



## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
1.5 Ciclul de studii	Masterat				
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală				

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Programe gimnice de estetică corporală				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. MĂRARU Cristina-Elena				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. MORARU Cristina-Elена				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	1	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					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
-------------------------------	---

## 5.2 De desfășurare a lucrărilor practice

Sală de gimnastică, step-ere, benzi elastice, gym-ball-uri, gantere

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Optimizarea capacitatii de mișcare a aparatului locomotor și îmbunătățirea condiției fizice
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoască funcționarea marilor sisteme: antrenarea capacitatilor cardio-vasculare și respiratorii</li> <li>• Conceapă mijloace operaționale pentru dezvoltarea capacitatilor motrice în condiții de efort aerob</li> <li>• Conceapă și să aplice mijloace pentru îmbunătățirea componentelor de coordonare și control motor</li> <li>• Cunoască modele operaționale pentru educarea și/sau corectarea atitudinii corporale și să conceapă mijloace pentru prelucrarea specială a unor grupe musculare</li> </ul>

### 8. Continut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Delimitări conceptuale privind noțiunile de fitness și gimnastică aerobică	- Curs interactiv	- 2 ore
2.	- Parametri efortului în gimnastică aerobică	- Curs interactiv	- 2 ore
3.	- Organizarea ședinței de gimnastică aerobică	- Curs interactiv	- 2 ore
4.	- Tehnica și metodica mișcărilor specifice gimnasticii aerobice	- Curs interactiv	- 2 ore
5.	- Noțiuni generale despre cueing și acompaniament muzical	- Curs interactiv	- 2 ore
6.	- Delimitări conceptuale privind noțiunile de expresie corporală și coregrafie	- Curs interactiv	- 2 ore
7.	- Structura și conținutul unui program de gimnastică aerobică	- Curs interactiv	- 2 ore
8.	- Programe de gimnastică aerobică	- Curs interactiv	- 2 ore
9.	- Step aerobic	- Curs interactiv	- 2 ore
10.	- Programe de step aerobic	- Curs interactiv	- 2 ore
11.	- Considerații teoretice și practico-metodice privind programele de tae-bo	- Curs interactiv	- 2 ore
12.	- Programe de tae-bo	- Curs interactiv	- 2 ore
13.	- Noțiuni generale și aspecte practico-metodice privind metoda Pilates	- Curs interactiv	- 2 ore
14.	- Programe de Pilates	- curs interactiv	- 2 ore

#### Bibliografie

- Moraru C.E. (2012). *Gimnastică aerobică: noțiuni de bază și programe de întreținere*; Editura Junimea, Iași.
- Moraru C.E. (2015). *Programe gimnice de estetică corporală*, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Nanu M.C. (2009). *Gimnastica aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice*. Editura Universitară, Craiova.

- Niculescu G. (2008). *Gimnastică aerobică - aprofundare*. Editura Fundației România de Mâine, București.
- Dobrescu T. (2008). *Gimnastică aerobică – strategii pentru optimizarea fitness-ului*. Editura Pim, Iași.

8.2	<b>Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații (ore și referințe bibliografice)</b>
1.	- Noțiuni generale privind structura și conținutul unei lecții de gimnastică aerobică de întreținere	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
2.	- Noțiuni teoretice și practico-metodice despre utilizarea acompaniamentului muzical în lecțiile de gimnastică aerobică	- Explicație, demonstrație, exersare	- 2 ore
3 – 4.	- Pași de bază și mișcări specifice gimnasticii aerobice	- Explicație, demonstrație, exersare	- 4 ore
5 – 6.	- Mișcări conduse la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans; combinații cu mișcări dinamice	- Explicație, demonstrație, exersare	- 4 ore
7 – 8.	- Structuri de exerciții cu caracter de prelucrare selectivă a principalelor grupe musculare	- Explicație, demonstrație, exersare	- 4 ore
9 – 10.	- Structuri de exerciții pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice	- Explicație, demonstrație, exersare	- 4 ore
11 – 12.	- Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare prin metoda stretching	- Explicație, demonstrație, exersare	- 4 ore
13 – 14.	- Programe de gimnastică aerobică (step aerobic, tae-bo, pilates, zumba) pentru diferite nivele: începători, medii, avansați	- Explicație, demonstrație, exersare	- 4 ore

#### Bibliografie

- Moraru C.E. (2012). *Gimnastică aerobică: noțiuni de bază și programe de întreținere*; Editura Junimea, Iași.
- Moraru C.E. (2015). *Programe ginnice de estetică corporală*, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
- Nanu M.C. (2009). *Gimnastică aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice*, Editura Universitară, Craiova.
- Niculescu G. (2008). *Gimnastică aerobică - aprofundare*, Editura Fundației România de Mâine, București.
- Dobrescu T. (2008). *Gimnastică aerobică – strategii pentru optimizarea fitness-ului*. Editura Pim, Iași.

