



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	Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. COJOCARIU Adrian				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Prof. Univ. Dr. COJOCARIU Adrian				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E
				2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții

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

5. Condiții

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport cu covor/saltele

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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

7.1 Obiectivul general	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea activităților motrice de origine orientală (artele marțiale) pentru îmbunătățirea capacitații motrice și psihice, implicit a calității vieții practicanților
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">• Își înșească noțiunile de specialitate• Creează orientări generale legate de influența activităților fizice orientale asupra potențialului biologic uman• Își formează aptitudini de practicare și de predare a unor tehnici orientale

8. Conținut

8.1 Curs		Metode de predare	Observații
1.	Tehnica de bază în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Aspecte ale educării calităților motrice în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Arte marțiale cu origine chineză	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Arte marțiale cu origine vietnameză	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Arte marțiale cu origine japoneză	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Arte marțiale cu origine coreeană	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Evaluarea capacitații de efort în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

- Cojocariu, A. (2010). Elemente de ergofiziologie în artele marțiale. Casa Editorială Demiurg, Iași.
Cojocariu, A. (2014). Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic. Ed. UAIC. Iași.

8.2 Lucrări practice		Metode de predare	Observații
1.	Tehnica de bază din artele marțiale: salut, poziții și deplasări specifice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Tehnica de bază din artele marțiale: poziții și deplasări specifice. lovitură de pumn	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovitură de pumn și blocare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovitură de pumn și blocare	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovitură de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovitură de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovitură de pumn, blocare și lovitură de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

8.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
9.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010). Elemente de ergofiziologie în artele marțiale. Casa Editorială Demiurg, Iași.
Cojocariu, A. (2014). Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic. Ed. UAMIC, Iași.

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

Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile de fitness și estetică corporală, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeelor tehnice specifice și demonstrarea procedeelor practice însușite	Notare curentă (probă practică)	50%
10.6 Standard minim de performanță			

Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
22.09.2023

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

Titular de lucrări practice,
Prof. univ. dr. Adrian COJOCARIU

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	CONTROL MEDICAL ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE				
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	2	2.5 Semestrul	3	2.6 Tip de evaluare	E

* OB – Obligatoriu / OP – Optional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					29
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. 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.
Competențe transversale	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 vârstă, persoane în detenție etc.) CT4. Diagnoza nevoilor de formare.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Însușirea principalelor noțiuni de medicină sportivă necesare specialiștilor în activitățile fizice de întreținere
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Crearea premizelor realizării unei educații medicale a participanțilorFormarea unor deprinderi corecte în realizarea unor teste morfo-funcționale

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiții, obiective și modalități de lucru specifice disciplinei	prelegere interactivă	2 ore
2.	Controlul stării de sănătate – semnele stării de sănătate și patologice	prelegere interactivă	2 ore
3.	Examenul somatoscopic Somatometria – indici de apreciere a proceselor de creștere și dezvoltare	prelegere interactivă	2 ore
4.	Anamneza generală medico-sportivă	prelegere interactivă	2 ore
5.	Testarea capacitatei de efort în condiții de laborator	prelegere interactivă	2 ore
6.	Testarea capacitatei de efort în condiții de teren	prelegere interactivă	2 ore
7.	Testările somato-funcționale specifice ramurilor sportive	prelegere interactivă	2 ore

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

- Oprean Alexandru, *Prim ajutor în traumatologie sportivă*, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Droșescu Paula, *Controlul medical în activitățile motrice*, Editura PIM, Iași, 2016
- Droșescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnpress, Iași, 2005

Referințe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicii sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., *Medicina sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982

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

Bibliografie:

- Oprean Alexandru, *Prim ajutor în traumatologie sportivă*, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drăgan I., *Medicina sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Droșescu Paula, *Controlul medical în activitățile motrice*, Editura PIM, Iași, 2016
- Droșescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnpress, Iași, 2005

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare 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			
<ul style="list-style-type: none"> 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
27.09.2023Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

JLg



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	Teste și tehnici de măsurare și evaluare a capacitații motrice				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rares				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rares				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					
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					133
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					7

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 40 de locuri, tablă interactivă
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de activități practice cu minim 30 de locuri

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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>
Competențe transversale	<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)

7.1 Obiectivul general	Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale măsurii și evaluării în activitatea de educație fizică și sport
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <p>Prezinte, explice și să demonstreze noțiunilor fundamentale ale măsurării și evaluării în activitatea de educație fizică și sport</p> <p>Descrie și să analizeze principalele mijloace de măsurare și metode de evaluare în activitățile motrice</p>

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Evaluarea în educație fizică și sport: considerente generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F.. Evaluarea tehniciilor sportive
2. Docimologia – știință a evaluării randamentului școlar (particularizări pentru activitatea de educație fizică și sport)	Prelegere interactivă	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Epuran, M., Holdevic, I., Toniță, F., Psihologia sportului de performanță
3. Tipuri de evaluare, metode și procedee specifice de evaluare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern
4. Validarea și fidelitatea – criterii de bază în aprecierea calității măsurătorilor	Prelegere interactivă	2 ore Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
5. Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
6. Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare (particularizări la domeniul educației fizice și sportului)	Prelegere interactivă	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
7. Sistemul Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport	Prelegere interactivă	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport

Bibliografie

Referințe principale:

- Dragnea, A.. (1984). Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. Editura Sport-Turism. București
 Alexe, N.. (1993). Antrenamentul sportiv modern. Editura Editis. București
 Merni, F.. (1991). Evaluarea tehnicilor sportive. CCPS. București
 Drăgan, I.. (1994). Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren. În Medicina sportivă aplicată. Editura Editis. București

Referințe suplimentare:

- Balesteros, M.. (1995). Manualul antrenamentului de bază. IAAF 1992, tradus CCPS. București
 Epuran, M., Holdevic, I., Tonija, F.. (2001). Psihologia sportului de performanță. Editura FEST. București
 Horghidan, V.. (2000). Problematica psihomotricității. Editura Globus. București
 Thompson, P.J.R.. (1993). Introducere în teoria antrenamentului. CCPS. București

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Evaluarea în educație fizică și sport – tipuri de evaluare	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C.. Evaluarea rezultatelor acțivității școlare (în Psihopedagogie)
2.	Metode și procedee specifice de evaluare în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
3.	Funcțiile evaluării în educație fizică și sport; autoevaluarea	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C.. Evaluarea rezultatelor acțivității școlare (în Psihopedagogie)
4.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
5.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C.. Evaluarea rezultatelor acțivității școlare (în Psihopedagogie)
6.	Prelucrarea statistică a datelor, condiție esențială în evaluarea activităților motrice	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
7.	Sursele erorilor de măsurare; scale de măsurare	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
8.	Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
9.	Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
10.	Măsurarea calităților motrice și a deprinderilor motrice	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N.. Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport

11.	Măsurători antropometrice	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
12.	Evaluarea formativă și evaluarea sumativă; metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Şerban, M., Aprecierea calităților în sport
13.	Verificarea prin lucrări practice – teste și măsurători în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
14.	Măsurarea disponibilităților energetice – testarea capacitații de efort	Referate și discuții tematice	2 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A.. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport

Bibliografie

Dragnea, A.. (1984). Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. Editura Sport-Turism, București
 Cucoş, C.. (1995). Evaluarea rezultatelor acțivității școlare (în Psihopedagogie). Editura Spiru Haret, Iași
 Alexe, N.. (1993). Antrenamentul sportiv modern. Editura Editis, București
 Şerban, M.. (1987). Aprecierea calităților în sport. Editura Sport-Turism, București

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

Temele de curs și lucrări practice propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă 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 scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	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 insumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o nouă promovare (minim 5).

Data completării,
21.09.2023

Titular de curs,
Lect. Univ. Dr.
Alexandru-Rares PUNI

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

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	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	Metodica prevenirii traumatismelor în sport				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. ȘTIRBU Ilie-Cătălin				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. ȘTIRBU Ilie-Cătălin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					30
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					5
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	Sală curs, laptop și videoprojector, conexiune internet
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală seminar, laptop și videoprojector, conexiune internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice și organizatorice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea principiilor, metodelor și mijloacelor de prevenire a producării traumatismelor și a terminologiei specifice

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Incidența traumatismelor în activitățile sportive.	prelegere interactivă	2 ore
2.	Mijloace de protecție a integrității corporale.	prelegere interactivă	2 ore
3.	Planificarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	prelegere interactivă	2 ore
4.	Odihna și refacerea la sportiv.	prelegere interactivă	2 ore
5.	Alimentația la sportivi.	prelegere interactivă	2 ore
6.	Dopingul și susținătoarele de efort.	prelegere interactivă	2 ore
7.	Viciile și activitatea sportivă de performanță.	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Stirbu, I.C. – Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive
- Alexe, N. – Antrenamentul sportiv modern, ed. Editis, București, 1993
- Ahmadi, M. – Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008
- Drăgan, I. - Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002
- Haff, G.G., Bompa, T. O. – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, ed. AD Point, București, 2009.

Referințe suplimentare:

- Epstein, R. J. - Medicină Generală, Editura Amaltea, București, 1996
- Mano R. - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura Revue E.P.S. 1992
- Sbenghe, T. - Prevenirea suferințelor musculo-articulare: 10 întrebări și răspunsuri, Editura Medicală, București, 1981.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Incidența și prevenirea traumatismelor în diferite discipline sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Metode și tehnici de recuperare a traumatismelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

3.	Regimul alimentar al sportivilor.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Principii ale antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Respectarea legilor antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Dopingul și combaterea lui. Utilizarea corectă a susținătoarelor de efort.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Vicile și activitatea sportivă de performanță.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Știrbu, I.C. – Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive
- Ahmadi, M. – Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008
- Budica, C. - Kinetoterapia în afecțiunile ortopedico-traumatice, Editura Fundației România de Mâine, București, 2006
- Iliescu, A. - Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București, 1995
- Motă D., Mărza D. - Bazele teoretico-metodice ale exercițiului fizic în kinetoterapie. Editura Universității din Bacău, 1995.

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 și Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă concepțele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	40
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Evaluare orală	40
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Seminar: 75%. • Punctajul final calculat (media aritmetică) prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5). 			

Data completării,

Titular de curs,

Titular de seminar,

22.09.2023

Conf. univ. dr. Știrbu Ilie-Cătălin

Conf. univ. dr. Știrbu Ilie-Cătălin

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	Elaborarea lucrării de disertație				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	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					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminarile disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.</i>
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.</i>

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală pentru desfășurarea seminarului (cu 35 de locuri) dotată cu videoproiector, laptop etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	Însușirea metodologiei și cunoștințelor teoretice și practice pentru realizarea lucrării de disertație
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții/masteranzii vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoască etapele în efectuarea unui demers științific (articol, lucrare de disertație); • să identifice surselor bibliografice la tema aleasă, atât din literatură română, cât și din cea internațională (articole din baze de date internaționale); • să stabilescă elementele de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus (lucrării de disertație).

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. -	-	-
2. -	-	-
Bibliografie		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de disertație	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2. Stabilirea bibliografiei utilizate pentru realizarea lucrării de disertație și aprobarea de către îndrumătorul științific	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
3. Realizarea planului cercetării (planul lucrării de disertație)	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
4. Determinarea și analiza variabilelor: independente, dependente și a legăturilor care pot fi stabilită între ele	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
5. Formularea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de disertație	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
6. Fundamentarea și prezentarea conceptelor teoretice care stau la baza lucrării de disertație. Realizarea parții întâi – <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație</i>	Prelegere interactivă, Prezentare PowerPoint	8 ore
7. Prezentarea în fața grupei de seminar a conceptelor teoretice din cadrul lucrării de disertație. Evaluarea finală – Colocviu	Prezentare PowerPoint	6 ore

Bibliografie

- Petrea, R.G. (2022). *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2020). *Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație*. <https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf>
- Petrea, R.G. (2019). *Ghid methodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*. Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016), <i>Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport</i>. Ed. Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iași. Eco, U. (2014), <i>Cum se face o teză de licență. Ediție revăzută</i>. Ed. Polirom, Iași. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Colaborarea pe parcursul semestrului Prezentarea lucrării de disertație – Partea I <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație.</i>	Notare curentă Verificare practică - Colocviu	40% 60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii. Prezența la seminarii este obligatorie (100%). Prezentarea părții întâi a lucrării de disertație - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație.</i> 			

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	Bazele antrenamentului personalizat în fitness				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	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 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					8
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 curriculm	Teoria educației fizice și sportului. Fitness. Gimnastică aerobică. Gimnastică de bază. Bazele generale ale atletismului
4.2 De competențe	CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vîrstă CP5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 25 locuri
-------------------------------	---------------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	Proiectarea și planificarea conținuturilor specifice pregătirii fizice în funcție de potențialul, disponibilitățile și caracteristicile individual de efort
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Să cunoască aspectele teoretico-metodice și aplicative ale conținuturilor specifice realizării programelor personalizate de pregătire/antrenament. • Să organizeze și să desfășoare pregătirea personalizată având la bază cunoașterea și respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • Să cunoască și să aplique corect metodele de evaluare motrică, antropometrică și funcțională

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Aspecte specifice ale AP	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
2. Noțiuni teoretico-metodice fundamentale: poziții	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
3. Noțiuni teoretico-metodice fundamentale: mișcări	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
4. Componentele condiției fizice	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
5. Modelele operaționale specific AP: exerciții aerobice; exerciții de stretching	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
6. Modelele operaționale specific AP: exerciții de tonifiere musculară; exerciții de respirație și relaxare	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM

7.	Lecția de antrenament personal	preleghere interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
----	--------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Bibliografie

- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Aftimiciuc, O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Iași: Editura PIM

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Aprofundarea conceptului de antrenament personalizat	Prezentarea unor programe individualizate standardizate	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
2.	Exemplificări, aplicații ale diverselor poziții specifice	Prezentarea unor programe individualizate – accent pe variante ale pozițiilor de lucru	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
3.	Exemplificări, aplicații ale diverselor mișcări specifice	Prezentarea unor programe individualizate – accent pe variante ale mișcări specifice	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
4.	Metodologia realizării condiției fizice optime, adaptate la capacitatea de efort și motivația clientului	Realizarea de programe de antrenament adaptate variabilelor individuale	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
5.	Analiza critică și comparativă a diverselor tipuri de exerciții aerobe și de stretching	Analize, comparații, discuții interactive	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
6.	Realizarea programelor personalizate de pregătire	Prezentarea referatelor și conducerea unui miniprogram personalizat de fitness	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
7.	Realizarea programelor personalizate de pregătire pentru persoane cu nevoi speciale	Prezentarea referatelor și conducerea unui miniprogram personalizat de fitness	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM

Bibliografie

- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Abălașei, B., Dumitru, I., Moraru, C., Iacob, R. (2023). Aspekte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.

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

Conținutul disciplinei răspunde la nevoile sociale actuale privind menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a populației de diferite vârstă. Prin parcurgerea conținutului, cursantul are posibilitatea de a acumula cunoștințe care să-i permită conceperea corectă și eficientă a programelor de antrenament personalizat în funcție de vârstă, gen, stare de sănătate și alte variabile. Cursantul va deține cunoștințe aprofundate privind metodologia utilizată adecvate a activităților fizice sportive.

fiziologia efortului. psihopedagogic și etică.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei evidențiate prin prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a programelor personalizate diversificate. Realizarea și prezentarea unui Plan personalizat de fitness.	Evaluare orală	50% nota la evaluarea finală ($N_1 = \text{nota} \times 50/100$)
10.5 Lucrări practice	Suținerea practică a unui miniprogram personalizat de fitness cu utilizarea a cel puțin două tipuri diferite de activități de fitness	Evaluare curentă	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.6 Standard minim de performanță			Nota finală = $N_1 + N_2$
<ul style="list-style-type: none"> Punctajul la evaluarea orală și la evaluarea curentă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluarea curentă să reprezinte o notă de promovare (minim 5). 			

Data completării,
22.09.2023

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

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

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



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	Metode de refacere și susținătoare de efort 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	II	2.5 Semestrul	IV	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	3.5 curs	12	3.6 seminar	12
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					39
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					126
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Fiziologie, Igienă și Control Medical
4.2 De competențe	-

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

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	Însușirea de către studenți a metodelor de refacere postefort
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Evalueze potențialului de adaptare la efort al organismului în scopul dozării efortului fizic. Prezinte mijloace alimentare și farmaceutice care pot fi utilizate în refacerea după efort în fitness. Prezinte mijloace de rehidratare care pot fi utilizate în refacerea după efort în fitness. Cunoască rolurile odihnei active și passive în refacerea postefort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Generalități privind metodele de refacere și susținătoarele de efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
2.	Mijloace dietetice speciale destinate refacerii după efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
3.	Mijloace de rehidratare hidroelectrolitică destinate refacerii după efort.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
4.	Medicamente care pot compensa pierderile nutritive din cadrul efortului sportiv.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
5.	Dopajul în sport.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
6.	Odihna activă și pasivă – roluri în refacerea după efort.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.

Bibliografie

Referințe principale:

- Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
- Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
- Hagi Bogdan-Alexandru, 2017, Elemente de farmacologie și terapia durerii, Editura Universității „Al.I. Cuza” Iași.

Referințe suplimentare:

- Drăgan I. Medicină sportivă, Editura Sport-Turism, București, 1982.
- Drosescu Paula, Igiena EFS, Noțiuni de prim ajutor, Editura Venus, 2002.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Mijloace balneo-fizio-terapeutice utile refacerii după efort.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
2.	Aspecte practice ale rehidratării în fitness.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
3.	Alimente și suplimente nutritive cu roluri de susținătoare ale efortului.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
4.	Susținerea farmacologică a efortului fizic.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
5.	Rolul odihnei în susținerea efortului fizic.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
6.	Seminarul 6 urmărește recapitularea noțiunilor prezentate la curs și ilustrarea lor prin exemple practice.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic. 2 ore; Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.

Bibliografie

- Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
- Drosescu Paula, Igiena. Controlul medical în EFS, Editura Tehnpress 2005.
- Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
- Hagiu Bogdan-Alexandru, Fiziologie, Editura UAIC, 2020.

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

Datorită cunoștințelor privind refacerea organismului sportivului după efort, masteranzii vor putea fi integrați în echipe tehnice destinate susținerii sportivilor.

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

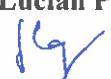
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celealte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de 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	Aplicații ale psihomotoricității în domeniul educației fizice și sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice-Aurelia						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Univ. Dr. ABALAȘEI Beatrice-Aurelia						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	3.5 curs	12	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					15
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					114
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Teoria sportului și educației fizice
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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>
Competențe transversale	<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)

7.1 Obiectivul general	Însușirea elementelor teoretice ale psihomotricității. Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare utilizând terminologia specifică domeniului și motricității, din perspectivă psihomotrică. Dezvoltarea capacitatii de adaptare a intervenției psihomotrice la nevoile elevilor sau a persoanelor care participă la un program de educație psihomotrică
	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Explice noțiunile teoretice ale psihomotricității • Să aplique cunoștințele practice în situații particularizate; • Să conceapă programe de educație psihomotorie; • Elaborarea strategiilor de rezolvare a cazurilor speciale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. - Psihomotricitatea-definire și delimitare	- Prelegere interactivă	- 2 ore
2. - Funcțiile motrice: actul motric voluntar și mișcările automate	- Prelegere interactivă	- 2 ore
3. - Cunoașterea etapelor de dezvoltare psihomotrică	- Prelegere interactivă	- 2 ore
4. - Conduitele motrice, din perspectivă psihomotrică: Coordonarea dinamică generală; Echilibrul static și dinamic; Coordonarea oculo-motorie.	- Prelegere interactivă	- 2 ore
5. - Conduitele neuro-motrice; Tonusul muscular; Senzațiile proprioceptive. Conduitele perceptiv-motrice: Schema corporală; Laterilitatea; Orientarea spațio-temporală.	- Prelegere interactivă	- 2 ore
6. Tulburările psihomotrice și contribuția activităților motrice în atenuarea lor	- Prelegere interactivă	- 2 ore

Bibliografie

- Abalașei, B. (2011). Psihomotricitate și reeducare psihomotrică-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași
- Abalașei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
- Abalașei, B. (2021). Psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași.
- Albu, A., Albu, C. (1999). Psihomotricitatea - la vîrstă de creștere și dezvoltare. Editura Spiru Haret. Iași.

Albu, C., și colab. (2006). Psihomotricitatea. Editura Institutului European, Iași			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	- Programe de îmbunătățire a capacității motrice, din perspectivă psihomotrică	Prezentare de referate și discuții tematice	- 4 ore
2.	- Evaluarea potențialului psihomotric	Prezentare de referate și discuții tematice	- 4 ore
3.	- Programe de educare psihomotorie, din perspectivă tulburărilor motrice	Prezentare de referate și discuții tematice	- 4 ore
4.	- Programe de educare psihomotorie, cu focalizare pe conduitele neuro-motrice	Prezentare de referate și discuții tematice	- 4 ore
5.	- Programe de educare a orientării spațiale	Prezentare de referate și discuții tematice	- 4 ore
6.	- Programe de educare a schemei corporale	Prezentare de referate și discuții tematice	- 4 ore
Bibliografie			
Epurani, M. (1989). Asistență psihologică în antrenamentul sportiv, în Drăgan I. (coord.) <i>Practica medicinii sportive</i> . Editura Medicală, București.			
Epurani, M., Stănescu Monica (2010). Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale. Editura Discobolul, București			
Grosu, Emilia-Florina. (2009). Psihomotricitate. Editura GMI, 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 disciplinei care explică teoria se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. În același sens, tematica expusă acoperă concepțele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de educare/reeducare psihomotorie, dar și cel al performanței sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Elaborarea unui material documentar, original, cu centrare pe terminologia de specialitate	- Evaluare sumativă	- 50%
10.5 Seminar	- Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	- Evaluare curentă	- 50%

10.6 Standard minim de performanță

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

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

**Data
completării,
18.09.2023**

**Titular de curs,
Prof. Univ. Dr. Abalăsei Beatrice
Aurelia**

**Titular de seminar,
Prof. Univ. Dr. Abalăsei Beatrice
Aurelia**

**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	Modelare corporală la aparate				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin				
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Prof. Univ. Dr. CHIRAZI Marin				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	3.5 curs	12	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					44
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					13
3.7 Total ore studiu individual					139
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					7

