

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Istorie și Geografie
Departamentul	Științe umane și social politice
Domeniul de studii	Relații internaționale și studii europene
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Relații internaționale și studii europene

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică si sport (3)				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. Ciubotaru Mihai				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	C
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	10
II d) Tutoriat	
III Examinări	1
IV Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	10
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	2

### 4. Precondiții

Curriculum	-
Competențe	-

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului		
Desfășurare aplicații	Seminar	- Teren sintetic, sala de forță, bazin de înot, materiale didactice specifice domeniului
	Laborator	-
	Proiect	-

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	
Competențe transversale	CT2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă transdisciplinară pe diverse paliere ierarhice la nivel intra- si interorganizațional .

## 7. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului;</li> <li>• perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive;</li> <li>• îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport;</li> <li>• dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor;</li> <li>• înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă;</li> <li>• formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitve, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare.</li> <li>• educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<p><b>ÎNOT</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții specifice însușirii procedurii craul</li> <li>2. Exerciții specifice însușirii procedurii spate</li> <li>3. Programe de exerciții și jocuri executate în apă</li> </ol>	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>	<p>Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea</p>	
<p><b>DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE FORȚĂ</b></p> <p><b>Circuit 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ridicări de trunchi din culcat dorsal;</li> <li>2. ridicări de trunchi din culcat facial;</li> <li>3. tractiuni pe banca de gimnastica;</li> <li>4. genoflexiuni cu saritura;</li> <li>5. sarituri la coarda pe loc si in deplasare;</li> <li>6. sarituri pe ambele picioare din ghemuit pe o distanta de 10m;</li> </ol>	<p>2 ore</p>	<p>Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea</p>	
<p><b>Circuit 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sărituri la coardă pe ambele picioare 10m;</li> <li>2. flotări cu sprijin pe bancă;</li> <li>3. sărituri pe ambele picioare din apropiat în depărtat cu ducerea brațelor întinse lateral;</li> <li>4. mers în echilibru pe o bancă de gimnastică;</li> <li>5. alergare în zig-zag pe distanța de 15 m;</li> <li>6. sărituri pe ambele picioare cu palmele la ceafă și cu menținerea genunchilor întinși pe distanța de 20m.</li> </ol>	<p>2 ore</p>	<p>Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea</p>	
<p><b>Circuit 3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. alergare cu spatele pe distanța de 15m;</li> <li>2. sărituri din apropiat în depărtat în deplasare pe banca de gimnastică;</li> <li>3. alergare în zig/zag pe distanța de 10m;</li> <li>4. sărituri de pe un picior pe altul în cercuri;</li> <li>5. mers în patru labe pe distanța de 10m.</li> <li>6. genoflexiuni – 15 repetări.</li> </ol>	<p>2 ore</p>	<p>Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea</p>	
<p><b>GIMNASTICA DE BAZĂ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții libere</li> <li>2. Exerciții de dezvoltare fizică generală</li> <li>3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui)</li> <li>4. Exerciții pentru dezvoltarea elasticității musculare și a mobilității articulare (coloana vertebrală și a articulațiile coxo-femorale)</li> </ol>	<p>2 ore</p>	<p>Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea</p>	

5. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de relaxare (membrelor superioare, inferioare și a trunchiului)			
6. Exerciții pentru formarea ținutei corecte.			
Sah (studenții scutiți medical)			
Bibliografie seminar			
[1] - Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;			
[2] - Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[3]- Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;			
[4]- Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			
Bibliografie minimală seminar			
[1] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[2] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			

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

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practică	- performanța obținută în numărului de repetări contra-cronometru timp de 45 s în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni, spate) - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	<b>Colocviu</b>	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- participarea studenților (chiar și scutiți medical) la orele de educație fizică și sport - 80%;</li> <li>- un număr de repetări minim cazul forței segmentare (flotări-10, abdomene-10, genoflexiuni-10, spate-10)</li> <li>- plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare)</li> <li>- realizarea unui referat cu tematica dată specifică domeniului pentru scutiți medical de efort pentru perioadă nedeterminată</li> </ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului