

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică si sport (2)				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. Ciubotaru Mihai				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	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)	11
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	CS2. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară corespunzătoare diverselor paliere ierarhice

### 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-volitice, 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
<b>ATLETISM</b> <b>ALERGAREA DE REZISTENȚĂ</b> 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de rezistență și anume : startul de sus și lansarea de la start, pasul alergător lansat de semifond, alergarea pe parcurs cu pas lansat de semifond în tempo moderat, finish-ul și sosirea. 2. Structuri de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de rezistență pe 1000 m ; 3. Structuri de exerciții care cuprind învățarea alergării de rezistență în pluton pe 1000 m.	2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ÎNOT</b> 1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate 3. Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate 4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
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 timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de rezistență pe 1000 m - înot procedeu craul pe 25 m sau înot procedeu spate pe 25 m	<b>Colocviu</b>	50% 50%

Laborator		-	
Proiect		-	

Standard minim de performanță

- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 80%;
- alergare de rezistență pe 1000 m contracronometru minim între 6-7 minute
- plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare)
- Realizarea unui referat cu tematica data specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată

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