UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU" DIN ARAD

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

DEPARTAMENTUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI PERFORMANŢĂ SPORTIVĂ

Postul de LECTOR UNIVERSITAR, poziţia 11

Domeniul : ŞTIINŢE UMANE

FIŞA DE VERIFICARE

pentru îndeplinirea standarderelor minimale

Subsemnatul HERLO JULIEN MARCIS, domiciliat în ARAD, STR. ZALĂU, NR. 10, AP. 17 având documentul de identitate, seria AR, nr. 375979, data naşterii: an 1977 lună 11, zi 15, declar pe proprie răspundere că îndeplinesc standardele minimale ale Universităţii „Aurel Vlaicu" din Arad.

Indicatori	DA/NU
Diploma de doctor în domeniul fundamental al disciplinelor din structura postului	DA
3 articole ştiinţifice publicate *în extenso* .	DA
Carte de autor publicată într-o editură academică naţională.	DA
Membru în echipa a două proiecte de cercetare obţinute prin competiţie naţională/internaţională.	DA

Data: 26.01.2015

Candidat,

CRITERII MINIMALE ALE UNIVERSITĂŢII „AUREL VLAICU" DIN ARAD PENTRU OCUPAREA POSTURILOR DIDACTICE ŞI DE CERCETARE VACANTE (SOCIO UMANE)

I. ACTIVITATE DE CERCETARE	PUNCTAJ
Proiecte internaţionale-naţionale câştigate prin competiţie	
Director proiect FP7	
Director proiect internaţional	
Director proiect naţional	
Director partener local în consorţiu naţional	
Membru în colectiv internaţional 1. **Herlo Julien Narcis:** (2011) *"Informatizarea sălilor de culturism-fitness cu aplicaţia eFit"*, Locul 1 la Competitia Internaţională de proiecte de cercetare "Olimpiada Tinerilor Doctorazi", Universitatea din Pitesti, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Centrul de Cercetări pentru Performanţă Umană, Piteşti,	**10 p**
Membru în colectiv naţional Proiectul „Cupa UVVG Ediția a X-a, Arad, 11-13.10.2013" din cadrul programului sportiv "Sportul pentru toti"	**5 p**
Articole-studii publicate în extenso în reviste străine	
Autor prim sau corespondent	
Co-autor	
Articole-studii publicate în extenso în reviste de circulaţie naţională	
Autor prim sau corespondent 1. **Herlo Julien Narcis:** (2009)*"A proposal for objective evaluation for the competitive bodybuilders - the evaluation dial with multiple steps - ASPECTS CONCERNING EVALUATION PROCESS IN BODYBUILDING"*, - International Scientific Conference «Perspective in sport for all», Braşov, ISBN 978-973-598-571-4, pg. 65 2. **Herlo Julien Narcis**, Mihăilescu Niculina Liliana, Voicu Virgil Alexandru: (2011) *"eFIT software bodybuilding-fitness computerization halls - concept and application"*, Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Educatio Artis Gimnasticae, Cluj-Napoca, 4/2011, pg. 103 3. **Herlo Julien Narcis:** (2011)*"Bodybuilding-Fitness Informatisation Halls with eFIT Application"*, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, movement and health, vol. XI, Issue 2 Supplement, Romania, BDI, Ebsco, SPORTDiscus, Index Copernicus Journal Master List, Doaj Directory of Open Acces Journals, Caby, Gale Cengace Learning, pg. 603	**140 p**

