

Curriculum vitae

Informații personale

Nume / Prenume

Rus Romulus Virgil



Experiența profesională

Domeniul ocupațional

Învățământ universitar

Perioada

Funcția / postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

2022- prezent

Lector universitar doctor.

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

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca;

Învățământ superior;

Perioada

Funcția / postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

2008-2022

Asistent universitar doctor.

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

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca;

Învățământ superior;

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

2005-2008

Preparator universitar

Lucrări practice la disciplinele: Gimnastica de Baza; Gimnastica Formativa; Gimnastica în Școală;

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca;

Învățământ superior;

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

2015- 2019

Președinte

Management proiecte – baza logistică a Extensiei UBB din Bistrița;

Asociația Prouniversitaria „Babeș- Bolyai”;

Învățământ superior;

Învățământ preuniversitar

2005-2008

Director

Management

Școala Generală „Vasile Grigore Borgovan” Corvinești

Învățământ preuniversitar

2005-2008

Profesor de educație fizică și sport

Activități curriculare și extracurriculare la disciplina educație fizică și sport

Școala Generală „Vasile Grigore Borgovan” Corvinești

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

Perioada Funcția sau postul ocupat Activități și responsabilități principale Numele și adresa angajatorului Tipul activității sau sectorul de activitate	2004-2005 Secretar al Asociației de Gimnastică Bistrița Activități de administrare CSM-LPS Bistrița Învățământ preuniversitar																				
Perioada Funcția sau postul ocupat Activități și responsabilități principale Numele și adresa angajatorului Tipul activității sau sectorul de activitate	2004-2005 Antrenor de gimnastică Activități pregătire sportivă de performanță CSM-LPS Bistrița Învățământ preuniversitar																				
Educație și Formare																					
Perioada Calificare/Diploma obținută /ECTS/Atestat Numele și tipul instituției de învățământ	2009-2012 Studii Universitare de Doctorat : Educație fizică și Sport Academia Națională de Educație fizică și Sport – București (actualmente UNEFS)																				
Perioada Calificare/Diploma obținută /ECTS/Atestat Discipline principale studiate Numele și tipul instituției de învățământ	2007-2008 Curs postuniversitar : Management de Comunicare si Curriculum Management Strategic; Managementul Relațiilor Umane; Tehnici de monitorizare și evaluare de proces. Evaluare internă vs. Evaluare externă D.P.P.D Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca																				
Perioada Diploma obținută Competenta profesionale dobândite Numele și tipul instituției de învățământ	2005-2006 Master Specializarea, Știința Sportului Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică si Sport																				
Perioada Diploma obținută Competenta profesionale dobândite Numele și tipul instituției de învățământ	2001-2005 Licența Specializarea, Educație fizică și sport; Gimnastica Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică si Sport																				
Perioada Certificat Competenta profesionala dobândită Numele și tipul instituției de învățământ	2005-2007 Definitivat Activități curriculare si extracurriculare – profesor I, specialitatea Educație fizică si sport D.P.P.D. Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca																				
Limba maternă	Română																				
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)	<table><tr><th colspan="2">Înțelegere</th><th colspan="2">Vorbire</th><th>Scriere</th></tr><tr><td>Ascultare</td><td>Citire</td><td>Participare la conversație</td><td>Discurs oral</td><td>Exprimare scrisă</td></tr><tr><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td></tr><tr><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td><td>Utilizator elementar</td></tr></table>	Înțelegere		Vorbire		Scriere	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar
Înțelegere		Vorbire		Scriere																	
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă																	
Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar																	
Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar	Utilizator elementar																	
Limba engleză																					
Limba germană																					

Aptitudini și competențe personale

Competențe și abilități sociale

Abilități manageriale – experiența a 3 ani de director de școală.
Capacitatea de lucru în echipă;
Capacitate de adaptare la medii multiculturale(români, maghiari, germani și rromi);
experiența de muncă în instituții de învățământ preuniversitar

Competențe și aptitudini organizatorice

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 „Sănătate prin mișcare, sănătate 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” Corvinești și a
școlilor aparținătoare, respectiv din Bidiu și Enciu timp de trei ani, perioada în care s-a realizat
reabilitarea Scolii Gen „VGB”;

Competențe și aptitudini artistice

Activități motrice acrobatice - experiența personală – practicant al gimnasticii 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;

Alte competențe și aptitudini

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;

Informații suplimentare

Stagiul militar:

Îndeplinit

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 obezity, 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**, Conferința Internațională de Comunicări Științifice ”Creativitate și Inovare în Științele Motricității”, București, 2009;
17. **Restructurări lipidice în efortul fizic**, Sesiunea de comunicări științifice, 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;

F. Membru în proiectul instituțional. SCIENCE4FUTURE-II, Excellent Science, director proiect, Barta, A.I., 2022;

Data:

Semnătura: