

## 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 3   |           |     |                   |    |
| Titularul activităților de curs    |  |           |     |                   |    |
| Titularul activităților de seminar | Lect. univ. dr. Alexandru Micu   |           |     |                   |    |
| Anul de studiu                     | II   | Semestrul | III | Tipul de evaluare | V  |
| Regimul disciplinei                | Categorია formativă a disciplinei<br>DF – disciplină fundamentală, DD - disciplină în domeniu, DS – disciplină de specialitate,<br>DC – disciplină complementară |           |     |                   | DC |
|                                    | Categorია de opționalitate a disciplinei:<br>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:   | 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"> <li>• Obiectivul general al disciplinei este familiarizarea studenților cu noțiuni de bază din domeniul educației fizice și sportului;</li> <li>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"> <li>• b. Acest seminar se constituie ca o bază de plecare pentru dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice și educarea calităților motrice specifice activităților marinărești.</li> </ul> </li> <li>• Insusirea notiunilor referitoare la calitățile motrice viteza, forța, îndemânarea și rezistența necesare practicării activităților marinărești.</li> <li>• Insusirea notiunilor referitoare la deprinderile și priceperile motrice necesare practicării activităților marinărești.</li> </ul> |
|-----------------------------------|--|

### 8. Conținuturi

| Curs                  | Nr. ore | Metode de predare | Observații |
|-----------------------|---------|-------------------|------------|
| 1                     | -       | -                 | -          |
| 2                     | -       | -                 | -          |
| 3                     | -       | -                 | -          |
| 4                     | -       | -                 | -          |
| 5                     | -       | -                 | -          |
| 6                     | -       | -                 | -          |
| 7                     | -       | -                 | -          |
| Bibliografie          |         |                   |            |
| •                     |         |                   |            |
| Bibliografie minimală |         |                   |            |
| •                     |         |                   |            |

| Aplicații (Seminar / laborator / proiect)  | Nr. ore | Metode de predare                                     | Observații |
|--|---------|---|------------|
| • 1. a. Consolidarea execuției corecte a diverselor forme de flexii abdominale de tip crunch; b. Dezvoltarea forței specifice mușchilor membrelor inferioare;  | 2       | Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația. | -          |
| • 2. 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. | -          |
| • 3. a. Consolidarea executării corecte a flotărilor cu coatele pe lângă corp; b. Mijloace pentru dezvoltarea forței, îndemânării și vitezei de reacție;   | 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 pentru dezvoltarea forței și vitezei specifice, îndemânării și supleței necesare conducerii ambarcațiunilor cu propulsie manuală; | 2       | Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația. | -          |
| • 5. a. Consolidarea 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 corecte a flotărilor inversate; b. Dezvoltarea forței și vitezei de execuție;  | 2       | Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația. | -          |
| • 7. Lecție de verificare - colocviu.  | 2       | Problematizarea, dezbateră, explicația, demonstrația. | -          |
| Bibliografie   |         |   |            |
| • 1. Cârstea G. <i>Teoria educației fizice și sportului</i> , 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 epistemică, 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);<br>b) probe și norme de control; | Probe și norme de control | 50%<br>50%              |
| Laborator  |  |                           |                         |
| Proiect  |  |                           |                         |
| Standard minim de performanță  |  |                           |                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizarea sarcinilor de la seminar și a probelor și normelor de control în proporție de 50%</li> </ul> |  |                           |                         |

|                  |                               |                                  |
|------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 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 |