4. **Herlo Julien Narcis**: (2013) "Computerizations Bodybuilding-Fitness Halls with eFit Appliations", Titu Maiorescu University, Education and Creativity for a Knowledge based Society – 7 th edition, ISSN 2248-0064, BDI, SSRN - Social Science Research Network, pg. 33 5. **Herlo Julien Narcis**: (2013) "Bodybuilding hall's computerization applications - fitness worldwide and national", - Studia Universitatis "Vasile Goldiş", seria Educaţie Fizică şi Kinetoterapie, vol. 2, nr. 1 (3) Arad, iunie 2013, ISSN 2284-7324, BDI, Index Copernicus International, EBSCO Publishing, ProQuest si Scipio, pg. 30 6. **Herlo Julien Narcis**: (2013) "Preliminary research – identifying and correcting errors using the applicatons eFit", Studia Universitatis „Vasile Goldis" seria Educatie Fizica si Kinetoterapie, vol. 2, nr. 2 (4), decembrie 2013, Vasile Goldis University Press, ISSN 2284-7324, BDI, EBSCO Publishing, ProQuest, Index Copernicus International si Scipio, pg. 41 7. **Herlo Julien Narcis**: (2014) "Force and muscle development factors", Studia Universitatis „Vasile Goldis" seria Educatie Fizica si Kinetoterapie, vol. 3, nr. 2 (6), decembrie 2014, Vasile Goldis University Press, ISSN 2284-7324, BDI, EBSCO Publishing, ProQuest, Index Copernicus International si Scipio, pg. 36	
Co-autor	
Alte articole studii publicate în extenso	
Autor prim sau corespondent	
Co-autor	
Monografii, cărţi sau tratate publicate	
Carte-capitol de carte în editură prestigioasă-prezentă în WorldCat	
Carte-capitol de carte în editură CNCSIS 1. **Herlo Julien Narcis** (2005) *"Culturism – caiet metodic de lucrări practice"*, Editura „Vasile Goldiş" University Press, 2005, ISBN 973-664-107-4 2. **Herlo Julien Narcis** (2010) *"Bazele teoretice şi metodice ale sporturilor de tip combat"*, Editura Eurostampa, ISBN 978-606-569-176-6 3. Ioan-Cosmin Boca, Monica Cojocaru, Corina Dulceanu, **Herlo Julien Narcis**, Daniela Marinau, Marius Neculaes, Georgeta Piscoi, Emilian Tarcău (2012) *„Studii şi cercetări în domeniul ştiinţei motricităţii umane"*, pg. 139-164, Editura SITECH, Craiova, ISBN 978-606-11-3011-5; 4. Mirela Dan - coordonator (....) **Herlo Narcis** (2014) *"Teste grila – Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie si motricitate speciala 2014"*, Editura „Vasile Goldiş" University Press, ISBN 978-973-664-697-3	**82 p** **123 p** **26 p** **15 p**
Calitate de membru în colective editoriale	
Editor	
Membru în comitetul redacţional	

Redactor Studia Universitatis „Vasile Goldis", seria Educatie fizica si kinetoterapie, ISSN 2284-7324	**10 p**
Membru în colectivul de redacţie al revistei „Hard Body"	**10 p**
Expert-evaluator-membru comisii ARACIS, CNCS, CNATDCU	
Participare la manifestări ştiinţifice internaţionale	
„Invited speaker"	
Comunicări orale prim autor 1. **Herlo Julien Narcis (2001):** ***"Adaptarea musculaturii striate la efort"*** **, Zilele academice arădene Ediţia a XI-a, Arad** 2. **Herlo Julien Narcis (2001):** ***"Dezvoltarea forţei la elevii claselor a XII-a de la Liceul "Elena Ghiba Birta" prin mijloace specifice culturismului*** **, Zilele academice arădene Ediţia a XI-a, Arad** 3. **Herlo Julien Narcis (2001):** ***"Asistenţa psihologică în sportul de performanţă"*****, Zilele academice arădene Ediţia a XI-a Arad** 4. **Herlo Julien Narcis (2002):** ***"Fitness-ul, sinteză a capacităţii de mişcare şi influenţele sale asupra organismului"*****, Zilele academice arădene Ediţia a XII-a Arad** 5. **Herlo Julien Narcis (2002):** ***"Reintegrarea socio-profesională a persoanelor cu disabilităţi"*****, Zilele academice arădene Ediţia a XII-a Arad** 6. **Herlo Julien Narcis (2003):** ***"Cresterea şi dezvoltarea fiziologică, alta decât cea produsă sub influenţa stimului biologic (antrenamentul specific de culturism)"*****, Zilele academice arădene Ediţia a XIII-a Arad** 7. **Herlo Julien Narcis (2003):** ***"Factorii implicaţi în dezvoltarea ontogenetică a individului"*****, Zilele academice arădene Ediţia a XIII-a Arad** 8. **Herlo Julien Narcis, Iacob Adrian (2005):** ***"Evaluarea morfo-functională a studenţilor anului I după efectuarea unui efort anaerob respectiv aerob"*** **- Zilele academice arădene – 15 ani de învăţământ superior Arad** 9. **Bogdan C-tin, Herlo Julien Narcis (2006):** ***"Arhitectura unui plan anual de antrenament"*****, - Zilele academice arădene – Ediţia XVI, Arad** 10. **Herlo Julien Narcis (2008):** ***"Rolul si implicatiile mijloacelor IT in consolidarea exercitiilor specifice culturismului la studentii din anul III ai Facultatii de Educatie Fizica si Sport"*****, - Zilele academice arădene – Ediţia XVIII, Arad** 11. **Herlo Julien Narcis (2014) "Bodybuilding Workouts PsychoPedagogy", - The Academic Days of Arad – the XXIV th Edition, Arad**	**2 p** **2 p** **2 p** **2 p** **2 p** **2 p** **1 p** **1 p** **2 p** **2 p**
Poster forum	
Poster	
Participare la manifestări ştiinţifice naţionale	
„Invited speaker"	
Comunicări orale prim autor	

