

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Maritimă Constanța
Facultatea	Navigație și Transport Naval
Departamentul	Management în Transporturi
Domeniul de studii	Inginerie și management
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Inginerie și management în domeniul transporturilor

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport 2				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Alexandru Micu				
Anul de studiu	I	Semestrul	II	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF – disciplină fundamentală, DD - disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate, DC – disciplină complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI – disciplină impusă, DO – disciplină opțională (la alegere), DL – disciplină facultativă				DI

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:	11 ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	2
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	3
II d) Tutoriat	1
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	11
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	27
Numărul de credite	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	• -
Competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	• Asigurarea calității serviciilor de transport
Competențe transversale	• Aplicarea, în mod responsabil, a principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în realizarea sarcinilor profesionale și identificarea obiectivelor de realizat, a resurselor disponibile, a etapelor de lucru, a duratelor de execuție, a termenelor de realizare aferente și a riscurilor aferente.
	• Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă pluridisciplinară și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei
	• Identificarea oportunităților de formare continuă și utilizarea eficientă, pentru propria dezvoltare, a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicații

software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.) atât în limba română, cât și într-o limbă de circulație internațională

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Obiectivul general al disciplinei este familiarizarea studenților 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. <ul style="list-style-type: none"> • b. Acest seminar se constituie ca o bază de plecare pentru dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice și educarea calităților motrice specifice activităților marinărești. • Insusirea notiunilor referitoare la calitățile motrice viteza, forța, îndemânarea și rezistența necesare practicării activităților marinărești. • Insusirea notiunilor referitoare la deprinderile și priceperile motrice necesare practicării activităților marinărești.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1	-	-	-
2	-	-	-
3	-	-	-
4	-	-	-
5	-	-	-
6	-	-	-
7	-	-	-
8.	-	-	-
9.	-	-	-
10.	-	-	-
11.	-	-	-
12.	-	-	-
13.	-	-	-
14.	-	-	-
15.	-	-	-
16.	-	-	-

Bibliografie

•

Bibliografie minimală

•

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• 1. a. Consolidarea execuției corecte a flexiilor abdominale de tip crunch; b. Dezvoltarea vitezei de execuție, forței, și îndemânării;	2	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	-
• 2. a. Învățarea execuției corecte a diverselor forme de flexii abdominale de tip crunch; b. Dezvoltarea forței specifice mușchilor membrelor inferioare;	2	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	-
• 3. a. Consolidarea execuției corecte a diverselor forme de flexii abdominale de tip crunch; b. Dezvoltarea forței specifice mușchilor fesieri;	2	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	-
• 4. a. Consolidarea executării corecte a exercițiilor de forță necesare dezvoltării forței trunchiului în vederea corectării diferitelor deficiențe de atitudine corporală; b. Mijloace din educație fizică și sport pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice;	2	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	-
• 5. a. Învățarea executării diverselor programe HIIT (High-Intensity Interval Training) (Antrenament pe Intervale cu Intensitate Ridicată); b. Mijloace din educație fizică și sport pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice programelor HIIT;	2	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	-
• 6. a. Consolidarea executării diverselor programe HIIT (High-Intensity Interval Training) (Antrenament pe Intervale	2	Problematizarea, dezbateră, explicația,	-

cu Intensitate Ridicată); b. Mijloace din educatie fizica si sport pentru dezvoltarea calitatilor motrice specifice programelor HIIT;		demonstrația.	
• 7. Lectie de verificare - colocviu.	2	Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația.	-

Bibliografie

- 1. Cârstea G. *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. AN-DA, București, 2000.
- 2. Dragnea A., Bota A. *Teoria activităților motrice*. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
- 3. Dragnea A. și colab. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.
- 4. Dumitru G. *Fiziologia educației fizice și sportului*, Ed. Ovidius University Press, Constanța, 1998.
- 5. Oja P., Tuxworth B. *Eurofit for adults – Assessment of health-related fitness*, Published by Council of Europe, Committee for the Development of Sport and UKK Institute for Health Promotion Research, Tampere, Finland, 1995.
- 6. Sharkey B. *J.Fitness and Health*, fourth edition, Ed. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 1997.
- 7. Tillman D. *The complete book of laser sailing*, second edition, Adlard Coles Nautical, London, 2005

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) realizarea sarcinilor de la seminar (însușirea corectă a exercițiilor fizice); b) probe și norme de control;	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
21.09.2023		Lect.univ.dr. Alexandru Micu

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2023	Lect. univ dr Ana-Cornelia Olteanu

Data avizării în Consiliul facultății	Semnătura decanului
29.09.2023	Prof.univ. dr. ing. Costel Stanca