



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 40 locuri dotată cu videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Familiarizarea cu terminologia și formarea deprinderilor specifice judoului
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Cunoască execuția deprinderilor specifice de practicare a judoului - Stăpânească elementele de bază despre regulamentul competițiilor de judo

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
2. Clasificarea procedeelor tehnice din judo	Prelegerea	2 ore
3. Prezentarea procedeelor tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	4 ore
4. Prezentarea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegerea	2 ore
5. Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	2 ore
6. Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	2 ore
Bibliografie Chirazi, M., Judo – îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. I. Cuza” din Iași, 2016 Chirazi, M., <i>Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener</i> , Editura Pim, Iași, 2006. Hantău, I., <i>Judo, curs opțional</i> – I.N.E.F.S. București, 1989. Hanzincop, A., <i>Judo - Îndrumar metodic – curs de bază</i> , Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993. Ștefănuț, S., <i>Antrenamentul sportiv în judo</i> , Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	4 ore
2. Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	4 ore
3. Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedurii De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4. Consolidarea procedurii De Ashi Barai, însușirea procedeelor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstrația	2 ore
5. Însușirea procedeelor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	4 ore
6. Însușirea procedeelor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstrația	4 ore
7. Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstrația	2 ore
8. Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor strangulărilor	Demonstrația	2 ore
9. Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica luxarilor	Demonstrația	2 ore
10. Însușirea procedeelor Uchi Matta, Harai Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	2 ore
Bibliografie		

Chirazi, M., Judo – îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
 Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006.
 Hantău, I., Judo, curs opțional – I.N.E.F.S. București, 1989.
 Hazincop, A., Judo - Îndrumar metodic – curs de bază, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.
 Ștefănuț, S., Antrenamentul sportiv în judo, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.

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

Participare la organizarea unui concurs de judo pe plan local

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din Judo	- Notare finală	20%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea căderilor și a cinci tehnici din judo (cu partener)	- Notare curentă	80%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5).			

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,
prof. univ. Chirazi Marin

Titular de lucrări practice,
prof. univ. Chirazi Marin

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Teoria și practica în sporturi de combat: arte marțiale				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice			Conf. Univ. Dr. RUS Cristian-Mihail				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	Op

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	ANATOMIA, ATLETISM, GIMNASTICĂ, TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs, mijloace audio vizuale
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și practice necesare unei bune desfășurări a activităților ce folosesc mijloacele sporturilor de luptă, Karate.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Utilizeze mijloace din sporturilor de luptă, Karate, în lecția de educație fizică sau la cercurile sportive.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Introducere în lumea artelor marțiale. Origini, evoluții.	Curs interactiv	2 ore
2.	Karate-Do-Calea Măinilor Goale. Do-Dojo-Dojo Kun.	Curs interactiv	2 ore
3.	Pozițiile în Karate. Arme naturale.	Curs interactiv	2 ore
4.	Kihon, Kata, Kumite.	Curs interactiv	2 ore
5.	Mijloacele gimnasticii utilizate în lecția de Karate. Karate-Do-ul mijloc al Educației Fizice.	Curs interactiv	2 ore
6.	Competițiile în Karate.	Curs interactiv	2 ore
7.	Karate-ul mijloc de auto-apărare.	Curs interactiv	2 ore
Bibliografie			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Uke Waza blocaje;gedan barai; uchi uke; age uke; morote uke Soto uke, uchi komi; otoshi uke; shuto uke; haisho uke	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore
2.	Keri waza tehnici de picior de atac sau contra atac	Demonstrații; Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore

3.	Ughi waza tehnici de lovire indirectă cu mâna	Demonstrații: Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore
4.	Kata : taikyoku shodan; te no kata	Demonstrații: Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore
5.	Kata : Heian Shodan	Demonstrații: Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore
6.	Kumite:gohon; sambon	Demonstrații: Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore
7.	Kumite: jiyu ippon;jiyu kumite	Demonstrații: Demonstrații intuitive; Explicații însoțite de demonstrații.	4 ore

Bibliografie

- Bücher, H.G. *Karate-Do. Artă marțială și sport*. Editura Mirador Arad 1997.
- Bucur, N., *Karate*. Editura Stadion. București 1972
- Rus, C.M., *Gimnastica în școală*. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2011.
- Rus, C.M., *Karate. Pentru profesorul de educație fizică și sport*. Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" Iași 2014
- Ungurean, M., *Karate. Kata Shotokan*. Garell publishing House București 1994

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

Temele pentru lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Noțiuni fundamentale legate de artele marțiale. Particularitățile probeleor de concurs în artele marțiale- Karate.	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • progresul realizat de student privind execuțiile tehnice; • Performanța individuală realizată la toate probele de control;			
Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.			

Data completării,
16.09.2023

Titular de curs,
Conf.dr. Cristian Mihail Rus

Titular de lucrări practice,
Conf.dr. Cristian Mihail Rus

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de apă: înot				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului; Gimnastică de bază; Anatomie funcțională; Kinesiologie.
4.2 De competențe	▪ Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită; ▪ Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedurilor sportive de înot (încălzirea organismului); ▪ Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului; ▪ Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 20 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 70 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bazin de înot (dimensiuni minime 20/25 m, adâncime 1.10-1.60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copii, adolescenți sau adulți.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului; - poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă; - demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate; - facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală; - descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot; - stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie; - conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului; - posede capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura; - poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

5.	Bazele tehnice ale înotului; studiul eficacității mișcărilor de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe piept</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
8.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe spate</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
9.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>bras</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
10.	Tehnica procedeelor sportive de înot – procedeul <i>fluture</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
11.	Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
12.	Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
13.	Organizarea unui centru de învățare a înotului	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
14.	Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie

- Petrea, R.G., (2020). *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M., (2018). *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu, S., (2016). *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*, Editura Pim, Iași.
- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996). *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

Referințe suplimentare:

- Jivan, I., (1990). *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București.
- Olaru, M., (1982). *Înot*, Editura Sport-Turism, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1-3	Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot craul pe piept și spate: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă	Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol	6 ore
4-8	Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante	10 ore
9.	Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10-11	Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelor craul pe piept și pe spate	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
12-13	Inițierea în tehnica procedeului sportiv de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral, Startul și întoarcerile pentru procedeul de înot bras	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
14	Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate (facultativ bras)	Demonstrația, exercițiul cu diverse variante	2 ore

Bibliografie

- Petrea, R.G., (2020). *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M., (2018). *ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu, S., (2016). *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*, Editura Pim, Iași.
- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996). *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieței muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.

- Disciplina, prin conținutul cursurilor și al lucrărilor practice, înarmează pe viitorul absolvent cu anumite cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a practica înotul ca mijloc de agrement dar și de a proiecta și conduce lecții de învățare a înotului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută. Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice.	Evaluare scrisă (sinteză + grilă)	60%
10.5 Lucrări practice	Cerințe generale: - Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate. - Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.	Testarea practică, simularea și demonstrarea	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice; • Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute; • Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică; • Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare; • Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate; • Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină.			

Data completării,
21.09.2023

Titular de curs,


Titular de lucrări practice,


Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica atletismului				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector/tablă inteligentă
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Utilizeze corect documentele curriculare specifice atletismului • Proiecteze activități specifice învățământului primar și gimnazial • Asigura un bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico-metodice • Să transpună informațiile acumulate într-o lecție de predare în mediul preuniversitar

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Bazele teoretice și metodice generale ale predării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Etapile învățării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Metodica predării exercițiilor de alergări și a marșului sportiv	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Metodica predării exercițiilor de sărituri	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Metodica predării exercițiilor de aruncări	Prelegere interactivă	4 ore
7.	Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice învățământului școlar	Prelegere interactivă	4 ore
8.	Proiectarea unităților de învățare pe nivele de clase	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Metodica predării tetratlonului și pentatlonului athletic școlar	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
Bibliografie Tomozei, R. A., Moraru, C. E., Tănăsă, R., Gavriluț, G. (2020). Analysis of Speed Run Technique Through Biomechanics. Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health, Vol. XXI, Issue 2/2020 Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală. Editura Pim, Iași *** (2002). Regulamentul competițiilor de atletism. F.R.Atletism, București			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore

2.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de semifond- fond	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
3.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime cu forfecare	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
4.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu 1 și ½ pași în aer	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
5.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de garduri	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
6.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
7.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	Organizare de competiții	Demonstrația, exersarea	2 ore
• Bibliografie Tomoei, R. A., Moraru, C. E., Tănăsă, R., Gavriluț, G. (2020). Analysis of Speed Run Technique Through Biomechanics. Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health, Vol. XXI, Issue 2/2020 Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală. Editura Pim, Iași *** (2002). Regulamentul competițiilor de atletism, F.R.Atletism, București			

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

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

10. Evaluare

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 teoretică	60%
10.5 Lucrări practice	- Participare activă la activitățile practice	Evaluare practică	20%
	- Verificare – probă de control - Prezentarea și completarea caietului de lucrări practice	Evaluarea caietului de lucrări practice	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examenul scris pentru promovarea disciplinei; Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea portofoliului și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data
completării,
21.09.2023

Titular de curs,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport				
2.2 Titularul activităților de curs					
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	EVP
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Centre de fitness și întreținere corporală (Vivertine, Oxygen), Club Sportiv Școlar Unirea, Club Sportiv CFR Iași, Clubul Sportiv

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul anumitor evenimente) în centrele de inițiere în sport, care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Contureze o perspectivă managerială a unei activități sportive • Stăpânească metode și procedee de evaluare a deciziei manageriale a unui centru de inițiere în sport

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore
3	Liceul cu Program Sportiv Iași - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse;	Explicație, Demomstrație	2 ore

	Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
4	Centru de Fitness Oxygen Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație. Demomstrație	2 ore
5	Centru de Fitness Vivertine Iasi Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație. Demomstrație	2 ore
6	Centru de Fitness Weider Iasi Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație. Demomstrație	2 ore
7	Complex Sportiv Ciric Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație. Demomstrație	2 ore

8	Club sportiv Scorpions Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație, Demomstrație	2 ore
9	Baza sportivă Decatlon Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație, Demomstrație	2 ore
10	Centrul sportive Coreco Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație, Demomstrație	2 ore
11	Centru de fitness Stay Fit Gym Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Explicație, Demomstrație	2 ore
12	Baza sportivă Politehnica Iași Analiza managementului clubului;	Explicație, Demomstrație	2 ore

	- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
13	Verificare portofoliu	-	2 ore
14	Verificare portofoliu	-	2 ore

Bibliografie

Datculescu, P. (2012) *Cercetarea practică de marketing*. Ed. Brandbuilders Grup. Otopeni;

Negrea, C. (2012) *Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate*. Ed. Eurobit. Timișoara;

Nicolae, E. (2013) *Tendențe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv*. Ed. Printech. București;

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

Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;

Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de inițiere în sport.

10. Evaluare

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	Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%) Participarea activă în cadrul unui centru de inițiere în sport (50%).	Evaluare	50% 50%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examenul scris (portofoliu) pentru promovarea disciplinei;			
Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea portofoliului și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data
completării,
21.09.2023

Titular de curs,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. LUCIAN POPESCU

Handwritten signature



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	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/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
-------------------------------	------------------------------

5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar, videoproiector
----------------------------------	---------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Înțelegerea și cunoașterea fiziologiei umane; • Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; • Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; • Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
2.	Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
3.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
4.	Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
5.	Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
6.	Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore

8.	Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
9.	Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
10.	Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
11.	Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
12.	Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
13.	Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore

Bibliografie

Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.

Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.

Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași. Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II. Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
2.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive.	Referate și discuții tematice.	2 ore
3.	Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială.	Referate și discuții tematice.	2 ore
4.	Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor.	Referate și discuții tematice.	2 ore
5.	Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon.	Referate și discuții tematice.	2 ore
6.	Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației.	Referate și discuții tematice.	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator.	Referate și discuții tematice.	2 ore
8.	Măsurarea costului energetic în efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
9.	Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
10.	Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore
11.	Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore

12.	Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore
13.	Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei.	Referate și discuții tematice.	2 ore
14.	Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren.	Referate și discuții tematice.	2 ore

Bibliografie

Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.

Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.

Honceriu, C., 2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura

Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II. Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs	Examen	80%
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examen			

Data completării,
15.09.2023

Titular de curs,
Conf.dr. Honceriu Cezar

Titular de seminar,
Conf.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de monitorizare a performanței sportive				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Înțelegerea pregătirii sportive și crearea unor abilități necesare monitorizării performanței sportive în sporturile individuale sau de echipă.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - cunoașterea componentelor antrenamentului sportiv - cunoașterea principalelor mijloace de monitorizare tehnico-tactică - înțelegerea principiilor de funcționare a organismului uman pentru aplicare tehnicilor de monitorizare fizică - folosească rezultatele monitorizării în pregătirea sportivă

8. Conținut

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

			- Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”. Brașov.
4.	- Evaluarea rezistenței și îndemânării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint. Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”. Brașov.
5.	- Statistica utilizată în monitorizarea sportivă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
6.	- Monitorizarea individuală și colectivă a sportivilor	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”. Brașov.
7.	- Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press. Tîrgu Mureș.

Bibliografie

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Lucrare practică introductivă: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
2.	- Echipament pentru evaluarea capacității de efort: principii de funcționare	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
3.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura

			Universității „Transilvania”, Brașov.
4.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
6.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.
7.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
8.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
9.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
10.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
11.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.
12.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
13.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
14.	- Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de

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

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

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

10. Evaluare

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 teoretice și utilizarea corectă a acestora	- Examen	- 50%
10.5 Lucrări practice	- implicarea activă în activitatea practică (realizarea proiectului personal și al colegilor)	- Evaluare pe parcurs	- 50%
10.6 Standard minim de performanță Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în colocviu. Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării,
18.09.2023

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

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastică aerobică de întreținere						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	EVP	2.7 Regimul disciplinei*	F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Gimnastică de bază
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness/aerobic cu dotări specifice sau teren amenajat în aer liber. Instalație de sonorizare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea unui design teoretico-aplicativ privind terminologia gimnasticii aerobice, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice formelor de practicare
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de aerobice, musculare, de educare a mobilității și de relaxare; • Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea creativă a exercițiilor de gimnastică aerobică adaptate pe categorii de vârstă; • Realizarea programelor de gimnastică aerobică desfășurate în procesul de educație fizică și/sau ora de activități sportive la decizia școlii;

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
7.	Step aerobic: pași și legări de bază	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
8.	Step aerobic: legări și combinații (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
10.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel de bază)	Învățare pas-cu-pas	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (legări, combinații, miniprograme)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
13.	Conceperea unor programe simple de grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
14.	Conceperea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în în grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad complex de dificultate	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
Bibliografie - Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM - Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. - Constantin I.C. (2012). Fitness.Ghid pentru începători. Iași: Editura PIM. - Moraru, C. (2012). Gimnastica aerobică. Noțiuni de bază și programe de întreținere. Iași: Editura Junimea - Popescu, A. (2012). Sportul aerobic în școală. București: Editura Elisaveros			

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

- Formarea abilităților de folosire creativă și adaptată a formelor de organizare a colectivului și a exersării;
- Capacitatea de adaptare a conținuturilor la particularitățile subiecților și la resursele disponibile.

10. Evaluare

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	Conceperea unui program de gimnastică aerobică folosind	Verificare practică (conducerea unui program de gimnastică aerobică)	100%

	una dintre formele specifice la alegere.		
10.6 Standard minim de performanță			
• obținerea notei minime de promovare (nota 5) • 100% prezență la lucrările practice desfășurate			

**Data completării,
22.09.2023**

**Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU**

**Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

**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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (I) - Atletism				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul 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)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector/tablă inteligentă
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Studenții se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică)
--	---

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metoda antrenamentului în atletism; planificarea conținuturilor de bază; noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Utilizeze terminologia și noțiunile de specialitate • Cunoască tehnica probelor atletice • Să dobândească abilități pentru a conduce părți din lecția de atletism • Dobândească abilități de organizare a mediului de instruire și învățare în lecția de antrenament în atletism

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Considerații generale asupra atletismului. Sistemul și caracteristicile probelor în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Etapa selecției, a testării și atragerii copiilor spre practicarea atletismului	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Inițierea în atletism – învățarea ABC-ului atletic – școala atletismului	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări: elementele comune (alergarea pe plat: alergare cu pas lansat de semifond, alergare cu accelerare, alergare cu pas lansat de viteză, ritmul respirator, sosirea).	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări: elementele specifice pentru alergarea de semifond (startul înalt și lansarea de la start, elementele de tactică)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări: elementele specifice pentru alergarea de viteză (startul de jos și lansarea de la start, alergarea în turnantă, intrarea și ieșirea din turnantă)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

7.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări: alergarea de ștafetă	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări: alergarea de garduri, alergarea peste obstacole.	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri: săritura în înălțime prin pășire; săritura în înălțime cu răsturnare dorsală	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri: săritura în lungime cu pași în aer	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri: triplusalt; săritura cu prăjina	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări: aruncarea mingii de oină; aruncarea suljei	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări: aruncarea greutății	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări: aruncarea discului; aruncarea ciocanului.	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Alexe, D., I. (2010). Metodica predării atletismului în gimnaziu: curs pentru studii de licență. Editura Alma Mater, Bacău.
 Cojocariu, A. (2020). Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 Ursanu, G. (2017). Bazele generale ale atletismului: curs pentru programul de licență Educație Fizică și Sportivă. Editura Pim, Iași.
 Ursanu, G. (2015). Optimizarea capacităților motrice: curs pentru studenți: programul de licență în Educație Fizică și Sport. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Învățarea și consolidarea școlii atletismului	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
2.	Tehnica și metodică probelor de semifond-fond (800m-1500m). Noțiuni de regulament. Învățarea și consolidarea pasului lansat de semifond.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Învățarea și consolidarea startului înalt și a lansării de la start. Învățarea și consolidarea elementelor de tactică	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de semifond-fond	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Tehnica și metodică săriturii în lungime. Noțiuni de regulament. Învățarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Învățarea și consolidarea săriturii în lungime cu 1 ½ pași. Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de săritură în lungime	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
7.	Evaluare pe parcurs: 800m/1500m, săritura în lungime (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore
8.	Tehnica și metodică alergării de viteză (100m, 200m, 400m). Noțiuni de regulament. Învățarea și consolidarea pasului lansat de viteză și a pasului accelerat în linie dreaptă și în turnantă.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Învățarea și consolidarea startului de jos și a lansării de la start în linie dreaptă și în turnantă. Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de viteză.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Tehnica și metodică aruncării greutății. Noțiuni de regulament. Școala aruncării	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore

11.	Învățarea și consolidarea aruncării de pe loc. Învățarea și consolidarea elanului liniar.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Învățarea și consolidarea elanului circular	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
13.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de aruncarea greutății.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
14.	Evaluare pe parcurs: 100mp/200mp/400mp, aruncarea greutății (descriere tehnică, execuții, noțiuni de regulament, execuție tehnică probă).	demonstrația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Alexe, D., I. (2010). Metodica predării atletismului în gimnaziu: curs pentru studii de licență. Editura Alma Mater, Bacău.
 Cojocariu, A. (2020). Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 Ursanu, G. (2017). Bazele generale ale atletismului: curs pentru programul de licență Educație Fizică și Sportivă. Editura Pim, Iași.
 Ursanu, G. (2015). Optimizarea capacităților motrice: curs pentru studenți: programul de licență în Educație Fizică și Sport. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.

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, respectiv Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Liceul cu Program Sportiv, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi și asociații sportive cu ramură de sport Atletism, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice atletismului, precum și a noțiunilor de regulament	Evaluare teoretică	50%
10.5 Lucrări practice	- Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	25%
	- Practică în cadrul Liceului cu Program Sportiv Iași		25%

10.6 Standard minim de performanță

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

Data
completării,
21.09.2023

Titular de curs,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Dr. TANASĂ Anca - Raluca						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TANASĂ Anca - Raluca						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					20
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul 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)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 15 locuri, dotată cu laptop și videoproiector / display interactiv
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea acestora în practicarea ramurei sportive de <i>Fitness - Culturism</i> .
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Însușească noțiunile teoretice și metodică antrenamentului în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> la nivel de începători. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutăți libere sau cu greutăți la aparate. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei Introducere în domeniul conceptelor de <i>fitness</i> și <i>culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
2.	Poziții și mișcări specifice în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
3.	Mijloace și aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> - Trenul superior	Expunerea și conversația didactică	4 ore
4.	Mijloace și aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> - Trenul inferior	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Exerciții de stretching	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Exerciții de respirație și relaxare	Expunerea și conversația didactică	4 ore
7.	Antrenamentul personal în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> - aspecte generale	Expunerea și conversația didactică	4 ore

Bibliografie

Referințe principale:

1. Afămiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*, Editura Bren, București.

2. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). *Fitness - Ghid pentru începători*. Editura Pim, Iași.
3. Bompa T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Editura Ex Ponto, București.
4. Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*. Editura PIM, Iași.
5. Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*. Editura PIM, Iași.
6. Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
7. Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*. Editura Universității din București.

Referințe suplimentare:

1. Bompa T. (2003). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*. Editura Ex Ponto, București.
2. Drăgan I. (2002). *Medicină sportivă*. Editura Medicală, București
3. Jenkins R. (2001). *Fitness - Gimnastica pentru toți*. Editura U.C.F.S., București.
4. Sbenghe T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Editura Medicală, București.
5. Zamora E., Ciocoi - Pop D.R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Linii fundamentale în practica fitnessului și culturismului - forme de organizare și practicare	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Poziții fundamentale și derivate acestora în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> Mișcări specifice din <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Exerciții pentru principalele grupe musculare cu greutate liberă și la aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare - <i>Trenul superior</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Exerciții pentru principalele grupe musculare cu greutate liberă și la aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare - <i>Trenul inferior</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Avantajele efectuării unor exerciții de stretching	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Avantajele efectuării unor exerciții de respirație și relaxare	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Profilul personal al unui antrenor de <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Afimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*. Editura Bren, București.
2. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). *Fitness - Ghid pentru începători*. Editura Pim, Iași.
3. Bompa T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Editura Ex Ponto, București.
4. Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*. Editura PIM, Iași.
5. Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*. Editura PIM, Iași.
6. Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
7. Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*. Editura Universității din București.

