

## Curriculum vitae Europass

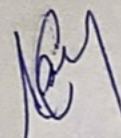


### Informații personale

Nume / Prenume **MAN MARIA CRISTINA**  
Adresă(e) Str. Coriolan Suciu Nr.9, Loc Blaj, Jud Alba  
Telefon(oane) 0258714882 Mobil: 0744491511  
E-mail(uri) cristinaman28@gmail.com  
Naționalitate(-tăji) Română  
Data nașterii 28.08.1976  
Sex feminin

### Experiența profesională

Perioada	2001-2004
Funcția sau postul ocupat	Profesor
Numele și adresa angajatorului	Liceul de Muzică și Arte Plastice Alba-Iulia
Tipul activității sau sectorul de activitate	Activitate didactică/Catedra educație fizică și sport
Perioada	2004-PREZENT
Funcția sau postul ocupat	Profesor/Antrenor
Numele și adresa angajatorului	Clubul Sportiv Școlar Blaj, Parc Avram Iancu, nr 2
Tipul activității sau sectorul de activitate	Activitate didactică/Catedra atletism
Perioada	2002-PREZENT
Funcția sau postul ocupat	Președinte
Numele și adresa angajatorului	Aletric Club "Mica Romă" Blaj, str Clujului nr 111
Tipul activității sau sectorul de activitate	Conducere
Perioada	2004-Prezent
Funcția sau postul ocupat	Președinte
Numele și adresa angajatorului	Asociația Județeană de Atletism- Alba, Blaj, Str., Eroilor bl 23 ap 11
Tipul activității sau sectorul de activitate	Conducere
Perioada	2007-Prezent
Funcția sau postul ocupat	Administrator
Numele și adresa angajatorului	S.C.Man President SRL, Str Eroilor nr 23/11, Loc Blaj, Jud Alba
Tipul activității sau sectorul de activitate	Pensiune/Restaurant
Perioada	2010- Prezent
Funcția sau postul ocupat	Expert contabil
Numele și adresa angajatorului	S.C.Metrorus SRL
Tipul activității sau sectorul de activitate	Comerț
Perioada	2015-Prezent
Funcția sau postul ocupat	Lector/ Profesor asociat
Numele și adresa angajatorului	Universitatea „1 Decembrie 1918”Alba-Iulia
Tipul activității sau sectorul de activitate	



## Educație și formare

Perioada	1991-1996
Calificarea / diploma obținută	Diplomă Bacalaureat
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Colegiul Pedagogic, profil învățători
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Colegiul Pedagogic "Gheorghe Șincai" Blaj
Perioada	1996-2000
Calificarea/diploma obținută	Diplomă licență educație fizică și sport
Disciplinele principale studiate / competențe dobândite	Educație fizică și sport
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea Babeș Bolyai-Facultatea de Educație Fizică și Sport
Perioada	2002-2004
Calificarea / diploma obținută	Diploma Master
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Știința Sportului
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea Babeș Bolyai-Facultatea de Educație Fizică și Sport
Perioada	2005-2008
Calificarea/diploma obținută	Diplomă licență- domeniul finanțe
Disciplinele principale studiate / competențe dobândite	Finanțe și bănci
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea Spiru Haret București
Perioada	2008-2009
Calificarea/diploma obținută	Diplomă Manager în activitatea de turism
Disciplinele principale studiate / competențe dobândite	Turism
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea "Transilvania" Brașov
Perioada	2013-2015
Calificarea/diploma obținută	Diplomă doctor
Disciplinele principale studiate / competențe dobândite	Științele motricității umane
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorul de formare	Universitatea Babeș Bolyai- Cluj-Napoca

## Aptitudini și competențe personale

Limba maternă Româna

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

Nivel european (\*)

Limba Franceză

Limba Engleză

Înțelegere		Vorbire		Scriere
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
Bine	Bine	Bine	Bine	Bine
Bine	Bine	Satisfăcător	Satisfăcător	Satisfăcător

(\*) Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine

Competențe și abilități sociale

La fiecare loc de muncă, activitatea și reponsabilitățile proprii au presupus, muncă în echipă, astfel încât, capacitatea de a colabora, profesional și social, cu șefii, colegii și subalternii, a devenit esențială.

Cu fiecare activitate profesională nou abordată s-a conturat un alt mediu socio-cultural, ceea ce m-a ajutat să înțeleg mai bine multitudinea tehnicilor de comunicare și să aleg, la momentul oportun, pe cele mai eficiente

Competențe și aptitudini organizatorice

CAPACITATE ORGANIZATORICĂ

Abilități în planificarea sarcinilor profesionale proprii și/sau ale colaboratorilor, din punct de vedere al priorităților imediate sau de viitor, cu pondere semnificativă în procesarea calitativă a activității.

Disponibilitatea în gestionarea bugetului de venituri și cheltuieli la nivelul societăților comerciale pe care le administrez și a asociațiilor non profit, pe care le conduc din funcția de președinte.

Aceste aptitudini au fost consolidate în urma experienței dobândite, în spiritul implicării voluntare în reușita oricărei sarcini de serviciu, precum ca și autodidact.

Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului

Competențe în utilizarea calculatorului, în sistemele de operare WINDOWS, DOS, EXCEL, obținute în mod autodidact, în scopul perfecționării activităților didactice

Lista lucrărilor originale publicate

Dan IA, Cristina IA, Cristina M, Teodora MI, Ilie M (2020) *Simularea de condiții, captarea mișcării și analiza datelor în cercetarea din domeniul sportului*, Cluj-Napoca, editura Risoprint

Man M.C. (2019) *Bazele generale ale atletismului*, Alba-Iulia, seria Didactica

Man M.C., Ganera C., (2018) Study on changing hematocrit values after 21 day stage of training (athletics) on sand of black sea seaside ( Constanta, Romania) *Ovidius University Annals, Series physical education and sport, Science movement and health, Vol XVIII, ISSUE 2/2018-p.325-329*

Man M.C. (2017) *Metodica predării atletismului în școală*, Alba-Iulia, seria Didactica

Man M.C., Ganera C., (2016) Study on changing arterial oxygen saturation level of athletes while performing a 21 days training course at an altitude of 2000 metres, *Ovidius University Annals, Series physical education and sport, Science movement and health, Vol XVI, ISSUE 2/2016-p.198-208*

Man M.C., Ganera C., (2016) A Study on athletes heart rate changing while performing a 21 days training course at an altitude of 2000 metres *Ovidius University Annals, Series physical education and sport, Science movement and health, Vol XVI, Supplement ISSUE 2/2016-p.537-547*

Man M.C., Ganera C., (2015) A study on the the influence of training altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race) , , *Ovidius University Annals, Series physical education and sport, Science movement and health, ISSUE 2/2015-p.135-146*

Man M.C., Ganera C., (2015) A study on the influence of training at altitude (2000m) on the boold hemoglobin and erythroietin values in athletics ( aerobic resistance), *Ovidius University Annals, Series physical education and sport, Science movement and health, ISSUE 2/2015-*

Lista lucrărilor originale publicate în cadrul volumelor conferințelor naționale și internaționale

- Man M.C.Ganera C(2018) Study on changing hematocrit values after 21 days training course on the beach, International Scientific Conference „*Perspectives in physical education and sport*”18<sup>th</sup>edition Constanța,
- Man MC, Man A,Avram I (2018) Eșalonarea principalilor mijloace de acțiune în cadrul unui macrociclu de antrenament pentru probele de semifond(800m/1500m)juniori, Conferința națională „*Activitățile fizice și de recuperare în societatea contemporană*” Alba-Iulia
- Man M.C.Ganera C(2016) Study on changing arterial oxygen saturation level of athletes while performing a 21 days training course at an altitude of 2000m, International Scientific Conference „*Perspectives in physical education and sport*”16<sup>th</sup>edition Constanța
- Man M.C.Ganera C(2016) A study on athletes heart rate changing while performing a 21 days training course at an altitude of 2000m, International Scientific Conference „*Perspectives in physical education and sport*”16<sup>th</sup>edition Constanța
- Man M.C.Ganera C(2015) A study regarding the influence of 2000m altitude training on the values of blood hemoglobin and eritropoietina in athletics ( aerobic resistance),International Scientific Conference „*Perspectives in physical education and sport*”15<sup>th</sup>edition Constanța
- Man M.C.Ganera C(2015) A study regarding the influence of 2000m altitude training on the maximum aerobic speed in athletics practicing, mountain running, International Scientific Conference „*Perspectives in physical education and sport*”15<sup>th</sup>edition Constanța
- Talaghir L.G.,Man C., (2014) Study on learning jumps in school gymnastics at class VI, The 5th International Scientific Conference *Achievements and prospects in the field of physical education and sports within the interdisciplinary European education system* organizată de Universitatea "Vasile Alecsandri" Bacău, Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului, ISBN,2069-2269,p.25-26

Alte mențiuni (premier, distincții)

Man M.C. (2014) *Aspecte noi și contribuții privind optimizarea conceptuală și practică a metodologiei antrenamentului în atletism -alergare montană-prin influența altitudinii ca factor de mediu favorizant* , Competiția de proiecte de cercetare, Pitești

Permis(e) de conducere

Membru al *Societății Medicale Române de Educație Fizică și Sport*, din anul 2014  
Diplomă de "Antrenorul anului" la Gala Sportului Județean 2010 și 2014  
Antrenor de lot național în anii 2010, 2012,2013,2014,2015,2016,2017,2018,2019,2020  
Antrenor bursier olimpic în anii 2014,2015,2016,2018,2019,2020

Categoria de vehicule B, obținut în anul 1994.