



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ 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 – Opțional / F – Facultativ

## 3. Timpul total estimat

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	I	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/salte

## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei

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

## 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 Arte marțiale cu origine vietnameză	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Arte marțiale cu origine japoneză Arte marțiale cu origine coreeană	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Evaluarea capacității de efort în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
<b>Bibliografie</b>			
<p>Cojocariu, A. (2010), Elemente de ergofiziologie în artele marțiale, Casa Editorială Demiurg, Iași.</p> <p>Cojocariu, A. (2014). Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic, Ed. UAIC, Iași.</p>			
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, lovituri de pumn	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	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

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. UAIC, 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	Înșușirea, 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 procedeele tehnice specifice și demonstrarea procedeele 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,  
30.09.2024

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

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

Data avizării în departament,

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	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 capacității motrice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. PUNI Alexandru-Rareș						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	1
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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					10
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

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale măsurii și evaluării în activitatea de educație fizică și sport
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<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)
1-2.	Evaluarea în educație fizică și sport: considerente generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	4 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
3-4.	Docimologia – știință a evaluării randamentului școlar (particularizări pentru activitatea de educație fizică și sport)	Prelegere interactivă	4 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Epuran, M., Holdevic, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță
5-6.	Tipuri de evaluare, metode și procedee specifice de evaluare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	4 ore Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern
7-8.	Validarea și fidelitatea – criterii de bază în aprecierea calității măsurătorilor	Prelegere interactivă	4 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
9-10.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	4 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
11-12.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare (particularizări la domeniul educației fizice și sportului)	Prelegere interactivă	4 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
13-14.	Sistemul Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport	Prelegere interactivă	4 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., Tonița, F., (2001), Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București

Horghidan, V., (2000), Problematika 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 Metode și procedee specifice de evaluare în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) 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 Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
5.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare Prelucrarea statistică a datelor, condiție esențială în evaluarea activităților motrice	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
7.	Sursele erorilor de măsurare; scale de măsurare Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
9.	Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului Măsurarea calităților motrice și a deprinderilor motrice	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) 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

	Evaluarea formativă și evaluarea sumativă; metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport		Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Alexe, N., Antrenamentul sportiv modern și Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport
13.	Verificarea prin lucrări practice – teste și măsurători în educație fizică și sport Măsurarea disponibilităților energetice – testarea capacității de efort	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport

#### Bibliografie

Dragnea, A., (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București  
Cucos, C., (1995), Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie), Editura Spiru Haret, Iași  
Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București  
Șerban, 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 conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, 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 însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o nouă promovare (minim 5).

Data completării,

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

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

Data avizării în departament,

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ 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 – 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	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, portofolii 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 videoproiector, conexiune internet
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală seminar, laptop și videoproiector, conexiune internet



## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 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 sportivi.	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
<p><b>Bibliografie</b></p> <p>Referințe principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Știrbu, I.C. – Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive</li> <li>Alexe, N. – Antrenamentul sportiv modern, ed. Editis, București, 1993</li> <li>Ahmadi, M. – Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008</li> <li>Drăgan, I. - Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002</li> <li>Haff, G.G., Bompa, T. O. – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, ed. AD Point, București, 2009.</li> </ul> <p>Referințe suplimentare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Epstein, R. J. - Medicină Generală, Editura Amaltea, București, 1996</li> <li>Mano R. - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura Revue E.P.S, 1992</li> <li>Sbenghe, T. - Prevenirea suferințelor musculo-articulare: 10 întrebări și răspunsuri, Editura Medicală, București, 1981.</li> </ul>			
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 tematiche	2 ore
4.	Principii ale antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematiche	2 ore
5.	Respectarea legilor antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematiche	2 ore
6.	Dopingul și combaterea lui. Utilizarea corectă a susținătoarelor de efort.	prezentare de referate și discuții tematiche	2 ore
7.	Viciile și activitatea sportivă de performanță.	prezentare de referate și discuții tematiche	2 ore
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Știrbu, I.C. – Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive</li> <li>• Ahmadi, M. – Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008</li> <li>• Budica, C. - Kinetoterapia în afecțiunile ortopedico-traumatice, Editura Fundației România de Măine, București, 2006</li> <li>• Iliescu, A. - Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București, 1995</li> <li>• Moteș D., Mărza D. - Bazele teoretico-metodice ale exercițiului fizic în kinetoterapie, Editura Universității din Bacău, 1995.</li> </ul>			

### 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 conceptele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, 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
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%. Seminar: 75%.</li> <li>• 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).</li> </ul>			

Data completării,

Titular de curs,

Titular de seminar,

22.09.2024

Conf. univ. dr. Știrbu Ilie-Cătălin

Conf. univ. dr. Știrbu Ilie-Cătălin

Data avizării în departament,  
27.09.2024

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Bogdan Ungurean





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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. ONOSE Ionuț						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

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

## 5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Centre de fitness din Municipiul Iași

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1</b> <b>Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea capacității de efectuare a diferitelor activități care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare</li> </ul>
<b>7.2</b> <b>Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posede cunoștințe practico-metodice privind principalele activități și forme de practicare ale fitness-ului;</li> <li>Identifice mijloacele de acționare specifice domeniului fitness în cadrul activităților desfășurate în centrele de fitness.</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
<b>Bibliografie</b>			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	<p><b>OXYGEN SPORTS &amp; SPA</b></p> <p>Antrenamentul în fitness; Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura membrelor superioare, inferioare, a trunchiului etc; Metoda Pilates; Antrenamentul în circuit; Metoda stretching; Metoda Pliometrică.</p>	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	28 ore (1, 2, 3, 4) (un număr de studenți acceptați de către managerul complexului)
2.	<p><b>VIVERTINE</b></p> <p>Antrenamentul în fitness; Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura membrelor superioare, inferioare, a trunchiului etc; Metoda Pilates; Antrenamentul în circuit; Metoda stretching; Metoda Pliometrică.</p>	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	28 ore (1, 2, 3, 4) (un număr de studenți acceptați de către managerul complexului)
3.	<p><b>WEIDER GYM</b></p> <p>Antrenamentul în fitness; Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura membrelor superioare, inferioare, a trunchiului etc; Metoda Pilates; Antrenamentul în circuit; Metoda stretching; Metoda Pliometrică.</p>	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	28 ore (1, 2, 3, 4) (un număr de studenți acceptați de către managerul complexului)
4.	<p><b>ENERGYM CENTER</b></p> <p>Antrenamentul în fitness; Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura membrelor superioare, inferioare, a trunchiului etc;</p>	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.;	28 ore (1, 2, 3, 4) (un număr de studenți acceptați de către managerul complexului)

Metoda Pilates; Antrenamentul în circuit; Metoda stretching; Metoda Pliometrică.		
<b>Bibliografie</b> 1. Abălașei, B. (2014) <i>Aplicații ale psihomotricității în fitness</i> . Iași: Editura Universității Al.I.Cuza; 2. Aftimiciuc, O. (2012) <i>Fitness – teorie și metodică</i> . Iași: Editura PIM; 3. Dumitru, I. (2022) <i>Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative</i> . Cluj-Napoca: Editura Risoprint; 4. Dumitru, I. (2018) <i>Bazele antrenamentului personalizat în fitness</i> . 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"> <li>- Cunoașterea conținuturilor specifice principalelor forme și activități de fitness;</li> <li>- Cunoașterea metodologiei de planificare a activității specifice;</li> <li>- Cunoașterea și utilizarea eficiență a protocoalelor de evaluare</li> </ul>	Portofoliu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prezentarea detaliată în formă letrică a dotărilor dintr-un centru modern de fitness;</li> <li>- 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 acesteia;</li> <li>- Conceperea și susținerea practică a unui program de antrenament de grup cu forma de fitness aleasă</li> </ul>	100%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența la stagii 100%</li> <li>• Obținerea notei minime de promovare (minim 5).</li> </ul>			

Data completării,  
30.09.2024

Titular de curs,  
-

Titular de lucrări practice,  
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în departament,  
30.09.2024

Director de departament,  
Conf. univ. dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ 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 – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile 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

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

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

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

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
2.	-	-	-
<b>Bibliografie</b>			
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 stabilite 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 părții 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
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Petrea R.G. (2022), <i>Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice</i> - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.</li> <li>• Petrea R.G. (2020), <i>Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație</i>. <a href="https://www.sport.uaic.ro/imp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf">https://www.sport.uaic.ro/imp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf</a></li> <li>• Petrea, R.G. (2019), <i>Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinezioterapiei</i>, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.</li> </ul>			

- 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	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de disertație – Partea I <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație.</i>	Verificare practică - Colocviu	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii.</li> <li>• Prezența la seminarii este obligatorie (100%).</li> <li>• Prezentarea părții întâi a lucrării de disertație - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație.</i></li> </ul>			

**Data completării,**  
23/09/2024

**Titular de curs,**

**Titular de seminar,**  


**Data avizării în departament,**  
27.09.2024

**Director de departament,**  
**Conf. Univ. Dr. Hab. Bogdan-Constantin UNGUREAN**







## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ 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 – 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 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					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					12
Examinări					4
Alte activități					13
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	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 vârstă 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
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă, sală de fitness / aerobic

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

### 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 specifice 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	prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM</li> <li>• Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM</li> <li>• Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.</li> <li>• Afimiciuc, O. (2012). Fitness – teorie și metodică. Iași: Editura PIM</li> </ul>			
<b>8.2</b>	<b>Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații (ore și referințe bibliografice)</b>
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 mișcării 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
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM</li> <li>• Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM</li> <li>• Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.</li> <li>• Abălașei, B., Dumitru, I., Moraru, C., Iacob, R. (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.</li> </ul>			

## 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 vârste. 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 utilizării adecvate a activităților fizice sportive, fiziologia efortului, psiho-pedagogie 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	Înșușirea 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 ( $N_2 = \text{nota} \times 50/100$ )
			Nota finală = $N_1 + N_2$
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punctajul la evaluarea orală și la evaluarea curentă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> <li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluarea curentă să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> </ul>			

Data completării,  
27.09.2024

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

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

Data avizării în departament,

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CONTROL MEDICAL ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. OPREAN Alexandru						
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB - Obligatoriu / OP - Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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, proiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar 50 locuri, manechin CPR

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

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

**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 capacității de efort în condiții de laborator	prelegere interactivă	2 ore
6.	Testarea capacității 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 A.I.I.Cuza, Iași, 2022
- Drosescu Paula, *Controlul medical în activitățile motrice*, Editura PIM, Iași, 2016
- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

**Referințe suplimentare:**

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

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

**Bibliografie:**

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

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

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

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare 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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării,  
28.09.2024

Titular de curs,  
Lect. Univ. Alexandru Oprean

Titular de seminar,  
Lect. Univ. Alexandru Oprean



**Data avizării în  
departament,**

**Director de departament,  
Conf. Univ. Bogdan-Constantin  
Ungurean**





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ 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	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	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

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

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

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

## 8. Conținut

<b>8.1</b>	<b>Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b> (ore și referințe bibliografice)
1.	Generalități privind metodele de refacere și susținătoarele de efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi 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; Hagi 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; Hagi 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; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
5.	Dopajul în sport.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi 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; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
<p><b>Bibliografie</b></p> <p>Referințe principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.</li> <li>• Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.</li> <li>• Hagi Bogdan-Alexandru, 2017, Elemente de farmacologie și terapia durerii, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași.</li> </ul> <p>Referințe suplimentare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drăgan I. Medicină sportivă, Editura Sport-Turism, București, 1982.</li> <li>• Drosescu Paula, Igiena EFS, Noțiuni de prim ajutor, Editura Venus, 2002.</li> </ul>			

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.
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hagiu Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.</li> <li>• Drosescu Paula, Igiena, Controlul medical în EPS, Editura Tehnopress 2005.</li> <li>• Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.</li> <li>• Hagiu Bogdan-Alexandru, Fiziologie, Editura UAIC, 2020.</li> </ul>			

2 ore; Hag refacere și format elec

### 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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li> <li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li> </ul>			

Data completării,  
9/25/2024

Data avizării în departament,

Titular de curs,



Titular de seminar,



Director de departament,

Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin Ungurean





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu 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	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	24	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					34
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					13
3.7 Total ore studiu individual					127
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 în greutate

## 6. Competențe specifice acumulate

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

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	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.
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea terminologiei specifice exercițiilor efectuate la aparate specifice</li> <li>• Însușirea metodelor de lucru</li> <li>• Însușirea elementelor de dozare, de distribuire a echipamentelor în spațiu</li> <li>• Formarea deprinderilor de planificare a programelor de lucru</li> </ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Terminologia specifică exercițiilor la aparate Apariția și evoluția aparatului de specialitate în domeniul activităților de întreținere	Prelegere academică	2 ore
2.	Prezentarea principalelor categorii de aparate specifice activităților de întreținere	Prelegere academică	4 ore
3.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale	Prelegere academică	6 ore
4.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	Prelegere academică	4ore
5.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	Prelegere academică	4 ore
6.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrilor inferioare	Prelegere academică	4 ore
<p>• <b>Bibliografie</b>            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.</p>			
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.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura antebrațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
3.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura brațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
4.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura umărului	Demonstrația și exersarea	2 ore
5.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura pieptului	Demonstrația și exersarea	2 ore
6.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	Demonstrația și exersarea	2 ore

7.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	Demonstrația și exersarea	2 ore
8.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura coapselor	Demonstrația și exersarea	2 ore
9.	Exersarea 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
<p>• <b>Bibliografie</b>  Chirazi M., Ciorbă, P. <i>Culturism, întreținere și competiție</i>, Editura Polirom, Iași, 2006.  Chirazi M., <i>Culturism, curs pentru specializare</i>, Editura Universității „A.I.I.Cuza”. Iași, 2004.  Afimiciuc O., Chirazi, M., <i>Fitness teorie și metodică</i>, Editura Pim, Iași, 2012  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.</p>			

### 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	Înșușirea, 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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

**Data completării,**

22.09.2024

**Titular de curs,**

prof. univ. Chirazi Marin

**Titular de lucrări practice,**

prof.univ. Chirazi Marin

**Data avizării în departament,**

27.09.2024

**Director de departament,**

Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin Ungurean



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	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	IV	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	Ob

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					5
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	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 I.
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 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

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

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

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

### 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	-	-	-
<b>Bibliografie</b>			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele 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 alegerii 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 - Colocviu.	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 metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei.* Ed. Risoprint. Cluj-Napoca.
- Chirazi M., Petrea R.G. (2016). *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport.* Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- 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	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de disertație - Partea a II-a <i>Designul/cercetarea lucrării de disertație.</i>	Verificare practică - Colocviu	60%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii.</li> <li>• Prezența la seminarii este obligatorie (100%).</li> <li>• Prezentarea părții a doua a lucrării de disertație - <i>Designul/cercetarea lucrării de disertație.</i></li> </ul>			

Data completării,  
23/09/2024

Titular de curs,

Titular de seminar,

Data avizării în departament,  
27.09.2024

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Hab. Bogdan-Constantin UNGUREAN





## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	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 psihomotricității 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 – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	I	3.3 seminar	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					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

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

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

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

## 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; Lateralitatea; Orientarea spațio-temporală.	- Prelegere interactivă	- 2 ore
6.	Tulburările psihomotrice și contribuția activităților motrice în atenuarea lor	- Prelegere interactivă	- 2 ore
<b>Bibliografie</b>			
Abalășei, B. (2011). Psihomotricitate și reeducare psihomotrică-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași			
Abalășei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness-curs. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași			
Abalășei, 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 vârsta 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	- 2 ore
2.	- Evaluarea potențialului psihomotric	Prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore
3.	- Programe de educare psihomotorie, din perspectiva tulburărilor motrice	Prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore
4.	- Programe de educare psihomotorie, cu focalizare pe conduitele neuro-motrice	Prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore
5.	- Programe de educare a orientării spațiale	Prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore
6.	- Programe de educare a schemei corporale	Prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore

#### Bibliografie

Epuran, M. (1989). Asistența psihologică în antrenamentul sportiv, în Drăgan I. (coord.) *Practica medicinei sportive*. Editura Medicală, București.