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

Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Gimnaziale) respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, însușirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (I) - culturism - fitness</i>	Evaluare scrisă	25%
	Descrierea și prezentarea corectă a modelelor operaționale specifice	Evaluare orală	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unui program cu mijloace specifice și explicarea conținuturilor	Evaluare orală și 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 la lucrările practice). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării,
22. 09. 2023

Titular de curs,
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ



Titular de lucrări practice,
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ



Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					12
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic fotbal, mingi, materiale auxiliare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal. Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • Să cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal. • Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal. • Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal. • Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv • Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. • Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
2.	Elemente de planificare și programare în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
3.	Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
4.	Particularitățile pregătirii tactice în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
5.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
6.	Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic

7.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire 2 ore	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
9.	Orientarea și selecția în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
11.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
12.	Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
13.	Modele de joc și antrenament	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă, video, ppt	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic

Bibliografie

Referințe principale:

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

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

7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
11.	Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
12.	Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
13.	Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic
14.	Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore / Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic

Bibliografie

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

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

- Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodica antrenamentului sportiv.
- Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).
- Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs; prezentare referat	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță: Minim nota 5 la examen.			

Data completării,
20.09.2023

Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (I) - Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	CIOBANU Ștefan				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	C
				2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să fi parcurs disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>
4.2 De competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifice jocului de handbal

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: internet și echipamente multimedia
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri, corzi elastice și alte materiale auxiliare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocului de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la componenta tehnico-tactică și la o serie de strategii de conducere și de selecție, necesare viitorilor antrenori/profesorii.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - înțeleagă importanța selecției în identificarea elevilor cu potențial de performanță sportivă, criteriile selecției și aspectele teoretico-metodice specifice handbalului (juniori III și juniori IV) - selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice, specifice jocului de handbal (nivel începători) - cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători); - evalueze corect execuțiile procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (I) – Handbal</i> (bibliografie, cerințe, condiții de evaluare) - Prezentarea fișei disciplinei și a aspectelor specifice, studiate pe parcursul semestrului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
2.	- Tendințe în jocul de handbal modern - Prezentarea instituțiilor responsabile de jocul de handbal la nivel național și internațional: FRH, EHF și IHF	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
3.	- Concepția de pregătire și de joc, la nivel național (copii și juniori) - Modele de joc (atac și apărare)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
4.	- Procesul de selecție în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

5.	- Particularități somatice, motrice și psihice ale copiilor și juniorilor - Efortul fizic specific jocului de handbal, la nivelul copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
6.	- Sistemul competițional și organizarea competițiilor de handbal - Regulamentul de joc în vigoare	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
7.	- Calitățile motrice esențiale în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
8.	- Fazele atacului și ale apărării (conform concepției de joc românești)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
9.	- Conținutul tehnico-tactic al jucătorilor de handbal specializați pe diferite posturi	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
10.	- Antrenamentul sportiv modern în jocul de handbal: delimitări conceptuale - Principiile antrenamentului sportiv în handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
11. 12. 13.	- Componentele antrenamentului sportiv în handbal și ponderea lor în procesul de pregătire, în funcție de eșalonul de vârstă - Pregătirea fizică - Pregătirea tehnică - Pregătirea tactică - Pregătirea teoretică - Pregătirea psihologică - Refacerea capacității de efort la nivelul copiilor și a juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	6 ore
14.	- Probele de control specifice jocului de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) - Consolidarea procedurilor de aruncare la poartă (apărător semi-activ)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	- Repetarea sistemului de apărare 6:0 - Consolidarea driblingului multiplu (în condiții de adversitate și prin schimbări de ritm)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	- Zonele de repliere specifice fiecărui post - Consolidarea aruncărilor specifice postului de extremă	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

	- Învățarea sistemului de apărare 5+1		
4.	- Repetarea sistemului de apărare 5+1 - Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de inter - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	- Pasarea mingii în pătrundere succesivă cu apariția pivotului - Scoaterea mingii de la adversar	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea,	2 ore
6.	- Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de coordonator de joc - Procedeu specific pivotului blocaj-plecare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	- Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de pivot - Repetarea tehnicii portarului - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 6:0 și apărare în sistemul 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	- Repetarea depășirilor adversarilor în jocul de handbal - Repetarea fazelor atacului: Faza I – contraatacul - Joc bilateral cu temă: golurile marcare prin faza I a atacului vor fi dublate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	- Repetarea fazei I a atacului - Învățarea încrucișării duble - Repetarea fazelor atacului: Faza a II-a a atacului – contraatacul susținut	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	- Repetarea încrucișării duble - Repetarea fazelor atacului: Faza a III-a a atacului – organizarea acestuia - Repetarea fazelor atacului: Faza a IV-a a atacului – jocul în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	- Repetarea fazelor apărării: Faza I – replierea - Repetarea fazelor apărării: Faza a II-a – zona temporară	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	- Repetarea fazelor apărării: Faza a III-a – organizarea apărării - Repetarea fazelor apărării: Faza a IV-a – jocul de apărare în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: încrucișare dublă, depășire cu trecerea brațului peste adversar, depășire prin schimbare de direcție și pas sărit	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
14.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: -performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

Bibliografie

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

<https://rocnree.eu/sites/default/files/2020/programescolare/110-SPORT%20AEROBIC-%20Programa%205-8%20PSP>

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice și metodice, specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (I) - Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	- Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control - realizarea unui portofoliu (o temă impusă și minimum 3 fișe de observație completate la meciurile oficiale din cadrul Campionatului Național de Juniori)	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță - Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate - Cunoașterea și utilizarea corectă a regulamentului de joc - Demonstrarea abilităților studenților de a realiza cu succes evaluările propuse și fișele de observație la meciurile oficiale - Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate - Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă și cea de la evaluarea practică (minimum 5 la ambele evaluări).			

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI**

**Titular de lucrări practice,
Prof. Ștefan CIOBANU**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

**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	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminar/LP	Lector Univ. Dr. OPREAN Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	V	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					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Noțiuni de natație sportivă și aplicativă
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță. - Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete. - Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic.
7.2 Obiectivele specifice	- să aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural; - să folosească, în funcție de situație, și celelalte procedee de înot aplicativ; - să adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversare a unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul prin apă a diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora; - să înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcatul în apă; - să folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.; - să alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare); - să simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță; - să recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica padelatului în caiac.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-		
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			



8.2	Seminar / Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.			
1	Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise	Exersare practică	2 ore
2	Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înece	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
3	Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement	Prezentare, demonstrație	2 ore
4	Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiac, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.)	Prezentare, demonstrație	2 ore
5	Tehnica manevrării caiacelor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
6-7-8	Tehnica manevrării caiacelor - consolidare	Exersare practică	6 ore
9	Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
10-11-12	Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare	Exersare practică	6 ore
13.	Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
14.	Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
Bibliografie: • Chirazi, M. (2015). <i>Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor</i>, Editura Pim, Iași. • Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S. (1999). <i>Manualul scafandruului</i>, Editura Per Omnes Artes, București. • Popescu, A., Samur, R. (1990). <i>Planșa cu velă</i>, Editura Sport-Turism, București. • Florescu, C., Mociani, V. (1985). <i>Canotaj</i>, Editura Sport-Turism, București. • Olaru, M. (1982). <i>Înot</i>, Editura Sport-Turism, București. • Gerhardt, L. (1974). <i>Înotul pentru copii</i>, Editura Stadion, București. • Dumitrescu, N., Oprișescu, I. (1973). <i>Înotul</i>, Editura Stadion, București. • U.C.F.S. (1953). <i>Sporturi nautice</i>, Editura Cultură Fizică și Sport, București.			

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă nevoilor populației pentru practicarea activităților de agrement nautic, pieții muncii din acest sector de activitate, dar și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului prezentei discipline, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul activităților practice și noțiunilor teoretice transmise, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce activități specifice agrementului nautic.



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	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare a studenților, nivelul de însușire a conținuturilor teoretice și practice și a progresului realizat + <i>evaluare finală</i> prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice. Cerințe generale: • Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate; • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative; • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeelor sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mănuire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic. Evaluarea finală: parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m, participare la o miniexpediție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.	Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mănuirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeelor de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc. Testare practică, dialogul interactiv	30% 70%
10.6 Standard minim de performanță			
• 100% prezență la lucrările practice; • Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate; • Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată; • Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică în parte; • Capacitatea de orientare rapidă în rezolvarea diferitelor situații create; • Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină; • Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mănuirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic; • Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate.			

Data completării

20.08.2023

Titular de curs

Data avizării în Departament
27.09.2023

Titular de lucrări practice

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale antrenamentului sportiv				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	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/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
	CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
	CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
	CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
	CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
	CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
	CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale capacității motrice, precum și a mijloacelor și metodelor de optimizare a acesteia
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: pună în aplicare particularitățile și conținuturile programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului cunoască metodele și mijloacele de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
2.	Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametri efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
3.	Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
4.	Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
5.	Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factori	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și

	care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare		Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
6.	Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
7.	Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de efort	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
8.	Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
9.	Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
10.	Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
11.	Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
12.	Componentele (factorii antrenamentului sportiv): pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
13.	Componentele (factorii antrenamentului sportiv): pregătirea teoretică, pregătirea psihologică, pregătirea artistică, pregătirea biologică pentru concurs	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
14.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab.,

			Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
Bibliografie			
Referințe principale:			
- Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București - Bompa, T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București - Demeter, A., (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice, Editura Sport-Turism, București - Demeter, A. Și colab., (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București - Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), Teoria sportului, Editura Fest, București			
Referințe suplimentare:			
- Drăgan, I., (1989), Selecția și orientarea medico-sportivă, Editura Sport-Turism, București - Hahn, E., (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București - Manno, R., (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București - Mitra, Gh., Mogoș, A., (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport-Turism, București - Pradet, M., (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
2.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
3.	Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
4.	Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
5.	Adaptarea organismului la efort, Odihna, oboseala și restabilirea	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
6.	Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., Teoria sportului
7.	Forma sportivă și capacitatea de performanță	Referate și discuții tematiche	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern, și Bompa, T., Teoria și metodologia antrenamentului Și Demeter, A., Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice și Demeter, A. Și colab., Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului și

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

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

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

10. Evaluare

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 orală	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	25%
	Participarea activă la activitățile specifice	Notare curentă	25%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea orală 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 orală și evaluările curente (activități de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5)

Data completării,
21.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr.
Alexandru-Rareș Puni

Titular de seminar,
Lect. Univ. Dr.
Alexandru-Rareș Puni

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Amenajare baze sportive				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	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					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					4

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Prin studierea conținutului disciplinei Amenajarea bazelor sportive, se urmărește ca studenții să fie capabili: - să cunoască noțiunile de bază în managementul general al bazelor sportive, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului bazelor sportive; - să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse; - să dezvolte capacități de organizare și conducere; să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- administrarea bazelor sportive – noțiuni introductive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor. F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
2.	- intretinerea bazelor sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor. F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
3.	- amenajari baze sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor. F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
4.	- terenuri gazonate artificial	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
5.	- terenuri gazonate natural	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
6.	- baze sportive in aer liber	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (1997), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
7.	- baze sportive acoperite	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (1997), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si

			gestionarea bazelor sportive. Bucuresti.
8.	- constructii sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (1997). <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive.</i> Bucuresti.
9.	- teren de atletism – instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor. F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive.</i> edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
10.	- teren de fotbal - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
11.	- teren de baschet - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet
12.	- teren de volei - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor. F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive.</i> edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
13.	- teren de handbal - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
14.	- amenajarea si valorificarea bazei sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor. F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive.</i> edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi

Bibliografie

- MTS (1997). *Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive.* Bucuresti.
- Nichifor. F.. (2015) *Amenajarea bazelor sportive.* edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
- Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
- Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- obiective in administrarea bazelor sportive. Managementul organizatiei sportive	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Nichifor. F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive.</i> edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
2.	- responsabilitatile managerului bazei sportive. Etapele administrarii și gestionarii bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Nichifor. F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive.</i> edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
3.	- gestionarea bazelor sportive. Exploatarea rationala – factor important, care contribuie la intretinerea bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Nichifor. F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive.</i> edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
4.	- intretinerea terenurilor gazonate artificial. Reguli privind amenajarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
5.	- clasificarea terenurilor de sport si elementele componente ale bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
6.	- pregatirea terenurilor pentru competitii sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / MTS (1997). <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive.</i> Bucuresti.
7.	- sistematizarea, construirea si utilizarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematiche	- 2 ore / MTS (1997). <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si</i>

			gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
8.	- posibilitati de transformare a functiilor si gamei de activitati a bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / MTS (1997). <i>Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive</i> . Bucuresti.
9.	- pozitionarea bazei sportive. Factori naturali. Factori umani. Factori logistici.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / Nichifor, F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> . edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
10.	- echipamente, instalatii si accesorii teren atletism.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
11.	- echipamente, instalatii si accesorii teren fotbal.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet
12.	- echipamente, instalatii si accesorii teren baschet.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / Nichifor, F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> . edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
13.	- echipamente, instalatii si accesorii teren handbal.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
14.	- echipamente, instalatii si accesorii teren volei.	prezentare de referate și discuții tematic	- 2 ore / Nichifor, F.. (2015) <i>Amenajarea bazelor sportive</i> . edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi

Bibliografie

- MTS (1997). *Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive*. Bucuresti.
- Nichifor, F.. (2015) *Amenajarea bazelor sportive*. edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
- Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
- Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet

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

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

10. Evaluare

10. Evaluare			
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%
		- notare curentă	20%
	Intervenții la discuții		
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,
25.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Titular de seminar,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

W



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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Oprean Alexandru						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Oprean Alexandru						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					69
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 și fiziologie
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/laboratorului	Sală cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

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

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Refacerea în activitatea sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Refacerea resurselor energetice	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Refacerea resurselor energetice	prelegerea interactivă	2 ore



7.	Refacerea restantului hidro-electrolitic	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Oboseala acută și supraantrenamentul	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Odihna – activă și pasivă	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Suplimentarea alimentară și susținătoarele de efort	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Evaluarea nivelului de refacere	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Traumatologia specifică pe ramuri de sport	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Recuperarea traumatismelor de tren superior	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Recuperarea traumatismelor de tren inferior	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie**Referințe principale:**

1. Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
2. Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
3. Oprean, A. (2002). Refacere și recuperare în sportul de performanță. Editura universității Al. I. Cuza, Iași

Referințe suplimentare:

4. Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitrii și conducători din sport, Editura Bern, București
5. Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca

8.2	Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații
1.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Recapitulare intermediară	discuții tematice	2 ore
8.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



10.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Recapitulare finală	discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

1. Oprean, A. (2002). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași
2. Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala. București
3. Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical. Editura Tehnopress, Iași
4. Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitrii și conducători din sport, Editura Bern, București
5. Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint. Cluj-Napoca

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale 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 corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/ Laborator	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

24.09.2023

Titular de curs**Titular de seminar****Data avizării în departament**
27.09.2023**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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
	CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
	CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
	CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
	CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
	CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
	CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
	CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului - Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului - Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului - Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social - Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informali - Studierea relevanței sociale a fenomenului sportiv și a rolului său în educație, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou.