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness dotată cu diferite echipamente și aparate pentru exerciții cu îngreunare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	Însușirea diferitelor tipuri de exerciții la aparate pentru diferite categorii de grupe musculare și diferite obiective: creșterea masei corporale, scăderea țesutului adipos, dezvoltarea unor calități motrice, optimizarea condiției fizice etc.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Însușirea terminologiei specifice exercițiilor efectuate la aparate specifice • Însușirea metodelor de lucru • Însușirea elementelor de dozare, de distribuire a echipamentelor în spațiu • Formarea deprinderilor de planificare a programelor de lucru

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Terminologia specifică exercițiilor la aparate Apariția și evoluția aparaturii de specialitate în domeniul activităților de întreținere	Prelegere academică	2 ore
2.	Prezentarea principalelor categorii de aparate specifice activităților de întreținere	Prelegere academică	2 ore
3.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale	Prelegere academică	2 ore
4.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spotelui	Prelegere academică	2 ore
5.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	Prelegere academică	2 ore
6.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor inferioare	Prelegere academică	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> • Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> Chirazi, M., <i>Modelare corporală la aparate</i>, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași, 2014. Chirazi M., Ciorbă, P. <i>Culturism, întreținere și competiție</i>, Editura Polirom, Iași, 2006. Chirazi M., <i>Culturism, curs pentru specializare</i>, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași. 2004. Damian, S., <i>Superfit, esențialul în fitness și culturism</i>, Editura Corint, București, 2006. Mihăilescu Cristian Ovidiu, <i>Modelarea corporală prin culturism și fitness</i>. Constanța, 2007. 			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea aparatelor și echipamentelor din sălile instituției	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
2.	Ewersarea exercițiilor pentru musculatura antebrațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
3.	Ewersarea exercițiilor pentru musculatura brațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
4.	Ewersarea exercițiilor pentru musculatura umărului	Demonstrația și exersarea	2 ore
5.	Ewersarea exercițiilor pentru musculatura pieptului	Demonstrația și exersarea	2 ore
6.	Ewersarea exercițiilor pentru musculatura spotelui	Demonstrația și exersarea	2 ore

7.	Eversarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	Demonstrația și exersarea	2 ore
8.	Eversarea exercițiilor pentru musculatura coapselor	Demonstrația și exersarea	2 ore
9.	Eversarea exercițiilor pentru musculatura gambelor	Demonstrația și exersarea	2 ore
10.	Prezentarea unor programe pentru dezvoltarea masei musculare	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
11.	Prezentarea unor programe pentru scăderea țesutului adipos	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
12.	Prezentarea unor programe pentru creșterea condiției fizice	Demonstrația și discuții tematice	2 ore

• **Bibliografie**

Chirazi M., Ciorbă, P. *Culturism, întreținere și competiție*. Editura Polirom, Iași, 2006.
 Chirazi M., *Culturism, curs pentru specializare*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași, 2004.
 Afimiciuc O., Chirazi, M., Fitness teorie și metodică. Editura Pim, Iași, 2012
 Damian, S., *Superfit, esențialul în fitness și culturism*. Editura Corint, București, 2006.
 Mihăilescu Cristian Ovidiu, *Modelarea corporală prin culturism și fitness*, Constanța, 2007.

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

Absolvenții vor avea capacitatea de a conduce și organiza activitatea într-un centru de fitness, de a realiza programe de exerciții la aparate pentru diferite obiective (creșterea masei musculare, creșterea condiției fizice, scăderea țesutului adipos etc.)

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 exercițiilor fizice la aparate	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Realizarea și demonstrarea programelor de exerciții la aparate conform obiectivelor precizate	Notare curentă	50%

10.6 Standard minim de performanță

Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,
prof. univ. Chirazi Marin

Titular de lucrări practice,
prof.univ. Chirazi Marin

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



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 SPORȚULUI 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	Elaborarea lucrării de disertație				
2.2 Titularul activităților de curs	-				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. PETREA Renato-Gabriel				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	3.5 curs	0	3.6 seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					5
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					51
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.</i> Participarea la seminariile disciplinei <i>Elaborarea lucrării de disertație</i> din semestrul 1.
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.</i> Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Elaborarea lucrării de disertație</i> din semestrul 1.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală pentru desfășurarea seminarului (cu 35 de locuri) dotată cu videoproiector, laptop etc.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<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>
Competențe transversale	<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)