Poster prim autor-ultim autor	
Total punctaj	**441 p**
II. ALTE ACTIVITĂŢI ÎN CADRUL CATEDREI-FACULTĂŢII	
1. Întocmirea dosarelor de acreditare, evaluare,autorizare	
2. Activitate în cadrul comisiei de orar **Membru al comisiei de orare 2012**	**15 p**
3. Conducerea în diferite societăţi ştiinţifice/Membru în comitete de organizare/program conferinţe internaţionale **Membru în comitetul de organizarea al manifestărilor ştiinţifice organizate cu ocazia Zilelor Academice Arădene, 2014**	**15 p**
4. Membru în societăţi ştiinţifice - Membru în comitete de organizare-program conferinţe naţionale **Membru în comitetul de organizarea al manifestărilor ştiinţifice organizate cu ocazia Zilelor Facultăţii, martie 2013**	**10 p**
5.Alte activităţi de interes general	
- la nivelul facultăţii **Membru în Comisia pentru examenul de acordare a gradului didactic II, sesiunea 2014** **Membru în Comisia pentru examenul de acordare a gradului didactic I, sesiunea 2014** **Membru în Comisia pentru examenul de acordare a gradului didactic I, sesiunea 2014**	**120 p**
- la nivelul catedrei **Organizator Cupa UVVG, ediţia a X-a, mai 2013** **Organizator Cupa UVVG, ediţia a XI-a, mai 2014** **Membru al Comisiei Curriculare pentru anul 2013-2014** **Membru al Comisiei Curriculare pentru anul 2014-2015** **Moderator al secțiunii "Educațional sciences, physical education ans sports" din cadrul - The Academic Days of Arad – the XXIV th Edition, Arad 2014** **Membru comisie elaborare subiecte gradul II – iulie 2014 – Educatie Fizica si Sport**	**180 p**
Total punctaj	**340 p**
III. ACTIVITATE DIDACTICĂ	
1. Conducere doctorat	
2. Vissiting professor	
3. Introducerea unei discipline noi	
- curs 1. **Educaţie pentru sănătate şi prim-ajutor, an II, sem I, specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, Universitatea de Vest „Vasile Goldiş" Arad** 2. **Didactica educatiei fizice, specializarea DPPD nivelul I, sem II**	**80 p**

Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, Universitatea de Vest „Vasile Goldiş" Arad **3. Etica afacerilor in sport si turism, an I, sem II, specializarea Managementul organizatiilor si activitatilor de educatie fizica , sportive si de turism, masterat, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, Universitatea de Vest „Vasile Goldiş" Arad** **4. Instalaţii, Echipamente şi Aparatură sportivă, an III, sem. II, specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, Universitatea de Vest „Vasile Goldiş" Arad**	
- laborator	
- seminar, proiect **1. Educaţie pentru sănătate şi prim-ajutor, an II, sem I, specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă, Universitatea de Vest „Vasile Goldiş" Arad** **2. Activităţi de timp liber - jocuri cu paleta şi racheta, an III, sem II, specializarea Educaţie Fizică şi Sportivă, Universitatea de Vest „Vasile Goldiş" Arad**	**30 p**
4. Participare în comisii de admitere	
5. Indrumare studenţi	
- decan de an	
- îndrumare cercuri studenţeşti	
- îndrumare proiect diplomă-licenţă-dizertaţie **1. Aspecte privind îndemânarea şi mobilitatea în artele marţiale – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad** **2. Aspecte privind pregătirea tehnică (elementul tehnic lovirea mingii cu piciorul) a copiilor în jocul de fotbal la vârsta de 9 - 10 ani – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad** **3. Aspecte ale selecţiei copiilor din clasele III-V din şcolile judeţului Arad pentru halterele de performanţă – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad, Romania** **4. Aspecte privind învăţarea elementului tehnic, aruncarea la poartă în jocul de handbal la copii între 10-12 ani – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad** **5. Consideraţii cu privire la aplicabilitatea mijloacelor specifice ale culturismului în cadrul lecţiei de educaţie fizică, la liceul teoretic „ Nikolaus Lenau" din Timişoara – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad** **6. Dezvoltarea forţei la karateka 14-16 ani – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad** **7. Studiu privind loisir-ul prin practicarea exerciţiilor fizice – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport,**	**60 p**