8. Conținut

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

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – *Agresivitatea umană – studiu etologic*, Ed. Trei, București.

• Curșeu, L.P. (2007) – <i>Grupurile în organizații</i>, Ed. Polirom, Iași. • Coakley, J.;Dunning, E. (2000) - <i>Handbook of sport studies</i>, Sage Pub., London. • Barnett, S.A. (1995) – <i>Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane</i>, Ed. Științifică, București. • le Bon, G. (1990)– <i>Psihologia mulțimilor</i>, Editura Anima, București. • Hatos, A. (2002) – <i>Sport și societate. Introducere în sociologia sportului</i>, Ed. Universității din Oradea, Oradea. • Karoly, B. (1995) – <i>Fără teamă</i>, Ed. Olimp, București. • Neculau, A. (coord.) (2003) – <i>Manual de psihologie socială</i>, Ed. Polirom, Iași. • Neculau, A. (2007) – <i>Dinamica grupului și a echipei</i>, Ed. Polirom, Iași. • Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – <i>Teroare și triumf</i>, Ed. Universul, București		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2. Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3 Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4 Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5 Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6 Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7 Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8 Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9 Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10 Sportul ca profesie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11 Reprezentarea corpului în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12 Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
13 Violența în sport ca fenomen social	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14 Sportul ca produs social și cultural	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
Bibliografie • MTS, INCS – <i>Medicamente, sport și politică</i>, B.I. nr. 551-552, București, 2001. • Andrews, P. – <i>Jurnalismul sportiv. O introducere</i>, Ed. Polirom, Iași, 2006. • Dumitriu, D.L. – <i>Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes</i>, ed. Tritonic, București, 2014 • Rushton, J.P. – <i>Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață</i>, Transation Publishers, 2000. • Rusu, O.; Rusu, D. – <i>CIO ca miză politică în relațiile internaționale</i>, Ed. PIM, Iași, 2008. • Radu, L. – <i>Fenomenul olimpic de la antic la modern</i>, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009 • Rusu, O. – <i>Sociologia educației fizice și sportului</i>, Note de curs, ed. Universității "Al.I.Cuza" din 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. Evaluare

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	Evaluare scrisă	50%

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

Data completării,
22/09/2023

Titular de curs,
conf.univ.dr. Oana Rusu

Titular de seminar,
conf.univ.dr. Oana Rusu

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în alte ramuri sportive: fotbal-tenis				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	C
2.7 Regimul disciplinei*					Op

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
	CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
	CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
	CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
	CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
	CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
	CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
	CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
2.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
3.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i> , Ed. CCPS, București;
4.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> , Ed. Sport Turism, București;
5.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
6.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
7.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță</i> , Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași

Bibliografie

- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;

- Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i>. Ed. CCPS. București; - Nichifor, F.. (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i>. Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
2.	- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
3.	- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i> . Ed. CCPS. București;
4.	- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> . Ed. Sport Turism. București;
5.	- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
6.	- sselecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
7.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
8.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
9.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
10.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i> . Ed. CCPS. București;
11.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i> . Ed. Sport Turism. București;
12.	- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
13.	-metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
14.	- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore / Nichifor, F., (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i> . Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi
Bibliografie - Drăgan I. și colaboratorii (1979) <i>Selecția metodico-biologică în sport</i>. Ed. Sport Turism. București; - Eclache J.P., Killer J. (1995) <i>Aptitudine motrice, structură și evaluare</i>. Ed. CCPS. București; - Nichifor, F.. (2014) <i>Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanta</i>. Ed. Universitatii „Al.I.Cuza.. Iasi			

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

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

10. Evaluare

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 noțiunilor și metodicii specifice jocului de fotbal-tenis	- evaluare scrisă	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	- promovarea probelor de control	- evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			

Data completării,
25.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica în alte ramuri sportive: volei-redus				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	C
2.7 Regimul disciplinei*					Op

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector/tablă interactivă
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sala de sport /teren in aer liber cu echipament specific jocului de volei (stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
	CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
	CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
	CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
	CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
	CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
	CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Execute procedeele tehnice specifice jocului la un nivel tehnic ridicat. • Cunoască regulamentul de joc și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Problematika inițierii în jocul de minivolei. Regulamentul de joc	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
2.	Importanța jocurilor de mișcare în învățarea jocului de minivolei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
3.	Elemente și procedee tehnice comune jocului în atac și în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
4.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
5.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
6.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
7.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de minivolei (echipa reprezentativă)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
Bibliografie •Mârza D. D., Grapă F. – Volei în învățământ, Ediția a II-a Revăzută și Adăugită , Editura Pim 2007 •Păcuraru, A. – Volei – Tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002 •Scarlat E. – Volei – Pregătirea echipelor școlare, Ediția a II-a, Ed. Sport-Turism, București 1991 •Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015			

•Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	•Prezentarea cerințelor disciplinei. •Prelucrarea normelor de protecție a muncii. •Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
2.	•Pasa cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
3.	•Pasa cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea celor trei lovituri – inițiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
4.	•Pasa cu două mâini de sus – fixare •Organizarea celor trei lovituri – fixare •Serviciul de jos din față – inițiere •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
5.	•Serviciul de jos din față – inițiere •Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere •Organizarea apărării •Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
6.	•Serviciul de jos din față – fixare •Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere •Model de joc cu efectiv redus 4X4	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
7.	•Organizarea atacului •Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere •Prezentarea modelului de joc	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
8.	•Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere •Ridicarea lungă – inițiere •Joc 4x4	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
9.	•Serviciul de sus din față – inițiere •Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere •Joc 5x5	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
10.	•Serviciul de sus din față - inițiere •Preluare de jos din serviciu – inițiere •Joc 6x6	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
11.	•Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere •Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere •Joc 6x6	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
12.	•Lovitura de atac procedeu drept - inițiere •Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere •Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
13.	•Blocaj individual – inițiere •Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac •Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
14.	Evaluare finală: •Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul de jos din față – 5 execuții; - joc bilateral.	Evaluare practică	2 ore

Bibliografie

- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Hanțiu, I. (2002) - Jocuri de mișcare. Editura Universității din Oradea
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015

•Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
•*** Regulamentul jocului de minivolei

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

Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieții muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine. Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

10. Evaluare

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 noțiunilor și metodicii specifice jocului de minivolei	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
•Minimum nota 5 la probele de control			
•Minimum nota 5 la examenul oral			

Data
completării,
18.09.2023

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

Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Snowboard				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	EVP
2.7 Regimul disciplinei*					F

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					4
Examinări					1
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Lucrările practice se vor desfășura în zonă montană, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard etc.)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul sporturilor de iarnă, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Formarea deprinderilor specifice de deplasare pe snowboard. - Capacitatea de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Bibliografie -			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Pregătirea echipamentului specific	Aplicații practice	2
2.	Inițierea în alunecarea spre dreapta cu fața la pantă	Aplicații practice	2
3.	Inițierea în alunecarea spre stânga cu fața la pantă	Aplicații practice	2
4.	Inițierea în alunecarea spre dreapta cu spatele la pantă	Aplicații practice	2
5.	Inițierea în alunecarea spre stânga cu spatele la pantă	Aplicații practice	2
6.	Inițierea în alunecarea laterală	Aplicații practice	4
7.	Consolidare în alunecare laterală cu ocolire	Aplicații practice	6
8.	Alunecare laterală printre jaloane	Aplicații practice	8
Bibliografie Grigoraș, Petru – <i>Schi alpin, snowboard, carving</i> . Editura Accent. Cluj-Napoca. 2002. Masoff, Joy – <i>Sporturi extreme, snowboarding</i> . Editura Egmont. București, 2003. Sterie, Ciulache – <i>Meteorologie și climatologie</i> . Editura Universitară. 2006.			

