



FIŞA 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	Evaluare motrică și somato-funcțională
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. COJOCARIU Adrian
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. MARTINAȘ Florentina-Petreșa
2.4 An de studiu III 2.5 Semestrul	VI 2.6 Tip de evaluare E 2.7 Regimul disciplinei* Ob

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

3. Timpul total estimat

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

4. Precondiții

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

5. Condiții

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

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

7.1 Obiectivul general	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS; • Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; • Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice; • Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Evaluarea în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
2. Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
3. Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	2 ore
4. Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurătorilor	prelegerea interactivă	2 ore
5. Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice-viteză, forță și rezistență	prelegerea interactivă	2 ore
6. Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice-îndemânare, suplețe, agilitate	prelegerea interactivă	2 ore
7. Măsurarea deprinderilor motrice specifice	prelegerea interactivă	2 ore
8. Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	prelegerea interactivă	2 ore
9. Repere metodologice privind măsurarea și evaluarea în educație fizică școlară	prelegerea interactivă	2 ore
10. Măsurarea și evaluarea la ciclul primar	prelegerea interactivă	2 ore
11. Măsurarea și evaluarea la ciclul gimnazial	prelegerea interactivă	2 ore
12. Măsurarea și evaluarea la ciclul liceal și profesional	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

- Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura PIM, Iași.
- Cojocariu, A. (2020). Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Cojocariu, A. Martinaș, F.P. (2023). Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
- Cojocariu, A. Martinaș, F.P. (2020). Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport. aprobat prim Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Măsurători somato-funcționale – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Evaluarea psihologică în educație fizică și sport – aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în liceu și în învățământul profesional – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie

- Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura PIM. Iași.
 Cojocariu, A. (2020). Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv. Editura Risoprint. Cluj-Napoca.
 Cojocariu, A. Martinaș, F.P. (2023). Evaluare motrică și somato-funcțională- curs. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023). Evaluare motrică și somato-funcțională- Îndrumar practico-metodic. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prim Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

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

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

10. Evaluare

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 disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă- prezentare power point (baterie de teste)	50%
10.6 Standard minim de performanță			Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).

**Data
completării,
22.09.2023**

**Titular de curs,
Prof. univ. dr. Adrian
COJOCARIU**

**Titular de seminar,
Asist. univ. dr. Florentina-Petrută
MARTINAS**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

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



FIŞA 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 acțiuni și evenimente sportive				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	EVP 2.7 Regimul disciplinei*

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	48
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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Gimnastică aerobică, Gimnastică de bază, Bazele generale ale atletismului, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul
-------------------------------	---------------

5.2 De desfășurare a lucrărilor practice

Bază sportivă în aer liber / sală sport

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	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 <ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea conținuturilor specifice principalelor activități și forme de practicare ale fitness-ului; Cunoașterea metodelor, principiilor și instrumentelor de evaluare motrică, funcțională și somatometrică folosite în activitatea de fitness; Cunoștințe privind elaborarea și proiectarea activităților specifice; 	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice <ul style="list-style-type: none"> identifice corect și să folosească adaptat și creativ resursele tehnico-metodice privind activitățile și acțiunile sportive competiționale și non-competiționale; conceapă un program sportiv competițional sau non-competițional folosind una dintre formele de organizare și desfășurare a acestor tipuri de activități parcurse pe durata semestrului; să pună în aplicare într-o manieră eficientă toate resursele implicate în organizarea și desfășurarea unei activități sau acțiuni sportive competiționale și non-competiționale; 	

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.	Conceperea, organizarea și conducerea unor trasee aplicativ-utilitare	Participare activă, dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
2.	Conceperea, organizarea și conducerea unor parcursuri tehnico-aplicative	Participare activă, dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
3.	Conceperea, organizarea și conducerea unor șafete cu grad variat de dificultate și complexitate	Participare activă, dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza

4.	Conceperea, organizarea și conducerea unor jocuri dinamice simple cu teme din diverse discipline sportive	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
5.	Conceperea, organizarea și conducerea unor activități de tip teambuilding cu aplicație în lecția de EF	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
6.	Conceperea, organizarea și conducerea unor jocuri tematice complexe	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
7.	Conceperea, organizarea și conducerea unor programe mixte	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
8.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri și programe mixte la nivel de clasă	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
9.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri și concursuri la nivel de școală	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
10.	Conceperea, organizarea și conducerea unor competiții și concursuri la nivel interșcolar	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
11.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri, concursuri și competiții pentru activități sportive extracurriculare	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
12.	Conceperea, organizarea și conducerea unor întreceri, concursuri și competiții în condiții speciale sau în condiții specific anumitor zone geografice	Participare activă,dezbatere în grup, joc de rol, aplicații situaționale	4 ore; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza

Bibliografie

- Abălașei, B.. Teoria jocurilor și a competițiilor. Editura Universității Al.I.Cuza din Iași. 2003.
- Abălașei, B.. Educație prin jocuri dinamice. Editura: Risoprint. Cluj-Napoca. 2018
- Dumitru, I.. De la competiție școlară la eveniment sportiv. Revista "Sport și societate", Nr. 2/2010.
- Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
- Popovici, I.M. Jocuri dinamice și ștafete pentru învălământul primar și preșcolar. Editura Performantica. Iași. 2014

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

- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivel de clasă
- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivel de școală.
- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivel intrașcolar
- Formarea unor cunoștințe privind conceperea, coordonarea, controlul și implementarea activităților sportive competitive și non-competitive la nivelul activităților fizice extrașcolare

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	<ul style="list-style-type: none"> -includerea în evenimentul prezentat a tuturor activităților fizice competitive și non-competitive; -modalitatea eficientă de implementare și gestionare a conținuturilor specifice, efectivelor de lucru, spațiului avut la dispoziție și a resurselor materiale necesare. 	<p>Conceperea, organizarea și prezentarea practică a unui eveniment sportiv complex ce conține:</p> <ul style="list-style-type: none"> - un traseu aplicativ-utilitar (tehnic sau mixte); - o întrecere la nivel de clasă; - un joc dinamic / tematic; - o activitate de teambuilding; - un mini-concurs la nivel de clasă (la alegere pentru o curriculară sau extracurriculară); 	100%

10.6 Standard minim de performanță

- Minim nota 5 la evaluarea finală
- 100% prezență la stagiiile practice

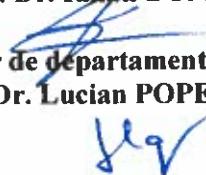
Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,

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

Data avizării în departament,
27.09.2023

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





FIŞA 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 pregătire și elaborare a lucrării de licență				
2.2 Titularul activităților de curs					
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	C

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

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminarile disciplinei Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice.
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 30 de locuri, laptop și videoproiector 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
Competențe transversale	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 metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoască etapele în efectuarea unui demers științific; • identifice sursele bibliografice la tema aleasă; • stabililească elementele de referință ale unei lucrării de cercetare (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
Bibliografie			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Discuții pe baza titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
3.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
4.	Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării</i> .	Prelegere interactivă, prezentare	8 ore
5.	Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegării acestei teme de licență</i> .	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
6.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
7.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
8.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
9.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
10.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar.	Prelegere interactivă, prezentare	10 ore
Bibliografie			

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

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

La finalul disciplinei, studenții vor fi capabili să elaboreze studii și cercetări științifice conform standardelor de competență națională și internațională.

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 Seminar	Colaborarea pe parcursul semestrului Prezentarea lucrării de licență	Notare curentă Verificare practică - Colocviu.	40% 60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii. • Prezența la seminarii este obligatorie (100%). • Prezentarea rezumatului temei de licență. 			

Data completării,
21/09/2023

Titular de curs,

Titular de seminar,



Data avizării în departament,
27.09.2023

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



the first time in
the history of
the world.

He has been
a good man
and a good
husband.

He has been
a good man
and a good
husband.



FIŞA 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	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					
3.8 Total ore pe semestru					
3.9 Numărul de credite					

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Psihopedagogie
4.2 De competențe	

5. Condiții (dacă este cazul)

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

5.2 De desfășurare a seminarului

Sală de seminar, videoproiectoare, caiet de lucru

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 vârstă 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	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive în context educațional și educarea abilității de a comunica eficient. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Relaționeze în grupuri noi și să gestioneze mediul dinamic de învățare; • Comunice eficient; • Transmită mesaje assertive, constructive; • Rezolve conflicte; • Organizeze colective mari de elevi.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	- Prelegere interactivă	- 2 ore
2.	- Formele de comunicare	- Prelegere interactivă	- 2 ore
3.	- Rolul educației în procesul de comunicare	- Prelegere interactivă	- 2 ore
4.	- Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	- Prelegere interactivă	- 2 ore
5.	- Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	- Prelegere interactivă	- 2 ore
6.	- Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	- Prelegere interactivă	- 2 ore
7.	- Comunicarea didactică în educație fizică și sport	- Prelegere interactivă	- 2 ore
8.	- Grupul sportiv și conducerea lui	- Prelegere interactivă	- 2 ore
9.	- Conflictul și comunicarea non-conflictuală	- Prelegere interactivă	- 2 ore
10.	-Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	- Prelegere interactivă	- 2 ore
11.	- Scrisori oficiale în lumea sportului	- Prelegere interactivă	- 2 ore
12.	- Curs recapitulativ	- Prelegere interactivă	- 2 ore

Bibliografie

Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport. Editura Pim, Iași

Abalașei B.A.. (2013). Conflicte și mediere în sport. Editura Tehnpress, Iași
 Abalașei B.A.. (2021). Comunicarea în știință sportului și educației fizice-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Muchieli, A.. (2002). Arta de a influența. Editura Polirom, Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Comunicarea în educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
2.	- Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
3.	- Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
4.	- Comunicare vs. Tăcere	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
5.	- Variabile distructive în procesului de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
6.	- Variabile constructive în procesul de comunicare	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
7.	- Metalimbajul în lecția de educație fizică – studiu de caz	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
8.	- Comunicare nonverbală în lecția de educație fizică și sport	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
9.	- Tipologia profesorului și eficiența comunicării	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
10.	- Liderul grupului sportiv	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
11.	- Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore
12.	- Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	- Prezentarea referatelor și discuții tematice	- 2 ore

Bibliografie

Abalașei B.A.. (2021). Comunicarea în știință sportului și educației fizice-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Dragnea, A., Teodorescu, Mate, Silvia. (2002). Teoria sportului, Ed. FEST, București
 Epuran, M.. (2001). Psihologia sportului de performanță, teorie și practică. Ed. Fest, București
 Pruteanu, Șt.. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Ed. Polirom, Iași

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

Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă concepțele majore, relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice, de educare într-un climat non-conflictual. Mai mult, comunicarea în procesul de predare-învățare este cheia evoluției personalității umane.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Explicarea corectă a concepțiilor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport (evaluare orală).	- Evaluare finală	- 50%
10.5 Seminar	- Evaluarea cunoștințelor teoretice acumulate în partea I a semestrului (test docimologic)	- Evaluare curentă	- 25%
	- Rezolvarea unui subiect specific situațiilor din știința sportului, folosind limbajul	- Evaluare curentă	- 25%

educației fizice și sportului
(studiu de caz)

10.6 Standard minim de performanță

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

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

**Data
completării,**
18.09.2023

Titular de curs,
Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice
Aurelia

AB13

Titular de seminar,
Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-
Ionuț

Stegariu

Data avizării în departament,
27.09.2023

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

LG



FIŞA 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	Psihologia sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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	48	3.5 curs	24	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminară/laboratoare, teme, referate, portofolii și escuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Psihopedagogie
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

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

5.2 De desfășurare a seminarului

Sală de seminar, videoproiector, flip-chart

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 curriculului 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 vârstă 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	Înțelegerea rolului psihologiei sportului în obținerea performanțelor sportive
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoască obiectul de activitate al psihologiei sportului; • Organizeze colectivele de performanță; • Gestionez sintalitatea grupului; • Motiveze colectivele de performanță.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Obiectul, istoric și metodele de cercetare ale psihologiei sportului	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
2.	- Importanța psihomotricității în activitatea motrică	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
3.	- Formarea deprinderilor psihice pentru sportivi	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
4.	- Reglarea și autoreglarea stăriilor psihice	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
5.	- Relația dintre personalitate și performanță	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore
6.	- Strategii de stimulare a motivației pentru performanță	- Prelegere, discurs interactiv	- 4 ore

Bibliografie

Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță. Ed. FEST, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Psihologia sportivă ca ramură a psihologiei generale	- Prelegere interactivă, brainstorming	- 2 ore
2.	- Caracteristici psihologice ale activității sportive	- Prelegere interactivă, joc de rol	- 2 ore
3.	- Conduitele psihomotrice și rolul lor în dezvoltarea personalității sportivilui	- Prelegere interactivă, focus-grup	- 2 ore
4.	- Relația dintre conduitele motrice și cele perceptiv motrice	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore

5.	- Ideomotricitatea, stabilirea obiectivelor și performanța.	- Prelegere interactivă, evaluare	- 2 ore
6.	- Cei patru A ai performanței	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
7.	- Acepțiuni privind combativitatea și agresivitatea în sport.	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
8.	- Eustresul și distresul	- Prelegere interactivă, dezbatere	- 2 ore
9.	- Comportamente exacerbate în sport și efectul lor în performanță sportivă	- Prelegere interactivă, dezbatere	- 2 ore
10.	- Tipuri de temperament adaptate ramurilor sportive	- Prelegere interactivă, dezbatere	- 2 ore
11.	- Profilul sportivului de performanță	- Prelegere interactivă, studiu de caz	- 2 ore
12.	- Caracteristicile liderului în sportul de performanță	- Prelegere interactivă, focus grup	- 2 ore

Bibliografie

Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului : maximizarea performanței sportive. Editura Polirom. Iași

Grădinaru, A.I. (2023). Psihologia sportului. Editura Universitară. București.

Neagu Nicoleta-Mihaela (2015). Psihologia sportului- curs. Universitatea vasile Alecsandri din Bacău

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

Psihologia sportului vine să completeze nevoie antrenorilor, în lipsa unei specializări care să abordeze profesionist această componentă a antrenamentului, de a motiva sportivilii prin instrumente primare și cu eficiență în activitatea de performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Capacitatea de astăpâni informațiile, de a aplica, de a transfera informațiile în situații noi.	- Evaluare sumativă	- 50%
10.5 Seminar	-Capacitatea de a problematiza și de a privi critice teoriile predate - Capacitatea de a transmite în manieră clară și sistematizată un conținut teoretic.	- Evaluări curente	- 25%+25%

10.6 Standard minim de performanță

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

Data
completării,
18.09.2023

Titular de curs,
Prof. Univ. Dr. ABALĂȘEI Beatrice-
Aurelia

Titular de seminar,
Asist. Univ. Dr. STEGARIU Vlad-
Ionuț

Data avizării în departament,
27.09.2023

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





FIŞA 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 - avansați (3) - Baschet						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					3
Examinări					4
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, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren dotat cu panouri de baschet, mingi, maieuiri.

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	Perfecționarea noțiunilor asupra metodicii antrenamentelor și valențelor specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoască concepte de teorie și metodică a antrenamentului sportiv pentru jocul de baschet; • Dobândească un număr generos de cunoștințe specifice pentru conducerea unei echipe reprezentative de baschet în competiții oficiale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Rolul antrenorului de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2. Teoria și metodica blocajului și a ieșirii din blocaj – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3. Teoria și metodica combinațiilor de 2-3 jucători în atac – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4. Optimizarea și mijloacele de realizare a triplei amenințări.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5. Individualizarea pe posturi – perfecționare.	Prelegere interactivă	6 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6. Pregătirea fizică a echipei reprezentative.	Prelegere interactivă	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7. Pregătirea jocului oficial de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8. Traumatisme întâlnite în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9. Arbitrajul jocului de baschet: interpretări.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10. Vizionare și analiză a jocului de baschet a echipei reprezentative.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11. Curs recapitulativ.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2013) *Baschet – fundamente științifice*. Ed. Bren, București;
2. Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*. Ed. Politehnica, Timișoara;
3. Moldovan, E. (2006) *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*. Ed. Universității Transilvania, Brașov;
4. Negulescu, C. (2002) *Baschet – baze teoretice și metodice în practica jocului de performanță*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
5. Onose, I. (2021) *Baschet*. Curs pentru uzul intern al studenților specializației SPM.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Echipa tehnică necesară pentru performanță în competiții (competențe, intervenții, specializări).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2. Metode și mijloace pentru blocajul – ieșirea din blocaj (perfecționare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3. Metode și mijloace pentru combinații de 2-3 jucători în atac (perfecționare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

4.	Metode și mijloace de realizare a triplei amenințări (perfecționare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Individualizarea pentru postul de coordonator de joc (perfecționare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Individualizarea pentru postul de extremă (perfecționare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Individualizarea pentru postul de pivot-centru (perfecționare).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Metode și mijloace de realizare a pregătirii fizice pentru echipa reprezentativă de liceu.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Modalități de realizare a unei analize optime înaintea jocului oficial de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10.	Modalități de realizare a primului ajutor în cazul traumatismelor frecvent întâlnite în jocul de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11.	Realizarea arbitrajului pentru un joc amical de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
12.	Joc 5x5 cu diferite teme.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Feflea, I. (2011) *Modelarea pregătirii fizice în jocul de baschet*. Ed. Universitatea din Oradea;
2. Ghîțescu, I.G., Moanță, A.D. (2013) *Baschet – fundamente științifice*. Ed. Bren. București;
3. Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*. Ed. Politehnica, Timișoara;
4. Marinescu, F. (2015) *Arbitrajul în baschet*. Ed. Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu”, Sibiu;
5. Moldovan, E. (2006) *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*. Ed. Universitatea Transilvania, Brașov.

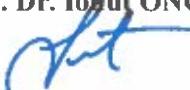
9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele de curs și lucrări practice sunt în concordanță cu cerințele moderne de cunoaștere a jocului de baschet. Aspectele analizate sintetizează punctele esențiale din cadrul procesului de pregătire, contribuind la o formare complexă a profilului cerut pentru antrenorul (profesorul) de baschet contemporan.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Implementarea noțiunilor studiate în cadrul jocului de 5x5	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Nota 5 pentru evaluarea teoretică; • Nota 5 pentru evaluarea practică. 			

Data completării,
24.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE


Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE


Data avizării în departament,
27.09.2023

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






FIŞA 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 - avansați (3) - 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	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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	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	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însușească noțiunile teoretice și metodica antrenamentului în <i>Fitness și 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 aparte. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness și Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	<i>Fitness-ul aerob</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
2.	<i>Fitness-ul muscular</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
3.	Creșterea indicilor de forță ai principalelor grupe musculare prin metodele generale din „Sistemul Weider” în antrenamentul de <i>Fitness și Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
4.	Creșterea masei musculare prin utilizarea metodelor generale din „Sistemul Weider” în antrenamentul de <i>Fitness și Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Greșeli frecvente în antrenamentul de <i>Fitness și Culturism</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Refacerea după efortul muscular	Expunerea și conversația didactică	4 ore
7.	Particularitățile alimentației în perioada practicării <i>Fitness-ului și Culturismului</i>	Expunerea și conversația didactică	4 ore

Bibliografie

Referințe principale:

1. Aftimiu O. (2012). *Fitness - teorie și metodiă*. Editura Bren. București.
2. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). *Fitness - Ghid pentru începători*. Editura Pim. Iași.
3. Bompa T. (2003). *Total 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. Dumitru, I. (2022). *Fitness - Bazele teoretico - metodice și aplicative*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
7. Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
8. 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). *Medicina 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.	Forme de fitness aerob	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Tipuri de antrenament muscular	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Mijloace pentru creșterea indicilor de forță ai principalelor grupe musculare prin metodele generale din „Sistemul Weider” în antrenamentul de Fitness și Culturism	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Mijloace pentru creșterea masei musculare prin utilizarea metodelor generale din „Sistemul Weider” în antrenamentul de Fitness și Culturism	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Principalele greșeli frecvente în antrenamentul de Fitness și Culturism	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Metode de refacerea după efortul muscular și rolul acestora	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
7.	Dieta echilibrată, constituenții produselor alimentare, vitaminele și substanțele minerale	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Aftimiu O. (2012). *Fitness - teorie și metodiă*. Editura Bren, București.
2. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). *Fitness - Ghid pentru începători*. Editura Pim, Iași.
3. Bompa T. (2003). *Total 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. Corborarea 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 (3) - 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 celealte 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




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

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					12
Examinări					2
Alte activități					7
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 lucrărilor practice	Sală de curs, 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	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 vârstă 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	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârstă 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 <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținut

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

			ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Metode didactice de instruire în stadiul de perfecționare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Evaluarea factorului tehnic / tactic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Evaluarea factorului fizic / psihologic / teoretic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Filosofia de joc de la teorie la practică	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Jocul prin impunerea punctelor forte	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Jocul în funcție de punctele forte și vulnerabile ale echipei adverse	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Vizionarea meciurilor, forme de analiză, obiective și importanță	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
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.	Lecția de antrenament, forme, structură, organizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Metode de predare ale tehnicii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Metode de predare ale tacticii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Metode de predare ale tehnicii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Metode de predare ale tacticii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode de predare ale tehnicii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în

			format electronic.
7.	Metode de predare ale tacticii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Pregătirea jocului la 4 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Pregătirea jocului la 5 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Pregătirea jocului la 8 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Pregătirea jocului la 11 & 11 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Pregătirea jocului la 11 & 11 / aspete ale factorului fizic	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
13.	Jocul bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
14.	Probe și norme de control	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea.	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.			

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	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



FIŞA 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 - avansați (3) - Volei				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					16
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculm	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 20 locuri, tablă interactivă sau projector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

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 înstruire 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
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • cunoască noțiuni referitoare la competițiile școlare (zonale și naționale) • utilizeze mijloacele și metodele învățării jocului de volei • cunoască noțiunile de regulament • se exprime terminologic în antrenamentul sportiv

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Factorii antrenamentului și corelația dintre ei în jocul de volei	preleghere interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R.. <i>Tehnica jocului de volei și Ghidescu, R.,E.. Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A.. Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori</i>
2.	Mijloace de antrenament	preleghere interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R.. <i>Tehnica jocului de volei și Ghidescu, R.,E.. Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A.. Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori</i>
3.	Managementul echipei, proiectarea, evaluarea și evidența în volei	preleghere interactivă	2 ore Ştirbu I.C.. Puni A.R.. <i>Tehnica jocului de volei și Ghidescu, R.,E.. Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A.. Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și</i>

			Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori 2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
4.	Conținutul jocului: aspecte specifice	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
5.	Principii specifice ale jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
6.	Planificarea antrenamentului	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
7.	Forma sportivă	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
8.	Pregătirea unui meci; strategia de meci	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
9.	Activitatea antrenorului în meci	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodici și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
10.	Analiza adversarului înaintea meciului	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală</i> – Note de curs și

			Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
11.	Analiza jocului	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R., E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și</i> Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
12.	Strategia pregătirii psihice	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R., E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și</i> Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
13.	Modelarea matematică a eficienței acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R., E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și</i> Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A.. Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori
14.	Specializarea pe posturi	prelegerea interactivă	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R., E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și</i> Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și Mureșan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureșan, A.. VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Eșalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a V-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și Ghîtescu, R., E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și</i> Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F.. Volei-teorie și metodică și

			Mureşan, A.. Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A.. VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori 4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
2.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a VI-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
3.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a VII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
4.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a VIII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
5.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a IX-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
6.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a X-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
7.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice: Clasa a XI-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i> Ghițescu, R.E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs și Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodica și Mureşan, A., Volei organizare și competiții. Universitatea Babeș Bolyai și Mureşan, A., VOLÈI selecția și pregătirea echipelor de juniori
8.	Eşalonarea elementelor și procedeelor tehnico-tactice:	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore Ştirbu I.C., Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei și</i>

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

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

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

10. Evaluare

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 Lucrări practice	Susținere lecții metodice	Evaluare practică	50%
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 la lucrările practice). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).		

**Data completării,
21.09.2023**

**Titular de curs,
Lect. Univ. Dr.
Alexandru-Rareș PUNI**

**Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr.
Alexandru-Rareș PUNI**

**Data avizării în departament,
27.09.2023**

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



FIŞA 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 structuri ale sportului				
2.2 Titularul activităților de curs					
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	CIOBANU Ștefan				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	EVP

*OB - Obligatoriu / OP - Optional / 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	Liceul cu Program Sportiv Iași, Clubul Sportiv Școlar „Unirea”, Clubul Sportiv Municipal Iași, Clubul Sportiv CFR Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași, Centre de fitness și întreținere corporală (Vivertine, Oxygen), Clubul Sportiv Politehnica Iași, etc.

6. 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	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacitații 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	<ul style="list-style-type: none"> Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de inițiere în sport; Stăpânirea metodelor, procedeelor și instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale și a succesului de piață 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 <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
4.	Clubul Sportiv Școlar "Unirea" Iași <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore

	<ul style="list-style-type: none"> - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărurile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 		
5.	<p>Clubul Sportiv CFR Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
6.	<p>Clubul Sportiv Municipal Politehnica Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
7.	<p>Club Sportiv Navobi Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
8.	<p>Baschet Club "Junior" Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
9.	<p>Club Sportiv Pumas Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore

	<ul style="list-style-type: none"> - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 		
10.	<p>Centru de Fitness Oxygen Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
11.	<p>Centru de Fitness Body Line Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
12.	<p>Centru de Fitness Vivertine Iasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 mărurile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat. 	Studiu de caz, dezbatere în grup	2 ore
13.	Verificare portofoliu	-	2 ore
14.	Verificare portofoliu	-	2 ore

Bibliografie:

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

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

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Dezvoltarea competențelor necesare pentru a gestiona eficient un complex sportiv sau alte facilitate similar din industria sportului. |
|---|

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	Evaluare globală	<ul style="list-style-type: none">➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%);➤ Participarea la activități în cadrul unui centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%)	100%
10.6 Standard minim de performanță			<ul style="list-style-type: none">▪ Nota 5 pentru evaluarea globală;▪ Prezența 100% la activitățile practice desfășurate.

Data completării,**Titular de curs,****Titular de lucrări practice,
CIOBANU Ștefan****Data avizării în departament,
27.09.2023****Director de departament,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU**





FIŞA 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	Psihopedagogie				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Illeana-Monica				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. POPOVICI Illeana-Monica				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E
					2.7 Regimul disciplinei*

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolio și eseuri					15
Tutoriat					4
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	Sală de curs (40 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar (40 locuri), smart board/videoproiector/laptop

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice <i>Psihopedagogiei</i> , a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul antrenamentelor sportive și al competițiilor. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei sportului; • cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate; • dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare; • cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora; • cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății; • familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor; • formarea și exersarea capacitaților de lucru în echipă; • cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare - Domeniul <i>Psihopedagogiei</i> cu aplicații în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Scurt istoric ✓ Terminologie <p>Delimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principii didactice - Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația 	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"> - Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului <ul style="list-style-type: none"> ✓ Definirea conceptului de personalitate <p>Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)</p> 	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none"> - Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare 	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
4.		conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore

5.	<ul style="list-style-type: none"> - Procesul de învățare în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conceptul de învățare – delimitări conceptuale ✓ Formele (tipurile) învățării ✓ Condițiile învățării ✓ Învățarea în educație fizică și sport ✓ Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice <p>Îndrumarea corectă a învățării</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Delimitări conceptuale ✓ Tipuri de comunicare <p>Comunicarea didactică</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none"> - Profesorul de educație fizică/antrenorul <ul style="list-style-type: none"> ✓ Competențele profesorului de educație fizică <p>Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none"> - Performanța sportivă <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conceptul de performanță <p>Factorii performanței sportive</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none"> - Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acestia ✓ Teorii ale motivației ✓ Tipuri de motivație <p>Mecanisme reglatorii: voință și atenția</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none"> - Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță <ul style="list-style-type: none"> ✓ Delimitări conceptuale ✓ Problema stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță <p>Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv ✓ Tipuri ale pregăririi psihice <p>Pregătirea psihică generală a sportivului</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none"> - Psihologia competiției <ul style="list-style-type: none"> ✓ Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs ✓ Stările emoționale ale sportivului în concurs ✓ Autocontrol și performanță sportivă <p>Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none"> - Grupul sportiv. Agresivitatea în sport <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv ✓ Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității <p>Agresivitatea în arenile sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none"> - Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor <ul style="list-style-type: none"> ✓ Riscul competițional și accidentările sportive ✓ Aspecți etici și utilizarea doping-ului în sport <p>Fenomenul de burnout manifestat la sportivi</p>	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
Bibliografie Referințe principale: <ul style="list-style-type: none"> • Ceobanu, C. (2002). <i>Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului</i>. Iași: Editura Universității "Al. I. Cuza" • Crăciun, M. (2008). <i>Psihologia sportului</i>. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT • Epuran, M., Holdevici, I., Toniță, F. (2001). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i>. București: Editura FEST • Popovici, I.M. (2021). <i>Psihopedagogie</i>. curs universitar Studii de Licență. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" 			

- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"

Referințe suplimentare:

- Allport, G. W. (1991). *Structura și dezvoltarea personalității*. București: Editura Didactică și Pedagogică
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*. București: Editura FEST
- Niculescu, M. (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță*. București: Editura Didactică și Pedagogică
- Popovici, I.M. (2014). *Excelența aptitudinală în sportul românesc*. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor - „De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ?” - Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
2.	- Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
3.	- Personalitatea umană	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
4.	- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația - Componențele psihomotricității	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
5.	- Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligență) - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
6.	- Bariere în calea unei comunicări optime - Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare - Erori în evaluarea didactică	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
7.	- Profesorul de educație fizică: perspective de abordare a personalității profesorului, autoritatea și competențele sale - Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
8.	- Factorii performanței sportive - Modalități de optimizare a performanței	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
9.	- Stabilirea obiectivelor în sport - Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional - Strategii de stimulare a motivației elevilor - Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduită volitiv-decizională	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
10.	- Strategii de management al stresului și al anxietății - Bullying-ul în școală	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
11.	- Pregătirea psihică de ramură (exemple pentru diferite sporturi)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
12.	- Profilul psihocomportamental al sportivului de elită (exemple)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
13.	- Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive - Grupul sportiv și caracteristicile acestuia - Noțiuni de coeziune în cadrul grupului sportiv - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
14.	- Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore

Bibliografie

- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*. București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2021). *Psihopedagogie*. curs universitar Studii de Licență. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*. Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Evaluarea cunoștințelor teoretice, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"> - Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minimum 4 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 4 seminarii pentru fiecare student 	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar). • Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5). 			

Data completării,

20.09.2023

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

I. Popovici

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

D. Popescu

Data avizării în departament,

27.09.2023

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

JL





FIŞA 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 Cercul de studii	Licență				
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și Performanță Motrică				

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fiziologia efortului sportiv				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. TROFIN Petru-Florin				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolio și eseuri					24
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (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 seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Cunoașterea relațiilor dintre metabolism și efortul fizic efectuat, precum și a adaptărilor fiziologice la care este supus corpul sportivului.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> înțeleagă modificările fiziologice imediate și tardive determinate de efortul fizic cunoască limitelor fiziologice umane în efort fizic folosească dispozitive specifice evaluării parametrilor fiziologici în antrenamentul sportiv

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Introducere în fiziologia efortului sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	<p>- 2 ore</p> <p>- Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.</p> <p>- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</p>
2.	- Musculatura: structură, funcții și metabolism	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	<p>- 2 ore</p> <p>- Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.</p> <p>- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</p>
3.	- Musculatura: control neuronal și consum energetic	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	<p>- 2 ore</p> <p>- W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.</p> <p>- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob:</p>

			monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4.	- Sistemul cardiovascular al sportivului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob; monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
5.	- Sistemul respirator al sportivului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob; monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
6.	- Principiile antrenamentului fizic	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob; monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
7.	- Adaptarea indusă de antrenamentele cu rezistență	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob; monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță. Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
8.	- Adaptarea indusă de antrenamentele aerobe și anaerobe	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob; monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
9.	- Influențe ale temperaturii asupra pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and

			exercise (5th ed.). Human Kinetics.
10.	- Influențe ale altitudinii asupra pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
11.	- Antrenare și dezantrenare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Häulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
12.	- Compoziție corporală și suplimente alimentare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
13.	- Efecte fiziologice ale sportului legate de vârstă practicanților	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
14.	- Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Häulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Häulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.

Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.

W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.

Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță. Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”. Galați.

Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

8.	- Adaptarea organismului la variațiile de temperatură	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
9.	- Suportul energogen al efortului sportiv	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
10.	- Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui microciclu de antrenament	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
11.	- Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui macrociclu de antrenament	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
12.	- Efecte fiziológice ale stretchingului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
13.	- Efectele factorilor de mediu asupra organismului sportivului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
14.	- Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziológici la sportivii de performanță. Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziológice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

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

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

Temele propuse pentru activitatea didactică a disciplinei sunt de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate.
 Informațiile despre comportamentul organismului uman în echilibru și dezechilibru funcțional, ultimul fiind creat de efortul fizic, îmbogătesc bagajul informațional și apititudinal al absolventului. Acest fapt îi conferă capacitatea de a face față cerințelor reale ale unui post pe care îl poate ocupa.

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 Seminar	- implicare activă prin intervenții în dezbateri - capacitatea de a elabora tehnoredacta și expune materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	- 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 examen.

Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

18.09.2023

Titular de curs,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Titular de seminar,

Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Data avizării în departament,

27.09.2023

Director de departament,

Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU





FIŞA 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: Tenis de masă
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț
2.4 An de studiu III 2.5 Semestrul	V 2.6 Tip de evaluare C 2.7 Regimul disciplinei* Op

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
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, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Mese de tenis de masă, mingi, palete.

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea cunoștințelor, pricerilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Își înșească regulamentul de joc; • Cunoască terminologia specifică jocului de tenis de masă; • Își crească nivelul tehnico-tactic pentru practicarea jocului de tenis de masă; • Își formează capacitatea de practicare a jocurilor de tenis de masă în timpul liber; • Își formează capacitatea de organizare a competițiilor de tenis de masă.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Noțiuni de istoric și regulament în jocul de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2. Tehnica și metodica învățării prizelor paletei, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3. Lovitura de pe partea dreaptă (forehand) de pe loc și din deplasare; Lovitura de pe partea stângă (backhand) de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4. Loviturile de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5. Serviciul cu forehand-ul și backhand-ul.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6. Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7. Prezentarea de jocuri oficiale și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de masă (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Mangra, G.I. (2008) *Tenis de masă*. Ed. Universitară, Craiova;
2. Moisescu, P.C. (2013) *Tenis de masă: tehnică-tactică-metodică*. Ed. Europlus. Galați;
3. Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – îndrumar metodologic*. Editura PIM, Iași;
4. Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*. Editura PIM, Iași;
5. Onose, I. (2015) *Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților*.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă; Învățarea prizelor paletei, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2. Consolidarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

3.	Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Învățarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10.	Consolidarea serviciului și a preluării acestuia.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
12.	Lecție concurs.	Exersare	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
13.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Mangra, G.I. (2008) *Tenis de masă*, Ed. Universitară, Craiova;
2. Moisescu, P.C. (2013) *Tenis de masă: tehnică-tactică-metodică*, Ed. Europlus, Galați;
3. Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Îndrumar metodologic*, Editura PIM, Iași;
4. Ocheană, N. (2006) *Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport*, Editura PIM, Iași;
5. Onose, I. (2015) *Tenis de masă*. Curs teoretic pentru uzul studenților.

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

Temele propuse reușesc să formeze studenților noțiuni de bază, pe care le pot folosi cu succes în practicarea jocului de tenis de masă ca formă de relaxare, sau în diverse competiții pe plan local, totodată ușurând inserția absolvenților pe piața muncii prin diversitatea noțiunilor dobândite.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea elementelor și procedeelor tehnice caracteristice jocului de tenis de masă.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Nota 5 pentru verificarea teoretică; • Nota 5 pentru verificarea practică. 			

Data completării,
24.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



1
1



FIŞA 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: Tenis de câmp			
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț			
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț			
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
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, laptop, videoprojector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

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	Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Explice noțiunile de regulament din tenis; • Descrie principalele procedee tehnice; • Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate de joc; • Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Istoria jocului de tenis de câmp; Prezentarea noțiunilor de regulament și a definițiilor specifice; Prezentarea prizelor rachetei, a pozițiilor și deplasării în teren.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
2.	Tehnica jocului de tenis de câmp. Prezentarea noțiunilor de terminologie caracteristice jocului; Lovitura de pe partea dreaptă (forehand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
3.	Lovitura de pe partea stângă (backhand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
4.	Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
5.	Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
6.	Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
7.	Prezentarea de jocuri oficiale și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)

Bibliografie

1. Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
2. Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
3. Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere, tehnica și metodica învățării*. Ed. Arges Press, Pitești;
4. Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*. Ed. Napoca Star, Cluj Napoca.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Acomodarea cu materialele de joc; Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

2.	Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și listată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și listată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și listată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și listată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Utilizarea ambelor lovituri (forehand și backhand) în diferite structuri de exerciții.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Învățarea smeciuilui.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10.	Învățarea serviciului plat. Învățarea serviciului listat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11.	Consolidarea serviciului plat. Consolidarea serviciului listat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
12.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
13.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
2. Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
3. Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodica învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
4. Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
5. Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Mâine, București.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Executarea corectă a elementelor și procedeelor tehnice de bază.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru verificarea teoretică; • Nota 5 pentru verificarea practică.			

Data completării,
24.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



FIŞA 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	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					2
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 cu minim 60 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector.

6. Competențe specifice acumulate

	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP2. Organizarea curriculului 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 profesionale	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 deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în domeniul sportului și performanței motrice.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fie familiarizați cu terminologia specifică activității de cercetare în domeniul educației fizice și sportului; • înțeleagă problematica cercetării în domeniul educației fizice și sportului; • aibă cunoștințe necesare realizării unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific etc.) în domeniul educației fizice și sportului / sportului și performanței motrice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Știință – delimitări conceptuale; Încadrarea educației fizice și sportului în cadrul celorlalte științe. Prezentarea activității de cercetare și a principalelor tipuri de cercetare utilizate în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2. Cercetarea științifică, metodă, metodologie. Prezentarea tehniciilor de măsurare și evaluare în domeniul sportului și performanței motrice .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3. Metode de cercetare cu caracter general: Hermeneutică; Axiomatică; Euristică; Analogie și Modelării.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4. Metoda Iсторică; Metoda Studiul Literaturii de Specialitate (documentarea științifică în domeniul sportului și performanței motrice).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5. Metoda Studiului de Caz; Metoda Statistică-Matematică (prelucrarea statistică a datelor în domeniul sportului și performanței motrice).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6. Metoda Observației; Metoda Comparativă (longitudinală și transversală).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7. Metoda Anchetei (anchetă, sondaj, populație, eșantion, eșantionare); Metode și tehnici de tabelare și reprezentare grafică în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Petrea, R.G. (2022). Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016). Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport. Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Epuran M., Văjială G.E. (2008), Metodologia cercetării în educație fizică și sport. Ed. Fundației România de mâine. București.
- Epuran M. (2005), Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness. Editura FEST. București.

Referințe suplimentare:

- Petrea, R.G. (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
 - Eco, U. (2014). Cum se face o teză de licență. Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G. (2010). Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport : sinteze și aplicații. Ed. Universității "Aurel Vlaicu", Arad.

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Direcții de cercetare, tematică, condiții de realizare a titlului unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Metoda interactivă	2 ore
2. Conținutul și structura unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
3. Condiții de redactare și prezentare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
4. Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Metoda interactivă Dezbateră, activități de grup	2 ore
5. Măsurarea în domeniul sportului și performanței motrice - în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
6. Evaluare în domeniul sportului și performanței motrice - în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
7. Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
8. Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în domeniul sportului și performanței motrice.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9. Construirea și aplicarea unor itemi sub formă de chestionar și/sau interviu în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
10. Verificarea nivelului de încredere a itemilor (variabilelor/ constructelor) prin intermediul softului SPSS. Coeficientul Alpha Cronbach, în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
11. Testarea ipotezelor prin intermediul indicatorilor statistică-matemатici. Coeficientul Spearman și Pearson, în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Demostrare, exersare	2 ore
12. Aplicarea și semnificația (interpretarea) indicatorilor statistici: tendinței centrale, dispersiei, în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
13. Tabelarea, cuantificarea și reprezentarea grafică a rezultatelor unei cercetări în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
14. Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecti, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc., în domeniul sportului și performanței motrice.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Petrea, R.G. (2022) - Metode de Cercetare în Știință Sportului și Educației Fizice - Note de curs. Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019) - Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016) - Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.

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

Studenții vor avea capacitatea de a întocmi proiecte de cercetare, vor putea realiza lucrări de licență, articole științifice în domeniul sportului și performanței motrice. De asemenea, vor putea realiza anchete, sondaje de opinii cu privire la fenomenul sportului și performanței motrice în contextul social, economic și politic actual.

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în Știința Sportului și Educație Fizice</i>	Examen scris (grilă + sinteză)	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului sportului și performanței motrice. Intervenții la discuții pe parcursul semestrului.	Notare curentă Notare curentă	20 % 20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul scris (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5); 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la seminarii; Realizarea și prezentarea referatului cu temă aleasă din subiectele de seminar. Nerealizarea referatului va determina scăderea notei finale cu două puncte; Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la cursuri (50%) și seminarii (100%). 			

Data completării,
21/09/2023

Titular de curs,
RG Sm.

Titular de seminar,
RG Sm.

Data avizării în departament,
27.09.2023

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

JLW



FIŞA 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 și metode pentru dezvoltarea calităților motrice				
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Dr. MARTINAŞ Florentina-Petreja				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Dr. MARTINAŞ Florentina-Petreja				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare	E

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

3. Timpul total estimat

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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
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

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

5. Condiții

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

6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea în activitatea practică a tehniciilor și a metodelor pentru dezvoltarea calităților motrice
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Explice noțiunile și conceptele de bază ale disciplinei; • Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic; • Aplice tehnicele și metodele dobândite în cadrul activităților practice; • Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra nivelului calităților motrice ale subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Calitatea motrică forță	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Metodologia dezvoltării forței	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Calitatea motrică viteza	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Metodologia dezvoltării vitezei	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Calitatea motrică rezistență	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Metodologia dezvoltării rezistenței	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Calitatea motrică îndemânarea	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Sursele energetice pentru efortul fizic, tipurile și parametrii efortului	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemelor energetice	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Adaptarea organismului la efortul de antrenament	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Pregătirea biologică de concurs	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Refacerea în antrenamentul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Principiile antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob lactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob lactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob alactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob alactacid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie

- Cojocariu, A. (2010). Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura PIM, Iași.
- Cojocariu, A. Martinaș, F.P. (2022). Teoria și metoda educației fizice și sportului- curs. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
- Cojocariu, A. Martinaș, F.P. (2020). Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
- Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023). Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- îndrumar practico-metodic. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Cunoașterea, prezentarea, explicarea și utilizarea corectă în practică a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă (evaluare scrisă și probă practică)	50%
10.6 Standard minim de performanță			Punctajul la evaluarea finală și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data
completării,
22.09.2023

Titular de curs,
Asist. Univ. Dr. Florentina-Petruța
MARTINAȘ

Titular de lucrări practice,
Asist. Univ. Dr. Florentina-Petruța
MARTINAȘ

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



FIŞĂ 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 - avansați (4) - Baschet						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. ONOSE Ionuț						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					3
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					77
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, laptop.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren dotat cu panouri de baschet, mingi, maieuiri.

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	Perfecționarea noțiunilor asupra metodicii antrenamentului și valențelor specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoască concepte moderne din teoria și metodica antrenamentului sportiv în jocul de baschet; • Cunoască etapele antrenării unei echipe de baschet din Liga Națională; • Dobândească un număr generos de cunoștințe specifice pentru conducerea unei echipe de baschet în competiții oficiale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Teoria și metodica tacticii individuale în apărare – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2. Teoria și metodica tacticii individuale în atac – perfecționare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3. Teoria și metodica apărării om la om – perfecționare.	Prelegere interactivă	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
4. Teoria și metodica apărării în zonă – perfecționare.	Prelegere interactivă	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5. Repunerea mingii în joc: combinații optime.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6. Finalul de joc: situații și soluții.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7. Pregătirea fizică pentru o echipă din Liga Națională de Baschet.	Prelegere interactivă	4 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8. Streetball-ul: disciplină olimpică.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9. Curs recapitulativ.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Ghițescu, G.I. (2008) *Baschet: atac – apărare*, Ed. Matrix Rom, București;
2. Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*, Ed. Politehnica, Timișoara;
3. Negulescu, C. (2002) *Baschet – baze teoretice și metodice în practica jocului de performanță*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
4. Onose, I. (2021) *Baschet. Curs pentru uzul intern al studenților specializații SPM*.
5. Predescu, T., Grădinaru, C. (2005) *Baschet: tehnică, tactică*, Ed. Universitatii de Vest, Timișoara.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Metode și mijloace pentru tactica individuală în apărare – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
2. Metode și mijloace pentru tactica individuală în atac – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
3. Mijloace de realizare a apărării om la om (normală) – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

4.	Mijloace de realizare a apărării om la om (agresivă), în anumite sevențe de joc – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
5.	Apărarea în zonă: diferite sisteme de joc – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
6.	Apărarea mixtă în anumite sevențe de joc – perfecționare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
7.	Modalități de realizare a repunerii mingii în joc; combinații tactice optime.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
8.	Modalități de abordare pentru finalul de joc.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
9.	Pregătirea fizică generală pentru echipa de baschet: metode și mijloace de realizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
10.	Pregătirea fizică specializată pe posturi: metode și mijloace de realizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
11.	Joc 3x3: mijloace de optimizare în jocul de streetball.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
12.	Joc 5x5 cu diferite teme.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

- Ghițescu, G.I. (2007) *Baschet: exerciții pentru învățarea tacticii colective*, Ed. Matrix Rom, București;
- Ghițescu, G.I. (2008) *Baschet: atac – apărare*, Ed. Matrix Rom, București;
- Grădinaru, C. (2009) *Baschet – optimizarea metodologiei antrenamentului sportiv*, Ed. Politehnica, Timișoara;
- Negulescu, C. (2002) *Baschet – baze teoretice și metodice în practica jocului de performanță*, Ed. Fundației România de Mâine, București;
- Predescu, T., Grădinaru, C. (2005) *Baschet: tehnică, tactică*, Ed. Universitatii de Vest, Timișoara.

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

Temele de curs și lucrări practice sunt în concordanță cu cerințele moderne de cunoaștere a jocului de baschet. Aspectele analizate sintetizează punctele esențiale din cadrul procesului de pregătire, contribuind la o formare complexă a profilului cerut pentru antrenorul (profesorul) de baschet contemporan.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Implementarea noțiunilor studiate în cadrul jocului de 5x5	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Nota 5 pentru evaluarea teoretică; Nota 5 pentru evaluarea practică. 			

Data completării,
24.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice,
Lect. Univ. Dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în departament,
27.09.2023

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





FIŞA 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 - avansați (4) - 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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
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					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					77
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 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	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> .	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> • Însușească noțiunile teoretice și metodica antrenamentului în <i>Fitness și Culturism</i> la nivel de începători. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și preventirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutăți libere sau cu greutăți la aparte. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de <i>Fitness și Culturism</i>. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Dezvoltarea forței în educație fizică școlară	Expunerea și conversația didactică	4 ore
2.	Măsurare și evaluare	Expunerea și conversația didactică	4 ore
3.	Conducerea antrenamentului	Expunerea și conversația didactică	4 ore
4.	Exerciții și programe	Expunerea și conversația didactică	4 ore
5.	Programe de antrenament pe lecții	Expunerea și conversația didactică	4 ore
6.	Pregătirea pe termen lung	Expunerea și conversația didactică	4 ore

Bibliografie

Referințe principale:

1. Aftimiu 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). *Total 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. Dumitru, I. (2022). *Fitness - Bazele teoretico - metodice și aplicative*. Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
7. Pop N.H. (2007). *Crescerea volumului și forței musculare*, Editura Risoprint, Cluj - Napoca.

8. 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). *Medicina 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). *Arrologie și biomecanică umană generală*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Dezvoltarea forței la elevi - aspecte metodologice	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
2.	Dezvoltare somatică, dezvoltarea motricității generale, probe funcționale	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
3.	Conducerea parțială și integrală a antrenamentului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
4.	Exerciții și programe - piept, spate, umeri, brațe, picioare, fese, abdomen	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
5.	Exerciții specifice în lecția de <i>Fitness și Culturism</i>	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
6.	Planuri de pregătire pe termen lung	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Aflimic 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). *Total 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, înșușirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (4) - 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 celealte 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



FIŞA 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 - avansați (4) - 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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare	E

*OB – Obligatoriu / OP – Optional / 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	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
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					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					14
Examinări					2
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					77
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
-------------------------------	------------------------------

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 vârstă 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	<ul style="list-style-type: none"> 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. <p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
7.2 Obiectivele specifice	

8. Conținut

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

			ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Metode și mijloace de evaluare a factorului teoretic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Metode și mijloace de evaluare a factorului psihologic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
8.	Mezociclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Microciclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Lecția de antrenament în cadrul ciclului săptămânal în perioada competițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Relația antrenorului cu clubul	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12.	Relația antrenorului cu media, părinții și suporterii. Parcursul profesional al antrenorului și autoperfecționarea	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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 Risprint, 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.	Încălzirea în funcție de obiectivele antrenamentului. Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
2.	Încălzirea specifică de joc. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
3.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
4.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
5.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
6.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
7.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
9.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
10.	Probe și norme de control privind tehnica	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
11.	Probe și norme de control privind partea fizică	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
12	Probe și norme de control privind jocul bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	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.

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

- Suporțul de curs conține informații de actualitate raportate la metoda 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 pieții 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	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,

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