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

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

#### 10. Evaluare

<b>Tip activitate</b>	<b>10.1 Criterii de evaluare</b>	<b>10.2 Metode de evaluare</b>	<b>10.3 Pondere în nota finală (%)</b>
10.4 Curs	- Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	- Evaluare scrisă	- 25%
	- Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului	- Evaluare scrisă	- 25%
10.5 Lucrări practice	- Descrierea și prezentarea unor sisteme operaționale pentru prelucrarea grupelor musculare	- Evaluare practică	- 25%
	- Conceperea, descrierea terminologică și prezentarea	- Evaluare practică	- 25%

unui program specific  
domeniului

**10.6 Standard minim de performanță**

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

**Data completării,**

**Titular de curs,  
Moraru Cristina - Elena**

**Titular de lucrări practice,  
Moraru Cristina - Elena**

**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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT				
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat				
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ				

## 2. Date despre disciplină

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

\* OB - Obligatoriu OP - Optional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	2	
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar	28	
Distribuția fondului de timp					ore	
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24	
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					24	
Tutoriat					4	
Examinări					2	
Alte activități: participare la studii și cercetări					4	
3.7 Total ore studiu individual						83
3.8 Total ore pe semestrul						125
3.9 Număr de credite						5

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs 50 locuri, calculator, proiecator
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar 50 locuri, manechin CPR

**6. Competențe specifice acumulate**

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

**7. Obiectivele disciplinei (reiesind din grila competențelor specifice acumulate)**

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

**8. Conținut**

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

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

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

**Referințe suplimentare:**

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

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

**Bibliografie:**

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

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

- O atenție specială se acordă aspectului practic pe care studenții trebuie să și-l însușească. În acest scop se învață manevrele pe un mulaj special achiziționat în acest sens.

**10. 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 redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	10%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%

**10.6 Standard minim de performanță**

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

**Data completării**

24.09.2023

**Titular de curs****Titular de seminar****Data avizării în Departament**

27.09.2023

**Director de Departament**

Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU



UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA“ din IAŞI

PER LIBERTATEM AD VERITATEM

[www.uaic.ro](http://www.uaic.ro)



## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Notiuni generale de psihologia grupului sportiv				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. RUSU Oana-Mihaela				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. RUSU Oana-Mihaela				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestrul	I	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

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

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 8. Conținut

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

### Bibliografie

#### Referințe principale:

- Curșeu, L.P. (2007). *Grupurile în organizații*, Ed. Polirom, Iași
- Rusu, O. – *Psihoso-sociologia grupurilor sportive. O introducere*, Ed. Tehnopress, Iași, 2012.
- Dragnea, A. (2006). *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*, Ed. CD-Press, București

- Neculau, A. (2007) - *Dinamica grupului și a echipei*. Ed. Polirom, Iași.
- de Visscher, P.; Neculau, A. (coord.) – (2001) – *Dinamica grupurilor. Texte de bază*. Ed. Polirom, Iași.
- Rusu, O. – *Noțiuni de psihologia grupului sportiv. Note de curs*. Ed. Universității "Al. I. Cuza" din Iași. Iași, 2022.

**Referințe suplimentare:**

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Comunicarea în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
2.	Motivația individual și de grup în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
3	Animarea grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
4	Lider, leadership în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
5	Satisfacția în muncă în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
6	Relațiile de grup în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
7	Climatul de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore

**Bibliografie**

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

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

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

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezența la orele de curs în proporție de 50% cel puțin</li> <li>- Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs</li> <li>- Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar</li> </ul>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare</li> <li>- Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 4/seminar)</li> <li>- Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat)</li> <li>- Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală</li> </ul>	Evaluare curentă: <ul style="list-style-type: none"> <li>- evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului)</li> <li>- evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs</li> </ul>	30%  20%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS)</li> <li>• Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală)</li> <li>• Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 7 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestrul)</li> <li>• Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris</li> </ul>			

**Data completării,**  
22/09/2023

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

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

**Data avizării în departament,**  
27.09.2023

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



## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice			
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin			
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin			
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar	14
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					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Parcurgerea cursului "Metode de cercetare în educație fizică și sport"
4.2 De competențe	Nu este cazul

## 5. Condiții (dacă este cazul)

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

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de disertație
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: Introducere în cercetarea aplicată Formarea capacității de monitorizare a evoluției aspectului fizic al unui practicant al exercițiilor fizice

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea activității de cercetare specifică domeniului activităților corporale.	Prelegere academică	2 ore
2.	Prezentarea metodelor specifice utilizate în cercetarea domeniului	Prelegere academică	2 ore
3.	Metoda studiului de caz	Prelegere academică	2 ore
4.	Metoda brainstorming-ului	Prelegere academică	2 ore
5.	Metode de prezentare a rezultatelor cercetării	Prelegere academică	2 ore
6.	Conținutul și structura unei lucrări de disertație	Prelegere academică	2 ore
7.	Evaluări, măsurători și teste în domeniul activităților motrice	Prelegere academică	2 ore

