

FIȘA DISCIPLINEI**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA MARITIMĂ CONSTANȚA
Facultatea	ELECTROMECHANICA NAVALA
Departamentul	MANAGEMENT IN TRANSPORTURI
Domeniul de studii	INGINERIE ELECTRONICĂ, TELECOMUNICAȚII ȘI TEHNOLOGII INFORMAȚIONALE
Ciclul de studii	LICENTA
Programul de studii/calificarea	TEHNOLOGII ȘI SISTEME DE TELECOMUNICAȚII /INGINER

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ 3				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	LECT. UNIV. DR. STRATON ALEXANDRU				
Anul de studiu	2	Semestrul	1	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs		Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs		Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	18
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	Sala de sport
	Laborator	
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Comp etențe profes ionale	C1. Dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice specifice activității marinești prin implementarea unor mijloace din educație fizică și sport (procedee și elemente din baschet, volei, fotbal) în activitatea marinareasca. C2. Dezvoltarea calitatilor motrice specifice necesare activitatilor marinești.
Comp etențe	CT1: Integrarea cunoștințelor și a tehnicilor specifice educației fizice în acțiuni de optimizare a dezvoltării fizice și a capacității motrice individuale cu specific marinareesc.

transversale	CT2: Integrarea cunoștințelor și a deprinderilor specifice în organizarea și practicarea competițională/necompetițională a unor ramuri de sport corespunzător disponibilităților fizice și intereselor individuale. CT3: Dezvoltarea spiritului de echipă, corectitudine și fair play și conștientizarea rolului educației fizice și sportului în dezvoltarea și întărirea sănătății practicantului.
--------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este familiarizarea studentilor cu noțiuni de bază din domeniul educației fizice și sportului; a. Însușirea de către studenți a cunoștințelor teoretice și practice necesare înțelegerii conceptelor fundamentale și specifice a domeniului educației fizice și sportului. b. Acest seminar se constituie ca o bază de plecare pentru dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice și educarea calităților motrice specifice activităților marinărești.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. a. Învățarea elementelor și procedurilor din baschet; b. Dezvoltarea forței generale prin exerciții specifice marinărești;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
2. a. Consolidarea elementelor și procedurilor din baschet; b. Dezvoltarea forței musculaturii membrelor superioare prin exerciții specifice;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
3. a. Învățarea elementelor și procedurilor din fotbal; b. Dezvoltarea forței musculaturii membrelor superioare și forței abdomenului;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
4. a. Consolidarea elementelor și procedurilor din fotbal; b. Dezvoltarea forței musculaturii membrelor inferioare;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
5. a. Învățarea elementelor și procedurilor din volei; b. Dezvoltarea forței musculaturii membrelor superioare și forței abdomenului;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
6. a. Consolidarea elementelor și procedurilor din volei; b. Dezvoltarea forței musculaturii membrelor inferioare și abdomenului;	2 ore	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	
7. Lecție de verificare - colocviu.	2 ore	Explicația, demonstrația.	
Bibliografie			
Cârstea G. <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , Ed. AN-DA, București, 2000.			
Chip S. <i>52-Week Basketball Training</i> , Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2003.			
Dearing J. <i>Volleyball Fundamentals - A better way to learn the basics</i> , Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2003.			
Dragnea A., Bota A. <i>Teoria activităților motrice</i> . Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.			
Dragnea A. și colab. <i>Educație fizică și sport – teorie și didactică</i> , Editura FEST, București, 2006.			
Dumitru G. <i>Fiziologia educației fizice și sportului</i> , Ed. Ovidius University Press, Constanța, 1998.			
Mielke D. <i>Soccer Fundamentals. A better way to learn the basics</i> , Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2003.			
Oja P., Tuxworth B. <i>Eurofit for adults – Assessment of health-related fitness</i> , Published by Council of Europe, Committee for the Development of Sport and UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland, 1995.			
Bibliografie minimală			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina conține noțiuni teoretice, metode și tehnici practice care sunt solicitate de comunitatea epistemică, asociațiile profesionale și angajatori.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Seminar	a) teste pe parcursul semestrului; b) probe și norme de control;	Execuție corectă Probe și norme de control	50% 50%
Laborator			
Proiect			
Standard minim de performanță			
Realizarea sarcinilor de la seminar și a probelor și normelor de control în proporție de 50%.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
01.10.2018		Lect. Univ. Dr. Alexandru Straton

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului