



Curriculum vitae

Informații personale

Nume / Prenume

Experiența profesională

Perioada

Funcția / postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate



Rus Romulus Virgil

Domeniul ocupațional

Învățământ universitar

2008-prezent

Asistent universitar doctor.

Cursuri, seminarii și lucrări practice la catedra de discipline individuale: Gimnastică, Fitness;

Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca;

Învățământ superior;

2005-2008

Preparator universitar

Lucrări practice la disciplinele: Gimnastica de Baza; Gimnastica Formativa; Gimnastica in Scoala;

Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca;

Învățământ superior;

2015- prezent

Președinte

Management proiecte – baza logistică a Extensiei UBB din Bistrița;

Asociația Prouniversitaria „Babeș- Bolyai”;

Învățământ superior;

Învățământ preuniversitar

2005-2008

Director

Management

Scoala Generala „Vasile Grigore Borgovan” Corvinesti

Învățământ preuniversitar

2005-2008

Profesor de educație fizică și sport

Activități curriculare și extracurriculare la disciplina educație fizică și sport

Scoala Generala „Vasile Grigore Borgovan” Corvinesti

Învățământ preuniversitar

Perioada

Funcția sau postul ocupat
 Activități și responsabilități principale
 Numele și adresa angajatorului
 Tipul activității sau sectorul de activitate

Perioada

Funcția sau postul ocupat
 Activități și responsabilități principale
 Numele și adresa angajatorului
 Tipul activității sau sectorul de activitate

Educație și Formare**Perioada**

Calificare/Diploma obținută/ECTS/Atestat
 Numele și tipul instituției de învățământ

Perioada

Calificare/Diploma obținută/ECTS/Atestat
 Discipline principale studiate

Numele și tipul instituției de învățământ

Perioada

Diploma obținută
 Competența profesională dobândită
 Numele și tipul instituției de învățământ

Perioada

Diploma obținută
 Competența profesională dobândită
 Numele și tipul instituției de învățământ

Perioada

Certificat
 Competența profesională dobândită
 Numele și tipul instituției de învățământ

Limba maternă**Limba(i) străină(e) cunoscută(e)**

Limba engleză

Limba germană

2004-2005

Secretar al Asociației de Gimnastică Bistrița
 Activități de administrare
 CSM-LPS Bistrita
 Învățământ preuniversitar

2004-2005

Antrenor de gimnastică
 Activități pregătire sportivă de performanță
 CSM-LPS Bistrita
 Învățământ preuniversitar

2009-2012

Studii Universitare de Doctorat : Educație fizică și Sport
 Academia Națională de Educație fizică și Sport – București (actualmente UNEFS)

2007-2008

Curs postuniversitar : Management de Comunicare și Curriculum
 Management Strategic; Managementul Relațiilor Umane; Tehnici de monitorizare și evaluare de proces. Evaluare internă vs. Evaluare externă
 D.P.P.D Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca

2005-2006

Master
 Specializarea, Știința Sportului
 Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport

2001-2005

Licența
 Specializarea, Educație fizică și sport; Gimnastică
 Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport

2005-2007

Definitivat
 Activități curriculare și extracurriculare – profesor I, specialitatea Educație fizică și sport
 D.P.P.D. Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca

Română**Înțelegere**

Ascultare

Citire

Utilizator independent

Utilizator independent

Utilizator independent

Utilizator independent

Vorbire

Participare la conversație

Utilizator elementar

Utilizator elementar

Discurs oral

Utilizator elementar

Utilizator elementar

Scriere

Exprimare scrisă

Utilizator elementar

Utilizator elementar

Aptitudini și competențe personale

Competențe și abilități sociale

Abilități manageriale – experiența a 3 ani de director de școală.
 Capacitatea de lucru în echipă;

<p>Competențe și aptitudini organizatorice</p>	<p>Capacitate de adaptare la medii multiculturale(români, maghiari, germani și rromi); experiența de muncă în instituții de învățământ preuniversitar</p> <p>Inițiator și membru fondator al Clubului Sportiv „CardioGym – Fitness Club” 2012 Inițiator al programului „Dă calitate vieții practicând sportul recreativ” (2010); Inițiator și membru organizator(2008) al programului „Sanatate prin mișcare, sanatate pentru toți” program de combatere a sedentarismului și a obezității, sub egida „Sportul pentru toți”; Gestionarea și coordonarea colectivului de cadre didactice din Școala Gen. „VGB” Corvinesti și a școlilor aparținătoare, respectiv din Bidiu și Enciu timp de trei ani, perioada în care s-a realizat reabilitarea Școlii Gen „VGB”;</p>
<p>Competențe și aptitudini de utilizare PC</p>	<p>Word,Excel,Power Point,ș.a.</p>
<p>Competențe și aptitudini artistice</p>	<p>Activități motrice acrobatice - experiența personală – practicant gimnastică de performanță peste 12 ani; Activități motrice artistice, dans clasic-cursuri urmate, în cadrul Casei Municipale de Cultură - Bistrița; Abilități artistice în muzică, chitară clasică - experiența personală;</p>
<p>Alte competențe și aptitudini</p>	<p>Antrenor Fitness & Aerobic, NewArt of BodyGym; CardioGym-Tae-Bo ; FitnessClub Sangym, 2004 -2008; FitnessClub Schreiner & Co, 2008-2011; SPA Metropolis 5**** ,2011 – 2015, Antrenor personal;</p>
<p>Informații suplimentare Stagiul militar</p>	<p>Îndeplinit</p>

Lucrări științifice:

A. Teza de doctorat

Strategii de optimizare a calității vieții femeii prin reducerea efectelor stresului utilizând activități sportiv-recreative

B. Cărți și capitole în cărți publicate în ultimii 10 ani

1. Fitness Mondo – abordarea sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare, ISBN carte: 978-606-949-815-6, Titlu de colecție/serie: Semper Fitness, Editura: Quad Press, Cluj-Napoca, An 2020, Număr de pagini: 219, Legat de mediu: da.
2. 20 de ani de învățământ geografic universitar la Bistrița, ISBN carte: 978-606-062-002-0, Titlu colecție/serie: -, Editura: EDITURA NAPOCA STAR , Tip editura: naționale recunoscute, Editor: -, An: 2019, Număr pagini: 197, Legat de mediu: da.

C. Lucrări indexate ISI/BDI publicate în ultimii 10 ani

1. *The implications of carbohydrates during physical effort*, Volum Nr: , Pagina: 113 - 123, Număr identificare articol: , Număr pagini: 11, Tip lucrare: nespecificat, An: 2014, Mențiuni: STUDIA UBB. EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE;
2. *Particularities of physical fitness during the COVID-19 Pandemic Case study: Fitness in the city of Bistrița (Romania)*, Volum Nr: 4, Pagina: 50 - 54, Număr identificare articol: 4(2), Număr pagini: 5, Tip lucrare: article, An: 2020, Mențiuni: Revistă BDI indexată în INDEX COPERNICUS : International Journal of Sport, Exercise and Health Research, ISSN: 2581-4923

D. Lucrări publicate în ultimii 10 anii în reviste și volume de conferințe cu referenți (neindexate)

- Reviste

1. Holistic approaches of the relation between the technique of body maintenance training and the improvement of life quality for the human individual, Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale; 2012
2. A study on guiding and optimizing the fitness effort; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale; 2016
3. Highlights the relationship between thermoregulation and exercise; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale, 2016
4. Pathological comfort zone vs. the sanogenetic comfort zone; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale, 2019
5. Fitness Optimus – New Art of Body Gym; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale, 2019
6. Etape în evoluția somatică la persoanele de gen feminin, Simpozion UBB- FEFS – Extensia Bistrița, 2019
7. Optimizarea efortului fizic la persoanele supraponderale, Simpozion UBB- FEFS – Extensia Bistrița, 2019

Alte lucrări prezentate în conferințe sau simpozioane de specialitate:

8. Studiu privind influențele unor activități fizice sportive-recreative în ameliorarea calității vieții persoanelor de sex feminin; UNEFS – București, 2017
9. Fitness Aqua Gym pentru vârsta a III-a, Simpozion UBB- FEFS – Extensia Bistrița, 2015
10. Sportul recreativ și calitatea vieții, Simpozionul științific, “SPORTUL UNIVERSITAR ȘI MOTRICITATEA UMANĂ REPERE ÎN DEZVOLTAREA SOCIALĂ”, Bistrița, 2011

11. Study concerning the influences of some recreational physical activities in improving the females quality of live, The International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy, June 10th, București, 2011
12. Sport-leisure physical activity and its effects on women who practice it in order to increase the quality of life”, Conferinta Stintifica internationala, Constanta,2010
13. Studiu privind evolutia unor indicatori hematologici in efortul aerob, Conferinta Stiintifica Internationala, Oradea,2009
14. The Fitness semantic and perspectives in combating obesity,Ovidius University Annals, Physical Education and Sport, vol 9, ISSUE 2 supplement,2009
15. Studiu privind ameliorarea starii de sănătate la persoanele supraponderale, Revista Studia Universitatis, Educatio Artis Gymnasticae,2008

Coautor:

16. **Prognosis regarding the effects of the specific effort in non-competitive aerobics on the human body**,Conferinta Internationala de Comunicari Stiintifice”Creativitate si Inovare in Stiintele Motricitatii”, Bucuresti, 2009;
17. **Restructurări lipidice în efortul fizic**,Sesiunea de comunicari stiintifice, kinetoterapie si motricitate speciala, Cluj, 2009;
18. **Rolul și efectul activităților de mișcare în aer liber asupra dezvoltării copiilor**; Rus, Virgil și colab., (2012)

E. Brevete obținute în întreaga activitate

1. Set multifuncțional destinat pregătirii fizice. Nr. înregistrare OSIM: 00462013/2013;

Data:

Semnătura: