



**Curriculum vitae
Europass**



Informații personale

Nume / Prenume **IVAN PAULA**

Adresă(e) Nr. 20, Str. Ing. Vasile Cristescu, sector 2, București, ROMÂNIA

Telefon(oane) Mobil:

Fax(uri)

E-mail(uri) ushefs_ivan.paula@spiruharet.ro

Naționalitate ROMÂNĂ

Data nașterii **20 iulie 1963**

Sex F.

Locul de muncă vizat / Domeniul ocupațional **Universitatea SPIRU HARET – Facultatea de Educație Fizică și Sport
Catedra de Educație Fizică și Sport – Disciplina Atletism**

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Perioada **2007 – prezent**

Funcția sau postul ocupat Lector.univ.dr. la disciplina Atletism

Activități și responsabilități principale Susținerea de cursuri teoretice (prelegeri) și lecții practico-metodice cu grupele de studenți de toate nivelurile (anii I –III ciclul unu Bologna).

Numele și adresa angajatorului Universitatea Spiru Haret București, Facultatea de Educație Fizică și Sport.

Tipul activității sau sectorul de activitate Activitate didactică - predare - cursuri teoretice, lecții practice, seminarii la disciplina Atletism.

Perioada **Martie 2002 – 2007**

Funcția sau postul ocupat Asistent univ.drd. la Catedra de Atletism.

Activități și responsabilități principale Susținerea de lecții practico-metodice cu grupele de studenți de toate nivelurile (anii I-III curs de zi și frecvență redusă).

Numele și adresa angajatorului Universitatea Spiru Haret București, Facultatea de Educație Fizică și Sport.

Tipul activității sau sectorul de activitate De predare – lecții practice.

Perioada **2001 – 2002**

Funcția sau postul ocupat	Profesor educație fizică si sport
Activități și responsabilități principale	Activitate de predare lecții educație fizică si sport. Activitate de antrenorat la C.S. Olimpia București
Numele și adresa angajatorului	Școala Generală nr. 22 „Mexic” București ; C.S. OLIMPIA București
Tipul activității sau sectorul de activitate	Activitate didactică și antrenorat
Perioada	1989 – 2002
Funcția sau postul ocupat	Antrenor atletism
Activități și responsabilități principale	Antrenamente atletism
Numele și adresa angajatorului	Clubului Sportiv „ Olimpia” București
Tipul activității sau sectorul de activitate	Activitate de antrenorat
Perioada	1982 –1989
Funcția sau postul ocupat	Lăcătuș mecanic
Activități și responsabilități principale	Scoatere din producție – Sportiv Lot Olimpic – antrenamente cu grupa de semifond.
Numele și adresa angajatorului	I.L.V. Policolor sect. 3.
Tipul activității sau sectorul de activitate	Antrenamente Lot Olimpic
Perioada	EDUCAȚIE ȘI FORMARE
Calificarea / diploma obținută	2013 - 2014 Departamentul pentru Învățământ la Distanță și Învățământ cu Frecvență Redusă – Universitatea <i>Spiru Haret</i> : Programul de instruire în tehnologii IDIFR - octombrie 2013 – februarie 2014 Direcția IT – Universitatea <i>Spiru Haret</i> : Programul de instruire în tehnologii e-Learning - octombrie 2013 – februarie 2014
Perioada	2013
Calificarea / diploma obținută	Sistem colaborativ integrat bazat pe cunoștințe pentru îmbunătățirea managementului universităților economice, în contextul noului Cadru Național al Calificărilor din Învățământul Superior -membru – POSDRU/86/1.2/S/58160
Perioada	2012
Calificarea / diploma obținută	Manager îmbunătățire procese - „Managementul corelării sistemului de Învățământ cu piața muncii - Dezvoltarea și implementarea unui sistem de monitorizare, Îmbunătățire continuă și evaluare a calității în învățământul superior deschis și la distanță pe baza indicatorilor de performanță și standardelor internaționale de calitate

Perioada	2005 – 2013
Calificarea / diploma obținută	Doctor
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Metodologia cercetării științifice Teoria antrenamentului, Biochimia contracției musculare, Informatica, Limba străină, Biomecanica alergării.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	I.N.E.F.S. CHIȘINĂU
Perioada	2003 - 2005
Calificarea / diploma obținută	Masteratul postuniversitar – Managementul activităților și structurilor sportive
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Teoria antrenamentului sportiv și metodică predării exercițiilor sportive, Managementul structurilor sportive, Legislația sportului.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Universitatea Spiru Haret – Facultatea de Educație Fizică și Sport.
Perioada	1996 - 2001
Calificarea / diploma obținută	Licențiată în Educație Fizică și Sport. Examen susținut la Academia Națională de Educație Fizică și Sport. Am obținut categoria a I a de antrenor specializarea atletism.
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Disciplinele din programa Facultății de Educație Fizică și Sport a Univ. Ecologice București.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Facultatea de Educație Fizică și Sport a Univ. Ecologice București.
Perioada	1987 - 1989
Calificarea / diploma obținută	Am obținut categoria a III a de antrenor specializarea atletism.
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Teoria antrenamentului, Biochimia contracției musculare, Informatica, Biomecanica alergării, Metodica predării exercițiilor din atletism.
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Școala de antrenori din cadrul Institutului de Educație Fizică și Sport București
Perioada	1980 -1982
Calificarea / diploma obținută	Treapta a II a de liceu - Liceul „Gheorghe Șincai” București
Perioada	1978 – 1980
Calificarea / diploma obținută	Treapta a I a de liceu – Școala cu clase cu program de atletism 190 București
Perioada	1970 - 1978
Calificarea / diploma obținută	Școala Generală Herești, comuna Hotarele, județul Giurgiu - învățământ primar și gimnazial

Aptitudini și competențe personale Activitate sportivă:
 – Campioană Cupa Europei – 3000 m - 1989
 - Campioană europeană – 1500 m – 1989
 - Campioană mondială universitară (Germania) - 1500 m; 3000 m - 1989
 – record mondial pe milă, timp 4.15:61 - 1989
 - Finala Grand Prix Monaco – 1500 m – locul I - 1989
 - Campioană națională – 3000 m - 1988
 - Campioană balcanică – 800 m; 1500 m - 1988
 - Finala Grand Prix la Zurich – 1500 m – record național
 - clasament pe probă – locul I
 - clasament general – locul I
 – Campioană olimpică 1500 m, record olimpic până în prezent, Seul 1988
 - Vicecampioană olimpică la 3000 m, Seul 1988
 – Campioană națională la cros; 1500 m - 1987
 - Campioană Cupa Europei – 3000 m ; 4 X 400 m - 1987
 - Campioană mondială universitară(Iugoslavia) - 1500 m; 3000 m - 1987
 - Carnet de antrenor categoria I
 - Maestru emerit al sportului
Distincții acordate: Ordinul „Meritul Sportiv Clasa I ; Ordinul Național „Pentru Merit” în grad de Ofițer; Atlet Internațional , Certificat de Excelență.

Limba(i) străină(e) cunoscută(e) **Franceza.**

Autoevaluare Nivel european (*)	Înțelegere		Vorbire		Scriere
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
Limba Franceza	B1	B1	B1	B1	B1

Competențe și abilități sociale Fiind lector universitar la Facultatea de Educație Fizică și Sport – Universitatea „Spiru Haret” București, desfășor activități practice cu studenții.

Sunt membra a Comisiei Tehnice a Federației Române de Atletism.

Competențe și aptitudini organizatorice Coordonez echipa reprezentativă de studenți a Universității Spiru Haret pentru competițiile sportive de atletism.

Sunt tutore la grupe de studenți.

În perioada 1989 – 2002 m-am ocupat de selecția pentru sportul de performanță și totodată am pregătit juniori pentru Campionatele Naționale. Dintre aceștia s-a remarcat **TUDOR ANDREI** care a ocupat locul I la 400 m juniori II și locul II la 400 m tineret.

Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului Scriere in Word, Excel, Prelucrare video, analize tehnice, realizări de studii pe bază de imagini și chinograme.

Permis(e) de conducere Dețin permis ce conducere categoria B.

Ivan Paula Membru în proiectul : *Activități sportive de timp liber pentru copii* , Nr. 166/12.12.2011 ;211/13.12.2011. 15.12.2011/15 05. 2013

Coordonator al proiectului educațional „MÂNĂ ÎN MÂNĂ PRIN SPORT” dintre Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Spiru Haret și Școala specială nr. 3, București anul școlar 2012 -2013

Coordonator al proiectului educațional „MÂNĂ ÎN MÂNĂ PRIN SPORT” dintre Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Spiru Haret și Școala specială nr. 3, București anul școlar 2011 -2012

Coordonator al proiectului educațional „MÂNĂ ÎN MÂNĂ PRIN SPORT” dintre Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Spiru Haret și Școala specială nr. 3, București anul școlar 2010 -2011

LISTA DE LUCRĂRI

1. Cărți publicate

- ✓ Elena Sabău, **Ivan Paula**, Toma Petrescu, Daniel Gheorghe, „*Atletism aprofundare*”, București, Fundația România de Măine, București 2008, ISBN 978-973-163-166-0. 300p.
- ✓ **Ivan Paula**, Boeriu Cătălin, „*Aplicații ale atletismului în kinetoterapie*”, Editura Fundația România de Măine, București, 2006, ISBN 973-725-485-6. 67p.

2. Articole /Revista cotata B+

- ✓ Petrescu Toma, Cojocaru Adin, Cojocaru Marilena, **Ivan Paula**, Petrescu Tomina - *The orientation of performance training according to the blood lactate concentration* Galați, Editura University Press / ISSN 1842 Internațională 2013
- ✓ Corin Gheorghiu, Toma Petrescu, **Ivan Paula**, Tomina Petrescu *Study on the influence of force-power" Scientific report physical Education and sport*, Universitatea din Pitești, ISSN:1453- 1194 Conferinta Internatonala 2013
- ✓ **Ivan Paula**, Analele Universității Dunărea de jos din Galați, Seria FEFS vol.1, 2012, „Study of the influence of various methods based on strength and strength-speed on the competition outcome in middle-distance races (correlation analysis). ISSN 1454-9832-2012 www.efms.ugal.ro
- ✓ **Ivan Paula**, Analele Universității Dunărea de jos din Galați, seria FEFS vol.1, 2012 „*Repartizarea mijloacelor utilizate pentru dezvoltarea forței la alergătoarele de semifond*”. ISSN 1454- 9832-2012 www.efms.ugal.ro

2. Articole/ Studii publicate în volumele unor manifestări științifice

- ✓ **Paula IVAN, Daniel GHEORGHE**, International Conference, „Study on the women who Held National, Olympic and World Record at the 1500m. Discipline”, Indian Journal 2016, ISSN :2249-555X
- ✓ **DANIEL GHEORGHE, PAULA IVAN**, International Conference, „Study on the high at 800 m discipline” Constanța 2016, ISBN 978-973-614-501- 8
- ✓ **DANIEL GHEORGHE, PAULA IVAN**, International Conference „Comparative study of somatic and motor characteristics of the pole vault athletes participants at the last eight editions of the world championships outdoor” Constanța 2016, ISBN 978-973-614-501- 8
- ✓ **Lazari POVESTCA, Paula IVAN**, International Conference „Planificarea anuală a dezvoltării forței/puterii musculare la alergătoarele de 800m de performanță”, Chisinau 2015
- ✓ **Paula IVAN, Daniel GHEORGHE** International Conference „Comparative study of somatic and motor characteristics on high jumpers participants at the last four Olympic Games ”Craiova 2015, ISSN 2286-3524
- ✓ **Paula IVAN, Daniel GHEORGHE** International scientific conference Study of somatic and motor characteristics on senior outdoor middle runners 1500 m top 100 all time, Pitesti 2015, ISSN 1453-1194
- ✓ **Paula IVAN, Daniel GHEORGHE** International scientific conference „Study on the evolution of competition high jumpers athletes on the last 4 editions of Olympic Games, University of Pitesti 2015, ISSN 1453-1194
- ✓ **Ivan Paula, Gheorghe Daniel**, International scientific conference, „Perspectives in physical education and sport” Constanța 2015, „Opinions on training Romanian specialists for middle run” ISBN 978-973-614-813-2

- ✓ **Gheorghe Daniel, Ivan Paula**, International scientific conference, „Perspectives in physical education and sport”, Constanța 2015, „Study on the high performance athletes at 3000m steeplechase discipline” ISBN 978-973-614-813-2
- ✓ **Ivan Paula**, Cătălin Boeriu, Journal of Sport and Kinetic Movement, 6th International conference „Physical exercises – a complex and modern way to promote healthy living „ Study on potențial motor skills physical education and sports, 1 year students, of the 1 year physiotherapy students ”, Craiova , 2014, ISSN 2286- 3524.
- ✓ **Ivan Paula**, Conferința Internațională Științifică cu tema: „Perspective în educația fizică și sport”, Constanța, 2008, , *Studiu privind dezvoltarea rezistenței prin metode și mijloace specifice atletismului în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele V-VI*. ISSN 1 234-7359 [www.fefs-ovidius/ book of abstracts](http://www.fefs-ovidius/book_of_abstracts)

4. Articole în reviste I.S.S.N.

- ✓ **Ivan Paula**, „Metodologia dezvoltării forței/puterii musculare la alergătoarele de 800m, în etapa măiestriei sportive superioare”. În: Știința culturii fizice, **nr. 4/2**, Chișinău, 2012, p. 24-32.
- ✓ **Ivan Paula**, „Studiu asupra pregătirii alergătoarelor de semifond”, Conferința Științifică Internațională cu tema: „Noi evoluții educaționale sportive, manageriale, kinetoterapeutice și de timp liber în context european”, Brașov, 2009, ISSN 2065-6483.
- ✓ **Ivan Paula**, „Studiu privind dezvoltarea rezistenței prin metode și mijloace specifice atletismului în cadrul lecțiilor de educație fizică la clasele V-VI”, Conferința Internațională Științifică cu tema: „Perspective în educația fizică și sport”, Constanța, 2008, ISSN 1 234-7359.

5. Lucrări în sesiuni de comunicări

- ✓ **Ivan Paula** - *Studiu privind îmbunătățirea pregătirii alergătoarelor de semifond* - București Univ. Spiru Haret ISSN 2284-6786 - 2013
- ✓ Sabău E., **Ivan Paula**, Petrescu T., Gheorghe D., Boeriu C. „*Atleții români la Jocurile Olimpice*” Sesiunea științifică cu participare internațională „Actualități, Tendințe și Creativitate în Științele Motricității Umane”, București, 2012, ISSN 2284- 6786.
- ✓ **Ivan Paula**, Lazari Povestca, „*Studiu privind dezvoltarea forței prin metode și mijloace specifice atletismului în cadrul lecțiilor de educație fizică la elevii de 11-13 ani*”, Congresul Științific Internațional cu tema: „Sportul olimpic și sportul pentru toți ”, Chișinău, 2011, ISBN 978- 9975- 4202- 3- 5.
- ✓ **Lazari Povestca, Ivan Paula**, „*Caracteristicile model ale nivelului pregătirii psihomotrice a alergătoarelor de semifond (800m - 1500m) cu diferit nivel de calificare*”, Conferința Științifică Internațională cu tema: „Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță”, Chișinău, 2010, ISBN 978-9975-4077-5 -5.
- ✓ Sabău E., **Ivan Paula**, Boeriu C. „*The Physiological Fatigue in the Sport Activity*”, *Internațional Conference of Physical Activity and Sport Sciences*, Cluj-Napoca, 2008, ISBN 978- 973- 751- 926- 9.
- ✓ **Ivan Paula**, „*Studiu asupra dinamicii efortului în pregătirea semifondistelor de performanță din România*”, Conferința Internațională a doctoranzilor cu tema: „Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului”, Chișinău, 2007, ISBN 978-9975-68-054-7.
- ✓ **Ivan Paula**, Cătălin Boeriu, „*Particularități ale dezvoltării rezistenței la vârsta antepubertară*”, Sesiunea Internațională de comunicări Științifice „Cultură Fizică și Sport în mileniul 3”, Brașov, 2006, ISBN 973-635-652-3.