- Bibliografie**

- Chirazi, M., *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Editura Universității "A.I.Cuza", Iași 2014.  
 Petrea, R.G., *hid metodologic* pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019  
 Epuran Mihai, *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura Fest, București, 2005.  
 Rădulescu Mihaela Șt., *Metodologia cercetării științifice: elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011.  
 Oprea, D., *Managementul proiectelor*, Editura Polirom, Iași, 2002.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Exemple de studii și cercetări în domeniul activităților fizice de întreținere	Prezentare de referate și discuții tematice	6 ore
2.	Protocolul derulării unui studiu de caz	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Protocolul derulării unui studiu de caz	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Metoda brainstorming-ului	Metoda interactivă	2 ore
5.	Realizarea unor evaluări efective și interpretarea lor	Demonstrarea, exersarea	2 ore

- Bibliografie**

- Chirazi, M., *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Editura Universității "A.I.Cuza", Iași 2014.  
 Petrea, R.G., *hid metodologic* pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019  
 King, R., *Strategia cercetării*, Editura Polirom, Iași, 2005.

Yin, R., *Studiu de caz, desingul, colectarea și analiza datelor*, Editura Polirom, Iași, 2005.  
 Enăchescu, C., *Tratat de teoria cercetării științifice*, Editura Polirom, Iași, 2005.

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

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

### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice cercetării	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar	Participarea la proiecte de cercetare, elaborarea și comunicarea unui referat cu temă de cercetare la alegere folosind terminologia specifică cercetării	Notare curentă	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			Punctajul final calculat (media), se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

**Data completării,**  
22.09.2023

**Titular de curs,**  
prof. univ. Chițari Marin

**Titular de seminar,**  
prof. univ. Chițari Marin

**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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Etică și integritate academică		
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian		
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian		
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I

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

2.6 Tip de evaluare

E

2.7 Regimul disciplinei\*

Ob

## 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					
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					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

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

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Proiectarea, planificarea, organizarea și adaptarea principiilor etice și mecanismelor care guvernează activitatea profesională în cadrul unei organizații.
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să înțeleagă:
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională.</li> <li>Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale, precum și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Apariția și evoluția conceptului de etică. Personalități marcante care au definit acest concept	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic). 2023
2.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic). 2023
3.	Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic). 2023
4.	Managementul performanței etice – cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic). 2023
5.	Particularități privind conținutul etic al organizației: cele „șapte virtuți” organizaționale	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic). 2023
6.	Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore, Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic). 2023

7.	Particularități privind drepturile și obligațiile specialistilor domeniului în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prelegerea interactivă	2 ore. Popescu Lucian – <i>Etică și integritate academică</i> , suport de curs (format electronic), 2023
----	--	------------------------	---

#### Bibliografie

- Popescu Lucian – *Etică și integritate academică*, suport de curs (format electronic), 2023.
- Iațu, Corneliu, Agheorghiesei, Daniela-Tatiana, Calitate în educație prin responsabilitate socială și etică profesională în activitatea de predare și evaluare. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018
- Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin. Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente. Editura Universității din București, 2013.
- Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile. Etică și cultură profesională. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională. Editura Trei, București, 2001.
- Mureșan, Valentin. Managementul eticii în organizații. Editura Universității din București, 2009.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Apariția și evoluția conceptului de etică.	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
2.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
3.	Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
4.	Managementul performanței eticei – cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
5.	Particularități privind conținutul etic al organizației: cele „șapte virtuți” organizaționale	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
6.	Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
7.	Particularități privind drepturile și obligațiile specialistilor domeniului în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore

#### Bibliografie

- Popescu Lucian – *Etică și integritate academică*, suport de curs (format electronic), 2023.
- Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin. Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente. Editura Universității din București, 2013.
- Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile. Etică și cultură profesională. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională. Editura Trei, București, 2001.
- Mureșan, Valentin. Managementul eticii în organizații. Editura Universității din București, 2009

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice eticii, integrității academice și deontologiei profesionale	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

**Data completării,**  
20.09.2023

**Titular de curs,**  
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

**Titular de seminar,**  
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

**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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Medierea conflictelor în sport				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALĂȘEI Beatrice-Aurelia				
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Univ. Dr. ABALĂȘEI Beatrice-Aurelia				
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestrul	I	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	2	3.2 curs	I	3.3 seminar	I
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar	14
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					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice
4.2 De competențe	

## 5. Condiții (dacă este cazul)

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

## 5.2 De desfășurare a seminarului

Sală de curs, videoproiector, flip-chart

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Formarea competențelor de mediere în scopul managementului conflictului în organizații specifice domeniului educațional.
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medieze conflicte în școală sau în alte grupuri educaționale;</li> <li>• Faciliteze comunicarea în grupuri educaționale, administrative pentru luarea celor mai optime decizii;</li> <li>• Instituie managementul schimbării și să încheie contracte complexe;</li> <li>• Negocieze într-un conflict.</li> </ul>

### 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Medierea, metodă alternativă de rezolvare a conflictelor (descriere, delimitare, istoric)	- Prelegere interactivă	- 2 ore
2.	- Medierea în mediul educational	- Prelegere interactivă	- 2 ore
3.	- Comunicarea în procesul de mediere	- Prelegere interactivă	- 2 ore
4.	- Gestionarea agresivității în procesul de mediere	- Prelegere interactivă	- 2 ore
5.	- Stiluri de mediere	- Prelegere interactivă	- 2 ore
6.	- Negocierea	- Prelegere interactivă	- 2 ore
7.	- Curs recapitulativ	- Prelegere interactivă	- 2 ore

#### Bibliografie

- Abalașei, B. (2013). Conflict și mediere în sport. Editura Tehnopress, Iași  
 Boncu, Șt. (2006) Negocierea și medierea: perspective psihologice / Ștefan Boncu; prefață de Zoltan Bogáthy. - Iași : Institutul European  
 Stoica-Constantin, Ana. (2018). Conflictul interpersonal: prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor. Editura Polirom, Iași.  
 Ţanja, M. (2012) Procedura medierii conflictelor, Editura PIM, Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Medierea în educație fizică și sport	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore
2.	- Medierea în sportul de performanță	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore
3.	- Educație și performanță prin mediere	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore

4.	- Stiluri de mediere în școală	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore
5.	- Comunicarea constructivă în colectivele de elevi	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore
6.	- Negociere vs. mediere	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore
7.	- Managementul agresivității în conflict	- Expunere, brain-storming, mozaic	- 2 ore

#### Bibliografie

- Abalașci, B. (2013). Conflict și mediere în sport. Editura Tehnpress, Iași  
 Boncu, Șt. (2006) Negocierea și medierea: perspective psihologice / Ștefan Boncu; prefață de Zoltan Bogáthy. - Iași : Institutul European  
 Stoica-Constantin, Ana. (2018). Conflictul interpersonal: prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor. Editura Polirom, Iași.  
 Șanța, M. (2012) Procedura medierii conflictelor. Editura PIM, 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 utile în dezvoltarea domeniului, iar abordarea lor în cadrul disciplinei Medierea conflictelor în sport vine să completeze profilul profesional al profesorului de educație fizică sau al antrenorului, într-un context social și economic dinamic. În același sens, tematica disciplinei acoperă concepțele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, conceperii activităților de formare, educare.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Prezentarea noțiunilor principale (examen scris)	- Evaluare sumativă	- 50%
10.5 Seminar	- Realizarea unui proiect prin documentare obiectivă	- Evaluare curentă	- 50%

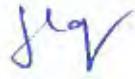
#### 10.6 Standard minim de performanță

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

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

<b>Data completării,</b> <b>18.09.2023</b>	<b>Titular de curs,</b> <b>Prof. Univ. Dr. ABALASEI Beatrice-Aurelia</b> 	<b>Titular de seminar,</b> <b>Prof. Univ. Dr. ABALASEI Beatrice-Aurelia</b> 
---	--	---

**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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
1.5 Ciclul de studii	Masterat				
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală				

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul centrelor de fitness				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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	3	3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și escuri					20
Tutoriat					10
Examinări					20
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					108
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală seminar, calculator și videoproiector

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Cursul își propune o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența dar și posibilitatea de a le rentabiliza.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness</li> <li>• abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența lor dar și posibilitățile existente de a le rentabiliza</li> <li>• indeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- organizarea conducerii manageriale în organizațiile sportive (centrul de fitness)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Burduș, E., Câprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) <i>Managementul schimbărilor organizaționale</i> , ediția a II-a, edit. Economică, București
2.	- argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Burduș, E., Câprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) <i>Managementul schimbărilor organizaționale</i> , ediția a II-a, edit. Economică, București
3.	- centrul de fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2004 <i>Management concepte și aplicații</i> , edit. Sedcom Libris, Iași,
4.	- centrul de fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2004 <i>Management concepte și aplicații</i> , edit. Sedcom Libris, Iași,
5.	- aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
6.	- aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Profiroiu, M., (2014) <i>Managementul organizațiilor publice</i> , edit. Economică București
7.	- conceptul de structură organizatorică	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014)

			<i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
8.	- elementele de bază ale structurii organizatorice	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
9.	- elementele de bază ale structurii organizatorice	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
10.	- aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Profiroiu, M., (2014) <i>Managementul organizațiilor publice</i> , edit. Economică București
11.	- aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Profiroiu, M., (2014) <i>Managementul organizațiilor publice</i> , edit. Economică București
12.	- activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
13.	- activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
14.	- proiect managerial al unui centru de fitness (model)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi

#### Bibliografie

- Burduş, E., Câprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Nica P., Iftimescu A.. 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iasi.
- Nichifor, F., (curs 2014) *Managementul centrelor de fitness*, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- Profiroiu, M., (2014) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizației sportive (centrul de fitness)	- discuții tematice	- 2 ore / Burduş, E., Câprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) <i>Managementul schimbărilor organizaționale</i> , ediția a II-a, edit. Economică, București
2.	- subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informațional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologic-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociației .	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Burduş, E., Câprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) <i>Managementul schimbărilor organizaționale</i> , ediția a II-a, edit. Economică, București
3.	- argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A.. 2004 <i>Management concepte și aplicații</i> , edit. Sedcom Libris, Iasi,
4.	- aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A.. 2004 <i>Management concepte și aplicații</i> , edit. Sedcom Libris, Iasi,
5.	- aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de</i>

	particulare ale sălii de fitness		<i>fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
6.	- structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Profiroiu, M. (2014) <i>Managementul organizațiilor publice</i> , edit. Economică București
7.	- importanța unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. Moda în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness</i> , edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi

#### Bibliografie

- Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iași.
- Nichifor, F., (curs 2014) *Managementul centrelor de fitness*, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- Profiroiu, M., (2014) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București

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

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

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- insușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	- evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	- elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare - intervenții la discuții	- notare curentă - notare curentă	20% 20%

#### 10.6 Standard minim de performanță

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

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

**Data completării,**  
**25.09.2023**

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

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

**Data avizării în departament,**  
**27.09.2023**

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



## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
1.5 Ciclul de studii	Masterat				
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală				

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	Noțiuni de nutriție în fitness				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. HAGIU Bogdan-Alexandru				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. HAGIU Bogdan-Alexandru				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și escuri					36
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					7
3.7 Total ore studiu individual					108
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 cu videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de curs cu videoproiector.

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimizarea potențialului biologic pentru activitățile de întreținere corporală.</li> <li>Însușirea unor noțiuni de nutriție adaptate pentru fitness.</li> </ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapteze alimentația practicanțului de fitness la necesitățile organismului.</li> <li>Elaboreze rații alimentare specifice diferitelor forme de activități fizice și individualizate sportivului.</li> <li>Aplice cunoștințele despre acțiunea dinamic specifică a alimentelor la alcătuirea unei rații alimentare.</li> <li>Folosească suplimente legale și administrative judicioase pentru susținerea efortului practicanțului de fitness.</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Elemente privind metabolismul energetic și nutriția sportivului.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
2.	Rolurile proteinelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
3.	Rolurile glucidelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
4.	Rolurile lipidelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
5.	Rolurile vitaminelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
6.	Acțiunea dinamic specifică a alimentelor și alcătuirea unei rații alimentare.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
7.	Suplimente de susținere a efortului fizic.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.

### Bibliografie

#### Referințe principale:

- Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness – curs format electronic.
- Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie. Editura UAIC, 2020.
- Droescu Paula. Igiena, Controlul medical în EFS. Editura Tehnopress 2005.

#### Referințe suplimentare:

- Droescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice. Editura PIM, Iași, 2016.

- Golay Alain. Dieta personalizată. Editura ALL. București. 2007.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1 - 4	Ancheta alimentară- metoda chestionarului.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
5 - 8	Calculul raijei alimentare a sportivului. Exemplificări.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
9- 12	Evaluarea alimentației practicanțului de fitness.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
13 și 14	Recapitularea noțiunilor de la cursuri și discutarea lor.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	4 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness. Curs format electronic.</li> <li>Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie. Editura UAIC. 2020.</li> <li>Droescu Paula. Igiena. Controlul medical în EFS. Editura Tehnopress 2005.</li> <li>Droescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice. Editura PIM, Iași, 2016.</li> </ul>			

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

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

#### 10. 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 redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50%

#### 10.6 Standard minim de performanță

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

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



## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de practică				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. NICHIFOR Florin				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare	C 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	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					72
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	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Realizarea unui portofoliu, specific activitatilor desfășurate.

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Lucrarile practice își propun o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența dar și posibilitatea de a le rentabiliza
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness</li> <li>abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența lor dar și posibilitățile existente de a le rentabiliza</li> <li>îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.</li> </ul>

## 8. Conținut

<b>8.1</b>	<b>Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b> (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-

### Bibliografie

<b>8.2</b>	<b>Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b> (ore și referințe bibliografice)
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizației sportive (centrul de fitness)</li> <li>Subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informațional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness.</li> <li>Subsistemul metodologic-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociației .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentare de referate și discuții tematice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ore / Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) <i>Managementul schimbărilor organizaționale</i>, ediția a II-a, edit. Economică, București</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentare de referate și discuții tematice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ore / Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) <i>Managementul schimbărilor organizaționale</i>, ediția a II-a, edit. Economică, București</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecți particulare ale sălii de fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentare de referate și discuții tematice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2ore / Nica P., Iftimescu A.. 2004 <i>Management concepte și</i></li> </ul>

			<i>aplicații.</i> edit. Sedcom Libris. Iași.
4.	- aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2ore / Nica P., Iftimescu A., 2004 <i>Management concepte și aplicații.</i> edit. Sedcom Libris. Iași.
5.	- principii ale managementului organizațiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea și administrare; dimensiunile funcției de organizare. Elemente, procese și faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activității sportive.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
6.	- structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Profiroiu. M.. (2014) <i>Managementul organizațiilor publice,</i> edit. Economică București
7.	- importanța unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. <i>Moda</i> în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amator sau profesioniștii? Unde și cum se investește în fitness.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
8.	- elementele de bază ale structurii organizatorice	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
9.	- elementele de bază ale structurii organizatorice	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
10.	- aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore // Profiroiu. M.. (2014) <i>Managementul organizațiilor publice.</i> edit. Economică București
11.	- aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore // Profiroiu. M., (2014) <i>Managementul organizațiilor publice.</i> edit. Economică București
12.	- activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
13.	- activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
14.	- proiect managerial al unui centru de fitness (model)	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F.. (curs 2014) <i>Managementul centrelor de fitness.</i> edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi

#### Bibliografie

- Burduș, E.. Căprărescu, G.H.. Androniceanu, A.. Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale.* ediția a II-a. edit. Economică, București
- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații.* edit. Sedcom Libris. Iași.
- Nichifor, F.. (curs 2014) *Managementul centrelor de fitness.* edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- Profiroiu. M.. (2014) *Managementul organizațiilor publice.* edit. Economică București

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

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

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	-	- prezentare (referat / ppt)	100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b> Prezenta la lucrări practice (80%), prezentarea unui referat tematic			

**Data completării,**  
**23.09.2023**

**Titular de curs,**  
-

**Titular de lucrări practice,**  
Lect. Univ. Dr. NICIFOR 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului		
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian		
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. POPESCU Lucian		
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II
			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	3	3.2 curs	I	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					
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, portofolio și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

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

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Prezentarea, în sinteză, a documentelor de bază și actelor normative privitoare la domeniul nostru de activitate (Știința sportului și a educației fizice) de la începuturi și până în prezent și cunoașterea concepției și structurilor organizatorice (de drept public și privat) a domeniului educației fizice și sportului pe plan național și internațional
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să aibă următoarele competențe: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea, interpretarea și înțelegerea strategiilor guvernamentale implementate în domeniul activităților corporale.</li> <li>• Însușirea unor abilități în interpretarea caracterului național și internațional al activităților sportive.</li> <li>• Însușirea abilităților necesare înțelegерii și transpunеrii în practică a politicilor guvernamentale.</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Familiarizarea cursanților cu politicile care guvernează activitățile corporale	prelegherea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023
2.	Termeni legislativi corespunzători domeniului educației fizice și sportului	prelegherea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023
3.	Aspecte privind apariția și evoluția formelor de organizare a activității de educație fizică și sport în România	prelegherea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023
4.	Considerații generale privind legislația în România	prelegherea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023
5.	Legiuiriile specifice domeniului educației fizice și sportului și cadrul său organizatoric în România, până în anul 1990	prelegherea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023
6.	Legiuiriile specifice domeniului educației fizice și sportului și cadrul său organizatoric în România, după 1990. Legea nr. 69 / 2000 pentru educație fizică și sport	prelegherea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> , suport de curs (format electronic), 2023

7.	Structurile organizatorice ale sistemului național de educație fizică și sport din România	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
8.	Resursele umane implicate în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
9.	Legitimitatea și legalitatea organizațiilor sportive	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
10.	Particularități privind apariția organizațiilor sportive internaționale	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
11.	Structurile sportive internaționale	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
12.	Particularități organizatorice internaționale: UEFA; FIFA; CIO etc.	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
13.	Reglementări legislative europene în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023
14.	Alte reglementări de drept public și privat în legătură cu domeniul științelor corporale	prelegerea interactivă	1 oră Popescu Lucian - <i>Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului</i> . suport de curs (format electronic). 2023

#### Bibliografie

##### Referințe principale:

- Popescu Lucian - *Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului*. suport de curs (format electronic). 2023.
- Moldovan. Mircea. *Dreptul educației fizice și sportului*. Editura Meteor Press. București. 2015.
- Oltean. Marius. *Legislație în activitatea de educație fizică și sport*. Editura Risoprint. Cluj-Napoca. 2006.
- Pomohaci. Marcel. *Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept*. Editura Alma Mater. Sibiu. 2003.
- Popescu, Lucian. *Educația fizică și sportul în România. Cadru legislativ și organizatoric din perioada contemporană*. teză de doctorat. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei. Barbu, Mihai-Răzvan. *Elemente sociale, legislative și structurale ale sportului în Europa*. Editura Universitară. Craiova. 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari. *Legislația educației fizice și sportului*. Editura Fundației România de Mâine. București. 2007.

##### Referințe suplimentare:

- Hansa, Constantin, Icomescu, Teodora. *Management educațional și legislație în educație fizică și sport*. Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos. Galați. 2003.
- Mihăilescu, Nicolae. *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*. Editura Universității. Pitești, 2006.
- Mihăilescu, Nicolae. *Constituirea structurilor sportive*. Editura Universității din Pitești. 2004.
- Todan Ioan, Roibu Teodor, *Management și legislație în Educație Fizică și Sport*. ediția a II-a. Editura Printech, București. 1998
- Todea Septimiu Florian. *Managementul educației fizice și sportului*. Editura Fundației „România de Mâine”, București. 2000.
- Voicu, Alexandru Virgil. *Legislație, management și marketing în educație fizică și sport*. Cluj, 2005.

<b>8.2</b>	<b>Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații (ore și referințe bibliografice)</b>
1.	Legea nr. 69 / 2000 pentru educație fizică și sport	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Particularități privind sponsorizarea activităților motrice în România	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Particularități privind sportul și dreptul: rezolvarea conflictelor raportate în domeniul activităților motrice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Particularități privind sportul și statul: interdependența dintre stat și structurile aparținând domeniului științelor corporale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Vedere retrospectivă asupra apariției și extinderii sporturilor / ramurilor și disciplinelor sportive / jocurilor de echipă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Personalitățile implicate în propagarea activităților corporale în România și pe mapamond	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive la nivel național: campionate naționale; cupe naționale pe diferite ramuri sportive etc.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive la nivel internațional:	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Jocurile Olimpice de Vară și de Iarnă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive la nivel internațional:	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Campionatele Mondiale, Campionatele Europene etc.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Particularități privind organizarea unei asociații sportive școlare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Reglementări privind protecția socială a sportivilor: indemnizația de merit; renta viageră	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Reglementări privind prevenirea și combaterea dopajului în sport	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

#### Bibliografie

- Popescu Lucian - *Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului*, suport de curs (format electronic). 2023.
- Moldovan, Mircea. *Dreptul educației fizice și sportului*, Editura Meteor Press. București. 2015.
- Oltean, Marius. *Legislație în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- Pomohaci, Marcel. *Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept*, Editura Alma Mater, Sibiu. 2003.
- Popescu, Lucian. *Educația fizică și sportul în România. Cadru legislativ și organizatoric din perioada contemporană*. teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan. *Elemente sociale, legislative și structurale ale sportului în Europa*, Editura Universitară, Craiova, 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari. *Legislația educației fizice și sportului*. Editura Fundației România de Mâine, București. 2007

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de

specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă concepțele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	30%
10.6 Standard minim de performanță		Notare curentă	20%
<ul style="list-style-type: none"> <li>Punctajul final calculat (media), reprezintă însumarea rezultatului la evaluarea finală (50%) și evaluările curente (activitățile de seminar – 30% + contribuția personală – 20%), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> </ul>			

Data completării,  
20.09.2023

Titular de curs,  
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Titular de seminar,  
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
1.5 Ciclul de studii	Masterat				
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală				

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica activităților motrice adaptate				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. UNGUREAN Bogdan-Constantin				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual	72				
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 cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector/tablă interactivă
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector/tablă interactivă

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Implementarea unui sistem de cunoștinte teoretice și practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezinte cunoștințe teoretice și practice specifice activităților motrice adaptate.</li> <li>• Aibă capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice persoanelor cu dizabilități</li> </ul>

## 8. Conținut

<b>8.1 Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații (ore și referințe bibliografice)</b>
1. Prezentarea fișei disciplinei. Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011
2. Principii didactice aplicabile învățământului special. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011
3. Etapele alcătuirii unui program de educație fizică și sport adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011
4. Lecția de educație fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011

5.	Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiență mintală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011
6.	Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiențe senzoriale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011
7.	Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Exercițiul fizic în afecțiunile cronice. Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcodependența	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016 •Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011