Ungurean, Bogdan-Constantin – *Schi alpin*. Editura Pim, Iasi, 2013.

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

Pregătirea cursanților pentru a iniția copii în activități specifice sezonului de iarnă

10. Evaluare

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	Însușirea deprinderilor specifice	Notare curentă	60% demonstrarea deprinderilor; 40% progresul realizat
10.6 Standard minim de performanță			
Participarea efectivă la lucrările practice și trecerea prin trei jaloane			

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,
-

Titular de lucrări practice,
prof. univ. Chirazi Marin

Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Handwritten signature





FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Atletism						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

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

5.1 De desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector/tablă inteligentă
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
	CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
	CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
	CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
	CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
	CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
	CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
	CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Să utilizeze corect terminologia tehnicii probelor atletice, dar și a noțiunilor de regulament - Să-și însușească succesiuni metodice de exerciții în vederea inițierii în practicarea probelor din atletism - Să cunoască mijloace specifice atletismului pentru dezvoltarea capacităților condiționale și coordinative la nivel de inițiere (începători) - Să dobândească abilități pentru a conduce părți din lecția de atletism - Să fie capabili să aplice informațiile acumulate pentru organizarea concursurilor atletice pentru studenți

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Considerații tehnice în probele de viteză - noțiuni de regulament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Particularități tehnice în probele de 200m și 400m	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Considerații tehnice în probele de garduri - regulament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Particularități tehnice în probele de 100mg, 110mg și 400mg	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Particularități tehnice privind startul și lansarea de la start în probele de sprint – garduri 100mg, 110mg și 400mg	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Metodica antrenamentului în probele de sprint - garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Învățarea și consolidarea tehnicii în probele de viteză și garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Antrenamentul la copii și juniori. Planificarea antrenamentului în probele de sprint - garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Considerații tehnice în probele de semifond, fond și obstacole – noțiuni de regulament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

10.	Particularități tehnice în probele de semifond, fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Metodica antrenamentului în probele de semifond, fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Învățarea și consolidarea tehnicii în probele de semifond fond	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Antrenamentul la copii și juniori. Planificarea antrenamentului în probele de semifond, fond și obstacole	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Recapitulare	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Radu, L. (2013). *Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, juniori II, probe de semifond-fond*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași
 Ursanu, G. (2018). *Bazele generale ale atletismului*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași
 Ursanu, G. (2015). *Optimizarea calităților motrice*. Curs pentru studenți: Programul de licență în Educație fizică și sportivă. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași
 FRA (2019). *Regulamentul concursurilor de atletism*

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de garduri. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
2.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de garduri (100mg, 110mg).	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Tehnica și metodica antrenamentului în alergările de garduri (400mg). Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de 400mg.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Tehnica și metodica antrenamentului la săritura în înălțime. Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de săritură în înălțime	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
7.	Evaluare pe parcurs: 100mg/110mg, săritura în înălțime (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore
8.	Tehnica și metodica antrenamentului în alergarea de ștafetă (4x100m). Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Tehnica și metodica antrenamentului în alergarea de ștafetă (4x400m). Noțiuni de regulament	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în probele de ștafetă.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Tehnica și metodica antrenamentului la aruncarea mingii de oină. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Tehnica și metodica antrenamentului la aruncarea suliței. Noțiuni de regulament.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
13.	Dezvoltarea calităților motrice dominante în proba de aruncarea suliței.	explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
14.	Evaluare pe parcurs: ștafetă 4x100m, 4x400m, aruncarea suliței (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică).	demonstrația, problematizarea	2 ore

• Bibliografie

Radu, L. (2013). *Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți, juniori II, probe de semifond-fond*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași
 Tomozei R.A., Tanasă R.A., Gavriluț G., Moraru C.E. (2020). Analysis of Speed Run Technique Through Biomechanics. The 8th International Scientific Conference: „Achievements and Prospects in the Field of Sports Science and Physical Education within the Interdisciplinary European Education System” <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.2.06>
 Ursanu, G. (2018). *Bazele generale ale atletismului*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași

Ursanu, G. (2015). Optimizarea calităților motrice. Curs pentru studenți: Programul de licență în Educație fizică și sportivă. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași.

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, respectiv Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Liceul cu Program Sportiv, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi și asociații sportive cu ramură de sport Atletism, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice atletismului, precum și a noțiunilor de regulament	Evaluare teoretică	50%
10.5 Lucrări practice	- Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	25%
	- Practică în cadrul Liceului cu Program Sportiv Iași		25%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examenul scris pentru promovarea disciplinei; Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea portofoliului și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data
completării,
21.09.2023

Titular de curs,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei



Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. TOMOZEI Răzvan-
Andrei



Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					20
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul 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)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 15 locuri, dotată cu laptop și videoproiector / display interactiv
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea acestora în practicarea ramurei sportive de <i>Fitness - Culturism</i> .
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Însușească noțiunile teoretice și metodică antrenamentului în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> la nivel de începători. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutate liberă sau cu greutate la aparate. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. • Însușească noțiunile de regulament și a terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea fișei disciplinei Principiile și metodele de antrenament în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
2.	Metodologia antrenamentelor personalizate în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
3.	Planificarea antrenamentelor de <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
4.	Individualizarea pregătirii sportivilor după nivelul de pregătire în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Evaluarea forței	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Noțiuni generale de coregrafie în competițiile de <i>Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
7.	Competițiile de <i>Culturism</i> în România	Expunerea și conversația didactică	4 ore

Bibliografie

Referințe principale:

1. Afimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodică*. Editura Bren, București.
2. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). *Fitness - Ghid pentru începători*. Editura Pim, Iași.
3. Bompă T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Editura Ex Ponto, București.

4. Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*. Editura PIM, Iași.
5. Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*. Editura PIM, Iași.
6. Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
7. Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*. Editura Universității din București.

Referințe suplimentare:

1. Bompa T. (2003). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*. Editura Ex Ponto, București.
2. Drăgan I. (2002). *Medicină sportivă*. Editura Medicală, București
3. Jenkins R. (2001). *Fitness - Gimnastica pentru toți*. Editura U.C.F.S., București.
4. Sbenghe T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Editura Medicală, București.
5. Zamora E., Ciocoi - Pop D.R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Aplicarea principiilor și metodelor de antrenament în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Metodologia construirii antrenamentelor personalizate în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Lecția de antrenament personal în <i>Fitness</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Lecția de antrenament personal în <i>Culturism</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Conceperea unor programe care vizează antrenamentul pe intervale cu intensitate mare și antrenamentul în circuit	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Teste și măsurători pentru evaluarea forței	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Aplicarea coregrafiei pentru competiții în <i>Fitness</i> și <i>Culturism</i> - feminin și masculin	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritimizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Aftimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*. Editura Bren, București.
2. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). *Fitness - Ghid pentru începători*. Editura Pim, Iași.
3. Bompa T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Editura Ex Ponto, București.
4. Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*. Editura PIM, Iași.
5. Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*. Editura PIM, Iași.
6. Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
7. Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*. Editura Universității din București.

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

Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualelor angajatori (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Gimnaziale) respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, însușirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (2) - culturism - fitness</i>	Evaluare scrisă	25%
	Descrierea și prezentarea corectă a modelelor operaționale specifice	Evaluare orală	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unui program cu mijloace specifice și explicarea conținuturilor	Evaluare orală și 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 la lucrările practice). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

**Data completării,
22. 09. 2023**

**Titular de curs,
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ**

**Titular de lucrări practice,
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

**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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					12
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul 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)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal. Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Să cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal. - Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal. - Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal. - Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv - Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. - Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

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

	atac și în apărare.	video, video-proiector	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Pregătirea fizică generală în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Pregătirea fizică specifică în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Caracteristicile jocului pe teren redus	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.

Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.

Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în

			format electronic.
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Probe tehnice specifice juniorilor mici	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Probe fizice specific juniorilor mici	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Organizarea unui turneu de fotbal pentru copii mici	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
14.	Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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

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

Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodica antrenamentului sportiv. Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.). Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs. Prezentare referat.	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Minim nota 5 la examen.			

Data completării,
20.09.2023

Titular de curs,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Titular de lucrări practice,
Conf. Univ. Dr. HONCERIU Cezar

Data avizării în departament,
27.09.2023

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Ileana-Monica				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	CIOBANU Ștefan				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	E
2.7 Regimul disciplinei*					Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite	6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să fi parcurs disciplina <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal</i>
4.2 De competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifice jocului de handbal

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: internet și echipamente multimedia
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri, corzi elastic și alte materiale auxiliare
--	--

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3.Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport CP4.Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5.Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	CT1.Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2.Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție CT3.Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocul de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la antrenamentul sportiv și la o serie de strategii de conducere și de proiectare/planificare a documentelor, necesare viitorilor antrenori/profesori.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru efectuarea pregătirii fizice, tehnice și tactice, specifice jocului de handbal (nivel începători) - cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători); - efectueze proiectarea, conducerea și evaluarea de lecții metodice cu teme specifice din handbal - evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) – Handbal</i> (bibliografie, cerințe, condiții de evaluare) - Prezentarea fișei disciplinei și a aspectelor specifice, studiate pe parcursul semestrului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
2.	- Conținutul pregătirii fizice la copii și juniori	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
3.	- Relația dintre pregătirea tehnică și calitățile motrice în jocul de handbal, la nivelul copiilor și a juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
4.	- Conținutul pregătirii tactice în antrenamentul copiilor și a juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
5.	- Procedee metodice utilizate în antrenamentul handbaliștilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

6.	- Antrenamentul individualizat în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
7.	- Abordarea și conținutul pregătirii echipei pentru competiție	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
8.	- Problematizarea refacerii și a alimentației sportivilor care practică jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
9.	- Periodizarea și structura antrenamentului sportiv în handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
10.	- Proiectarea și planificarea documentelor școlare: planul tematic anual, mezocicluri, microcicluri, planul de lecție de antrenament	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	6 ore
11.			
12.			
13.	- Antrenorul/profesorul de handbal; competențe și responsabilități în conducerea unei echipe de copii și juniori	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
14.	- Curs recapitulativ: verificarea nivelului de înțelegere a conceptelor teoretice și metodice prezentate în acest semestru	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea fazelor I și a II-a ale atacului - Joc bilateral cu temă: marcarea golului prin contraatac direct va fi punctat dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
2.	- Consolidarea depășirilor (cu apărători activi) - Consolidarea aruncărilor la poartă de pe postul de pivot (în condiții de adversitate, cu apărător semi-activ) - Joc bilateral cu temă: golurile marcate de pe postul de pivot vor fi punctate dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
3.	- Repetarea mijloacelor tactice colective specifice fazei de apărare: închiderea culoarelor, dublajul, întrajutorarea - Consolidarea fazelor I și a II-a ale atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
4.	- Învățarea sistemului de apărare 4+2 - Învățarea sistemului de atac cu doi pivoți - Joc bilateral cu temă: folosirea sistemului de apărare 4+2 și utilizarea în atac a sistemului de joc cu doi pivoți	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
5.	- Repetarea contraatacului indirect și legarea lui cu faza a III –a a atacului - Consolidarea elementelor specifice tacticii portarului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

6.	- Repetarea aruncărilor la poartă de pe extreme, din contraatac și faza a II-a a atacului - Învățarea apărării în inferioritate numerică și cea în superioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
7.	- Repetarea apărării în inferioritate numerică și cea în superioritate numerică - Repetarea procedeele tehnice specifice portarului, degajarea mingilor de handbal, specific portarului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
8.	- Consolidarea fazei I a atacului - Perfecționarea depășirilor în faza a IV-a a atacului - Joc bilateral cu temă: golurile marcate prin depășiri specifice jocului de handbal vor fi punctate dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
9.	- Prinderea și pasarea mingii pentru fazele atacului jucătorului specializat pe postul de extremă - Consolidarea fazei a II-a a atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
10.	- Consolidarea fazei a III-a a atacului - Consolidarea fazei a IV-a a atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
11.	- Consolidarea fazei I a apărării - Consolidarea fazei a II-a a apărării	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
12.	- Consolidarea fazei a III-a a apărării - Consolidarea fazei a IV-a a apărării	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
13.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: demonstrarea transformării în doi pivoți	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
14.	- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - Tehnic: complex tehnico-tactic, prinderea, pasarea și aruncare mingii de pe postul de extremă - Performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
Bibliografie - Ghețu, R., Burcea, B., Burcea, G. (2006). <i>Apărarea în jocul de handbal</i>. Craiova: Editura Universitaria - Gomboș, L. (2012). <i>Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal</i>. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință - Voicu, S.F. (2003). <i>Handbal – Pregătirea pentru performanță</i> - Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). <i>Handbal. Inițiere-Consolidare</i>. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință *** Ministerul Educației Naționale (2017). <i>Programa școlară pentru Pregătire sportivă practică, Învățământ sportiv gimnazial cu program integrat, Disciplina sportivă de specializare: Handbal, clasele a V-a - a VIII-a, Grupe începători/avansați/performanță</i>. București https://rocnec.eu/sites/default/files/2020/programescolare/110-SPORT%20AEROBIC-%20Programa%205-8%20PSP			

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

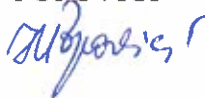
Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții educaționale, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice și metodice, specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Handbal</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	- Evaluarea abilităților practico-metodice prin: - susținerea probelor de control - realizarea unui portofoliu (o temă impusă și minimum 3 fișe de observație completate la meciurile oficiale din cadrul Campionatului Național de Juniori)	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate - Cunoașterea și utilizarea corectă a regulamentului de joc - Demonstrarea abilităților studenților de a realiza cu succes evaluările propuse și fișele de observație la meciurile oficiale - Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate - Nota finală este reprezentată de media aritmetică obținută din nota de la evaluarea scrisă și cea de la evaluarea practică (minimum 5 la ambele evaluări).			

Data completării,

Titular de curs,
Conf. univ. dr. Ileana-Monica
POPOVICI



Titular de lucrări practice,
Prof. Ștefan CIOBANU



Data avizării în departament,
27.09.2023

Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