7.1 Obiectivul general	Însușirea metodologiei și cunoștințelor teoretice și practice pentru realizarea lucrării de disertație
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții/masteranzii vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cunoască etapele în efectuarea unui demers științific (articol, lucrare de disertație); • să identifice surselor bibliografice la tema aleasă, atât din literatură română, cât și din cea internațională (articole din baze de date internaționale); • să stabilescă elementele de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus (lucrării de disertație); • să prelucreze statistic datele cantitative din cadrul studiului efectuat; • să verifice ipotezele cercetării; • să formuleze concluziile, limitele și direcțiile viitoare de cercetare.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. -	-	-
Bibliografie		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sisteme de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2. Prezentarea modului de organizare pentru partea a doua a lucrării de disertație - <i>Design-ul cercetării</i> .	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
3. Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei și Motivația alegării temei de disertație</i> .	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
4. Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Scopul lucrării, ipoteza/ ipotezele, obiectivele și sarcinile lucrării de disertație</i> .	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
5. Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Subiecți (inițiale, anul nașterii, indici somatici etc.), locul și durata desfășurării cercetării</i> .	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
6. Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Probe/teste de control folosite în cercetare și metodologia folosirii lor pentru a realiza partea cantitativă a lucrării de disertație</i> .	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore

7.	Realizarea și prezentarea subcapitolului despre <i>Metodele de cercetare folosite pentru realizarea lucrării de disertație</i> .	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
8.	Prezentarea rezultatelor obținute la <i>testările inițiale</i> din cadrul lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
9.	Prezentarea rezultatelor obținute la <i>testările finale</i> din cadrul lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
10.	Prezentarea și interpretarea rezultatelor obținute în cercetare.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
11.	Prezentarea lucrării de disertație. Evaluarea finală - Cocolciu.	Prezentare PowerPoint	4 ore

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar	Colaborarea pe parcursul semestrului Prezentarea lucrării de disertație - Partea a II-a <i>Designul/cercetarea lucrării de disertație</i> .	Notare curentă Verificare practică - Cocolciu	40% 60%

10.6 Standard minim de performanță

- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii.
- Prezența la seminarii este obligatorie (100%).
- Prezentarea parțială a două a lucrării de disertație - *Designul/cercetarea lucrării de disertație*.

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. DUMITRU Iulian-Marius				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	C

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	3.5 curs	0	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					10

3.7 Total ore studiu individual	76
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Teoria educației fizice și sportului. Fitness, Gimnastică aerobică, Gimnastică de bază, Bazele generale ale atletismului
4.2 De competențe	CPI. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară CP4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vîrstă CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vîrste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă, sală de fitness/aerobic, centru de fitness

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea conținuturilor specifice principalelor activități și forme de practicare ale fitness-ului; Cunoașterea metodelor, principiilor și instrumentelor de evaluare motrică, funcțională și somatometrică folosite în activitatea de fitness; Cunoștințe privind elaborarea și proiectarea activităților specifice;
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"> Posede cunoștințe practice-metodice privind principalele activități și forme de practicare ale fitness-ului Să cunoască protocoalele de evaluare motrică, funcțională și somatometrică utilizate în acest domeniu Să conceapă programe variate de fitness în funcție de situațiile și variabilele întâlnite

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: step aerobic	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
2.	Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: step funcțional	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
3.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: body combat	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

4.	Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: body-pump	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
5.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: antrenament pe intervale cardio	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
6.	Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: antrenament pe inervale	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
7.	Lecție de efort cardio-respirator în sală: step aerobic	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
8.	Lecție de efort de anduranță neuromusculară în sală: metoda circuitului	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
9.	Lecție de efort cardio-respirator în aer liber: trasee multitasking	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
10.	Lecție de efort endocrino-metabolic în aer liber: exerciții de tip calistenic, pliometric și cu utilizarea obiectelor portative cu îngreuiere	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
11.	Lecție de efort cardio-respirator în aer liber: step aerobic	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
12.	Programe combinate de fitness pe categorii de vârstă	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	2 ore; Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.

Bibliografie

- Abălașei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
- Aftimiciuc, O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

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

Conținutul cerințelor Stagiului de practică asigură construirea și consolidarea experienței profesionale specifice muncii de instructor de fitness și nu numai (preparator fizic, monitor sportiv de timp liber etc) în mediul real și dinamic al fitness-ului și al activităților sportive de timp liber.

10. Evaluare

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

10.5 Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea conținuturilor specifice principalelor forme și activități de fitness; - Cunoașterea metodologiei de planificare a activității specifice; - Cunoașterea și utilizarea eficiență a protocolelor de evaluare 	Portofoliu: + Prezentarea detaliată în formă letrică a dotărilor dintr-un centru modern de fitness; - alegerea unei forme de fitness (ex. step aerobic, antrenament cu intervale; exerciții cu benzi elastice) desfășurate sub forma unui program de grup și prezentarea detaliată a acestia (format letric); - Conceperea și susținerea practică a unui program de antrenament de grup cu forma de fitness aleasă 100%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> • Prezența la stagii 100% • Obținerea notei minime de promovare (minim 5). 		

Data completării,
22.09.2023

Titular de curs,

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

Data avizării în departament,
27.09.2023

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



FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași				
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport				
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT				
1.4 Domeniul de studii	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	Fundamentele marketingului în activitățile motrice				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. DUMITRU Iulian-Marius				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare	C
					2.7 Regimul disciplinei*

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	3.5 curs	12	3.6 seminar	12
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, supu de curs, bibliografie și altele					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					7
Examinări					4
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					76
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Teoria educației fizice și sportului, Management în educație fizică și sport, Stagiul practic în acțiuni și evenimente sportive
4.2 De competențe	CP6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 25 locuri; projector multimedia; conexiune internet
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de curs cu minim 25 locuri; projector multimedia; conexiune internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1.Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale CP2.Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală CP3.Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi CP4.Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive CP5.Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
Competențe transversale	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)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> Familiarizarea cu noțiunile și concepțele fundamentale ale marketingului aplicat în domeniul activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: delimitize aspectele specifice marketingului bunurilor și serviciilor sportive; identifice elementele constitutive ale profilului consumatorului de sport; cunoască și să aplique coerent componentele marketingului integrat ;.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	CURSUL I - CONCEPTE FUNDAMENTALE: 1. 1.Conceptul (esența) de marketing 1. 2.Ce înțelegem prin <i>marketing sportiv?</i> 1. 3.Obeiectul marketingului în sport 1. 4.Obeiective și funcții ale marketingului sportiv 1. 5.Noțiuni și concepte centrale în marketingul bunurilor Specificitatea marketingului serviciilor sportive	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
2.	CURSUL II - COMPORTAMENTUL CONSUMATORULUI DE SPORT 2. 1.Cadrul general 2. 2.Factori determinanți Tipologia consumatorilor de activități motrice	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
3.	CURSUL III - PRODUSE ȘI SERVICII SPORTIVE 3. 1.Sportul – produs de piață 3. 2.Produsele sportive Serviciile sportive	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
4.	CURSUL IV - POLITICA DE PRET 4. 1.Prețul – perspective de marketing 4. 2.Fundamentarea prețului Strategii de preț	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
5.	CURSUL V - LOGISTICA DE DISTRIBUȚIE	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în

	5. 1. Conceptul de distribuție 5. 2. Canalele de distribuție 5. 3. Forțele de vânzare Strategii de distribuție		activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
6.	CURSUL VI - PROMOVAREA BUNURILOR ȘI SERVICIILOR SPORTIVE 6. 1. Delimitări conceptuale 6. 2. Rolul promovării în cadrul mix-ului de marketing 6. 3. Principii și reguli ale promovării Tehnici și forme de promovare	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași

Bibliografie

- Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
- Dumitru, I. (2021). Managementul evenimentelor sportive. Identitate și planificare. Cluj-Napoca: Editura Risoprint
- Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
- Dumitru, I. (2016). Introducere în marketingul sportiv. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2014). Tehnici promotională în sport. Iași: Editura PIM.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Argumente privind nevoia unei noi specializări a marketingului – marketingul activităților motrice	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
2.	Construirea profilului unui potențial participant la activitățile motrice oferite de clubul dvs	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
3.	Analiza comparativă a portofoliului de produse sportive vs servicii sportive	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
4.	Politici de preț adaptate dinamicii economic-sociale actuale de pe piața activităților sportive	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
5.	Distribuția de bunuri sportive vs servicii sportive	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
6.	Design-ul unei campanii de promovare pentru un eveniment sportiv local	Dezbateră în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	2 ore; Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași

Bibliografie

- Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
- Dumitru, I. (2021). Managementul evenimentelor sportive. Identitate și planificare. Cluj-Napoca: Editura Risoprint
- Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași
- Dumitru, I. (2016). Introducere în marketingul sportiv. Iași: Editura PIM.

- Dumitru, I. (2014). Tehnici promoționale în sport. Iași: Editura PIM.

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

- Formarea unor cunoștințe privind marketingul intern al unui centru sportiv.
- Cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive, piața sportului în general.
- Formarea unor repere privind designul comunicării promoționale și a marketingului integrat.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare globală	Evaluare orală	50% nota la evaluarea finală ($N_2 = \text{nota} \times 50/100$)
10.5 Seminar	Evaluare curentă	Evaluare pe parcurs prin susținerea proiectului individual	50% nota la evaluarea pe parcurs ($N_1 = \text{nota} \times 50/100$)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Minim nota 5 la examinarea finală; • Realizarea și prezentarea referatului individual și obținerea notei minime 5; • 100% prezență la seminarii. 			

Data completării,
22.09.2023

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

Titular de seminar,
Lect. Univ. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în departament,
27.09.2023

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