#### Bibliografie

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Introducere. Precizări terminologice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Năstase D.V. – „Elemente de teorie a activităților fizice adaptate din cadrul învățământului special”, Editura Universității din Pitești, 2003 •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
2.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală usoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Teodorescu, S.. Bota, A.. Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004 •Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iași, 2016
3.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Teodorescu, S.. Bota, A.. Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004 •Radu, I. – „Educația psihomotorie a deficienților mintali”, Ed. Pro Humanitate, București, 2000
4.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe senzoriale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore •Radu, I. – „Educația psihomotorie a deficienților

			mintali". Ed. Pro Humanitate. Bucureşti, 2000 •Ungurean B.C. - "Activităţi motrice adaptate". Editura Pim. Iaşi, 2016
5.	Activităţi motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore •Radu, I. - „Educaţia psihomotorie a deficienţilor mintali”, Ed. Pro Humanitate. Bucureşti, 2000 •Ungurean B.C. - “Activităţi motrice adaptate”, Editura Pim. Iaşi, 2016
6.	Activităţi motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore •Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educaţie fizică şi sport adaptat”, Ed. Semne. Bucureşti, 2004 •Ungurean B.C. - “Activităţi motrice adaptate”, Editura Pim. Iaşi, 2016
7.	Evaluare finală	discuţii finale	2 ore

#### Bibliografie

- Barna C. – “Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008
- Năstase D.V. – “Elemente de teorie a activităților fizice adaptate din cadrul învățământului special”, Editura Universității din Pitești, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educație fizică și sport adaptat”, Ed. Semne. București, 2004
- Radu, I. – „Educația psihomotorie a deficienților mintali”, Ed. Pro Humanitate. București, 2000
- Ungurean B.C. - “Activităţi motrice adaptate”, Editura Pim. Iaşi, 2016

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

Continutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare, contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale 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	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea noţiunilor specifice domeniului	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi prezentarea de materiale conform temelor alese folosind limbajul specific domeniului.	Notare curentă	50% din nota finală

#### 10.6 Standard minim de performanță

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

**Data completării,** **Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN**  
**18.09.2023**

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

**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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice				
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	I	2.5 Semestrul	II	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	I	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					
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					83
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 dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Cunoașterea aprofundată a relațiilor dintre metabolism și efortul fizic efectuat, precum și a adaptărilor fiziologice la care este supus corpul uman în fitness.
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înțeleagă modificările fiziologice imediate și tardive determinate de condiții speciale ale efortului fizic</li> <li>• apreciază obiectiv posibilitățile fiziologice umane în efort fizic</li> <li>• transpună datele fiziologice, culese prin măsurarea indivizilor umani, în construirea programelor de modelare corporală</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Adaptare și dezechilibrul induse de efortul fizic sistematic	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - Hălucă I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București. Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
2.	- Fiziologia și ergofiziologia sistemului locomotor	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risprint, Cluj-Napoca.
3.	- Fiziologia și ergofiziologia sistemului cardiovascular	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risprint, Cluj-Napoca.
4.	- Fiziologia și ergofiziologia sistemului respirator	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat. Editura Risprint, Cluj-Napoca.

5.	- Evaluarea fizioligică prin probe de teren și de laborator	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
6.	- Ergofiziologia pediatrică	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
7.	- Ergofiziologia la persoanele în vîrstă	- descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.

#### Bibliografie

- Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală. București.  
 Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.  
 W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.  
 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 - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
2.	- Dezechilibru fiziologic și progresul fizic al practicanților de fitness	- 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. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
3.	- Fundamente fiziologice ale remodelării corporale, în funcție de gen	- 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. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
4.	- Influența factorilor ambientali asupra răspunsurilor fiziologice din timpul efortului fizic	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and

			<p>exercise (5th ed.). Human Kinetics.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
5.	- Manifestări fiziologice ale copiilor în timpul efortului fizic	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.</li> <li>- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
6.	- Aspecte fiziologice ale lucrului în sala de fitness cu greutăți	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.</li> </ul>
7.	- Ergofiziologia la neantrenați	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
8.	- Ergofiziologia la sportivi	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
9.	- Evaluarea potențialului aerob și interpretarea rezultatelor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
10.	- Evaluarea potențialului anaerob și interpretarea rezultatelor	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
11.	- Particularități fiziologice ale practicanților de fotbal	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- Șalgău S. (2007) – Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat: curs. Editura Edusoft, Bacău.</li> <li>- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>
12.	- Particularități fiziologice ale practicanților de handbal	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ore</li> <li>- Șalgău S. (2007) – Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat: curs. Editura Edusoft, Bacău.</li> </ul>

			- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
13.	- Particularități fizioleice ale practicanților de baschet	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Șalgău S. (2007) – Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat: curs. Editura Edusoft, Bacău. - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
14.	- Particularități fizioleice ale practicanților de volei	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Șalgău S. (2007) – Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat: curs. Editura Edusoft, Bacău. - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

**Bibliografie**

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

Moanță A.D. (2011) – Planificare-monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor. Editura Discobolul, București.

Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Șalgău S. (2007) – Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat: curs. Editura Edusoft, Bacău.

Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fizioleice 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 de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă concepțele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

<b>Tip activitate</b>	<b>10.1 Criterii de evaluare</b>	<b>10.2 Metode de evaluare</b>	<b>10.3 Pondere în nota finală (%)</b>
<b>10.4 Curs</b>	- participare activă în timpul semestrului la curs - însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora	- examen	- 50%
<b>10.5 Seminar</b>	- 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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
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