Epuran, 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 conceptele 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 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 finală și evaluarea curentă (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data  
completării,

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

Titular de seminar,  
Prof. Univ. Dr. Abalaeși Beatrice  
Aurelia

Data avizării în departament,  
27. 09. 2024

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN



## FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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*	Op

\*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	28	3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

## 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	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 50 locuri, calculator și videoproiector
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
----------------------------------	---

### 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>CP1.</b> Aprofundarea reperelor teoretice și practice din structura problematicii proiectării documentelor școlare</p> <p><b>CP2.</b> Formarea capacității de aplicare a problematicii teoretice și practice de proiectare a documentelor didactice</p> <p><b>CP3.</b> Aplicarea în contexte specifice a mecanismelor cunoașterii științifice și a modului de construcție a teoriilor științifice în educația fizică curriculară și activitățile sportive extracurriculare</p> <p><b>CP4.</b> Cunoașterea și implementarea conceptelor privind determinarea complexă a proiectării învățării</p> <p><b>CP5.</b> Formarea sistemului de deprinderi și priceperi teoretice și practice care permit masterandului să se orienteze în domeniul cercetării educației fizice și sportive (recunoașterea situațiilor problematice și orientarea spre soluțiile de rezolvare)</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1.</b> Utilizarea deprinderilor de muncă intelectuală eficientă, manifestarea unor atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic pentru valorificarea optimă a potențialului propriu în situații specifice cu respectarea principiilor și normelor de etică profesională</p> <p><b>CT2.</b> Desfășurarea eficientă a activităților organizate în echipă</p> <p><b>CT3.</b> Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare în formarea profesională asistată</p> <p><b>CT4.</b> Formarea capacității de operaționalizare a conceptelor despre activitatea fizică și instrumentalizarea lor în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice structurat pe trei piloni principali:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competențe de cunoaștere, înțelegere și interpretare a noțiunilor, principiilor și elaborarea de proiecte de cercetare științifică;</li> <li>2. Competențe instrumental – aplicative de utilizare a noțiunilor, de identificare a situațiilor practice experimentale și de aplicare a metodelor de cercetare în context practic;</li> <li>3. Competențe atitudinale – de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în activitatea didactică și științifică</li> </ol>

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

<b>7.1 Obiectivul general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitarea masterandului cu un set de cunoștințe privind politicile și strategiile organizatorice și de promovare a evenimentelor sportive, implementarea acestora și evaluarea rezultatelor.</li> </ul>
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stăpâncască un bagaj de cunoștințe privind problematica conceptuală și tipologică a evenimentelor specifice și nespecifice;</li> <li>• posede un volum de cunoștințe privind designul organizatoric al unui eveniment sportiv;</li> <li>• să aibă capacitatea de aplicare a cunoștințelor specifice în efortul de evaluare a succesului organizatoric.</li> </ul>

### 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1.	<p><b>CURSUL I</b></p> <p><b>1. DELIMITĂRI CONCEPTUALE</b></p> <p>1.1. De la competiție la eveniment</p> <p>1.2. Noțiuni fundamentale</p> <p>1.3. Definiția și tipologia evenimentelor sportive</p> <p><b>2. EVENIMENTUL SPORTIV – DIMENSIUNI, PRINCIPII ȘI STRUCTURĂ</b></p> <p>2.1. Competiția sportivă – acțiune multidimensională</p> <p>2.2. Dimensiunile teoretice ale structurilor de evenimente</p> <p>2.3. Principii ale design-ului organizatoric</p> <p>2.4. Structura evenimentului</p>	Prelegere, dezbateri, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
2.	<p><b>CURSUL II</b></p> <p><b>CONCEPTUALIZAREA EVENIMENTULUI</b></p> <p>3.1. Cum iau naștere ideile?</p>	Prelegere, dezbateri, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza

	<p>3.2.Construirea conceptului</p> <p>RESURSELE UMANE ÎN EVENIMENTELE SPORTIVE</p> <p>4.1. Liderul 4.3. Echipele operative 4.2. Voluntarii</p>		
3.	<p>CURSUL III CURSUL V COMPORTAMENTUL CONSUMATORULUI DE SPORT</p> <p>5.1. Cadrul general 5.2. Factori determinanți 5.3. Tipologia consumatorilor de activități motrice</p> <p>DESFĂȘURAREA COMPETIȚIILOR SPORTIVE</p> <p>6.1. Cine sunt participanții? 6.2. Fazele competiției 6.3. Sistematizarea probelor sportive. 6.4. Titluri și premii</p>	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
4.	<p>CURSUL IV REPERE LEGISLATIV - FINANCIARE</p> <p>7.1. Aspecte legislative 7.2. Finanțarea activității sportive 7.3. Construirea bugetului</p> <p>POLITICI DE PREȚ</p> <p>8.1. Prețul – perspective de marketing 8.2. Fundamentarea prețului 8.3. Strategii de preț</p>	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
5.	<p>CURSUL V PROMOVAREA EVENIMENTULUI</p> <p>9.1. Delimitări conceptuale 9.2. Rolul promovării în cadrul mix-ului de marketing</p> <p>PROMOVAREA EVENIMENTULUI (continuare)</p> <p>10.1. Principii și reguli ale promovării 10.2. Tehnici și instrumente de promovare 10.3. Promovare cu „costuri reduse”</p>	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
6.	<p>CURSUL VI PARTENERIAT PRIN SPONSORIZARE SPORTIVĂ</p> <p>11.1. O nouă viziune a sponsorizării sportive – considerații teoretice 11.2. Construirea parteneriatului 11.2.1. Realizarea dosarului de prezentare 11.2.2. Identificarea sponsorilor 11.2.3. Atragerea sponsorilor</p> <p>CERCETAREA DE PIAȚĂ ȘI EVALUAREA REZULTATELOR</p> <p>12.1. Supraveghere și control 12.2. Metodologia evaluării rezultatelor 12.3. Proiectarea SIM</p>	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
7.	<p>CURSUL VII CERCETAREA DE PIAȚĂ ȘI EVALUAREA REZULTATELOR (continuare)</p> <p>13.1. Tehnici și instrumente de cercetare primară</p>	Prelegere, dezbatere, studiu de caz.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza

	13.2. Probleme comune de cercetare pe piața sportului 13.3. Proiectarea unei cercetări de marketing  Recapitulare		
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza</li> <li>• Dumitru, I. (2021). Managementul evenimentelor sportive. Identitate și planificare. Cluj-Napoca: Editura Risoprint</li> <li>• Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași</li> <li>• Dumitru, I. (2016). Introducere în marketingul sportiv. Iași: Editura PIM.</li> <li>• Dumitru, I. (2014). Tehnici promoționale în sport. Iași: Editura PIM.</li> </ul>			
<b>8.2</b>	<b>Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b> (ore și referințe bibliografice)
1.	Noțiuni conceptuale – discuții. Competiție sportivă – eveniment; identificarea tipurilor de evenimente	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
2.	Problematika organizării și desfășurării: fazele competiției; condiții de participare și calificare; sistematizarea probelor; titluri și premierii. Promovarea evenimentului sportiv: tehnici și instrumente; promovare cu costuri reduse	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
3.	Sponsorizare sportivă: aspecte teoretice; parteneriat. Conceperea unui calendar competițional pe discipline sportive cu respectarea prevederilor metodologice.	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
4.	Identificarea surselor de finanțare; metodologia construirii bugetului. Selectarea și utilizarea tehnicilor și instrumentelor de promovare; strategii de promovare cu costuri reduse.	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
5.	Construirea unui parteneriat. Repere legislativ-financiare: aspecte legislative; finanțare; bugetarea.	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
6.	Cuantificarea rezultatelor și analiza acestora. Evaluare și control.	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
7.	Orizonturi și direcții de dezvoltare. Identificarea direcțiilor de dezvoltare	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	1 oră; Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
<b>Bibliografie</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza</li> <li>• Dumitru, I. (2021). Managementul evenimentelor sportive. Identitate și planificare. Cluj-Napoca: Editura Risoprint</li> <li>• Dumitru, I. (2014). Fundamentele marketingului în activitățile motrice. Suport de curs. Multiplicat la Editura Universității Al.I.Cuza din Iași</li> <li>• Dumitru, I. (2016). Introducere în marketingul sportiv. Iași: Editura PIM.</li> <li>• Dumitru, I. (2014). Tehnici promoționale în sport. Iași: Editura PIM.</li> </ul>			



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

- Formarea unor cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing și strategiile de management al evenimentului sportiv.
- Cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive, piața evenimentelor sportive în general.
- Formarea unor repere privind designul unei efort concertat de punere în scenă a unui eveniment sportiv dedicat.

### 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 ( $N_1 = \text{nota} \times 50/100$ )
			Nota finală = $N_1 + N_2$
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Minim nota 5 la examinarea finală;</li><li>• Realizarea și prezentarea proiectului individual și obținerea notei minime 5;</li><li>• 100% prezență la seminarii</li></ul>			

Data completării,  
27.09.2024

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

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

Data avizării în departament,

Director de departament,  
Conf. Univ. Dr. Bogdan UNGUREAN