UVVG, Arad

8. Managementul unui centru de copii şi juniori „CS Ineu'' – disertaţie, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
9. Stagii privind unele aspecte de management la clubul sportiv „CS Ineu''– disertaţie, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
10. Baza sportivă gospodărită în vederea obţinerii de fonduri pentru activitatea sportivă şcolară a elevilor – disertaţie, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
11. Principii si metode generale ale antrenamentului de culturism - lucrare de finalizare a programelor de studii – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
12. Beneficii aduse organismului datorita practicarii unei arte martiale la copii cu varsta intre 11 – 12 ani - lucrare de finalizare a programelor de studii – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
13. Implicaţiile stresului asupra antrenamentului specific de culturism la sportivii de la sala „Panoramic Gym" din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
14. Aspectele privind riscurile dopajului în sălile de culturism din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
15. Studiu comparativ privind evoluţia muscularităţii campionilor la concursul Mr. Olympia din 1965 până în prezent – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
16. Studiu privind importanţa fitnessului în viaţa tinerilor din ciclul liceal, în liceele din municipiul Arad şi respectiv oraşul Ineu – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
17. Rolul biocatalizatorilor în creşterea performanţelor motrice la culturiştii de la sala Gold Gym din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
18. Anchetă privind nivelul cunoştinţelor practicanţilor legate de dezvoltarea musculaturii deltoidului, în antrenamentul de culturism – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
19. Determinarea densităţii motrice a antrenamentului de culturism la sportivii de la sala "Classic Bodybuilding" din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
20. Studiu privind ponderea consumului de substanţe dopante în sălile de

culturism din municipiul Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad

21. Efectele fumatului si ale consumului de alcool asupra capacitatii de efort a organismului la culturistii de la sala Astra din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
22. Implicaţiile utilizării exerciţiului "genuflexiuni cu haltera la ceafă" în cadrul hipertrofiei masei musculare şi a forţei la culturiştii de la sala Gold Gym din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
23. Studiu comparativ cu privire la metoda de antrenament Heavy Duty şi metoda clasică de antrenament specifică bodybuilding-ului – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
24. Consideraţii privind importanţa dezvoltării musculaturii deltoidului şi a tricepsului brahial în vederea hipertrofiei musculaturii pectoralului – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
25. Aspecte privind hipertrofia musculară şi dezvoltarea forţei, prin intermediul mijloacelor specifice powerlifting-ului, la culturiştii avansaţi de la sala Classic Bodybuilding din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
26. Rolul asistenţei psihologice în cadrul pregătirii specifice a culturiştilor cu vârsta cuprinsă între 15 – 18 ani, de la clubul sportiv „Astra" din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
27. Influenţa „Principiilor Weider" asupra dezvoltării forţei segmentare la elevii claselor terminale de la Colegiul Naţional „Moise Nicoară" din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
28. Rolul refacerii dirijate în creşterea performanţelor motrice la culturiştii de la sala Strongers din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
29. Importanţa suplimentelor nutritive în dezvoltarea morfo – funcţională a culturiştilor – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad
30. Implicaţiile utilizării exerciţiului „Flotări la paralel în plan vertical" în cadrul hipertofiei musculaturii tricepsului brahial la sportivii de la Sala Polivalentă din Arad – licenţă, Facultatea de Ştiinţe ale Educaţiei, Psihologie şi Educaţie Fizică şi Sport, UVVG, Arad

6. Examenul de licenţă-dizertaţie-doctorat	
- membru în Comisie **Comisia de licenţă la programul de studii universitare de licenţă Educaţie fizică şi sport, UVVG Arad, 2012** **Comisia de susţinere a disertaţiei la programul de master Managementul organizaţiilor şi activităţilor de educaţie fizică şi turism, UVVG Arad, 2012** **Comisia de susţinere a disertaţiei la programul de master Managementul organizaţiilor şi activităţilor de educaţie fizică şi turism, UVVG Arad, 2013** **Comisia de susţinere a disertaţiei la programul de master Kinetoprofilaxie şi recuperare fizică, UVVG Arad, 2013** **Comisia de licenţă la programul de studii universitare de licenţă Educaţie fizică şi sport, UVVG Arad, 2014** **Comisia de licenţă la programul de studii universitare de licenţă Kinetoterapie şi motricitate specială, UVVG Arad,2014** **Comisia de susţinere a disertaţiei la programul de master Managementul organizaţiilor şi activităţilor de educaţie fizică şi turism, UVVG Arad, 2014** **Comisia de susţinere a disertaţiei la programul de master Kinetoprofilaxie şi recuperare fizică, UVVG Arad, 2014**	**40 p**
- secretar al Comisiei	
7. Performanţă în predare cuantificată prin promovabilitatea studenţilor	**265 p**
Total punctaj	**475p**
TOTAL GENERAL PUNCTAJ	**1256 p**

Lect. Univ. Dr. Narcis Julien Herlo