

## 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>Departamentul de geografie /Științe Umane și Social Politice</b>
Domeniul de studii	<b>Sociologie</b>
Ciclul de studii	<b>Licență</b>
Programul de studii/calificarea	<b>Resurse Umane</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică si sport (1)				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților de seminar	Asist. univ. dr. Tatarcan Cătălin				
Anul de studiu	II	Semestrul	1	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	1

### 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	Proiectarea și realizarea de cercetări sociologice (culegere , prelucrare și analiză de date sociale) în organizații și comunități, cercetări culturale, studii de piață etc. Gestionarea sistemelor de date sociale. Diagnoza mediului organizațional. Utilizarea adecvată a perspectivei sociologice aplicate. Identificarea nevoilor de dezvoltare a resurselor umane din organizație prin aplicarea de metode specifice.
-------------------------	--

	Analiza interacțiunii resurselor umane.
Competențe transversale	Aplicarea strategiilor de muncă riguroasă, eficientă, de punctualitate și de răspundere personală față de rezultat, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională. Aplicarea tehnicilor de relaționare în grup a capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare de roluri specifice în cadrul muncii în echipă. Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare interpersonală 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

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
<b>ATLETISM</b>			
1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
<b>ALERGAREA DE VITEZĂ</b>			
1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.			
3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.			
<b>ÎNOT</b>			
1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Exerciții specifice însușirii procedurii crael și spate	2 ore		
3. Exerciții specifice însușirii procedurii crael și spate	2 ore		
4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)	2 ore		
<b>Bibliografie seminar</b>			
[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			
<b>Bibliografie minimală seminar</b>			

[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 viteză pe 50 m - 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 scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 80%;</li><li>- alergare de viteză 50 m contracronometru minim 10 secunde</li><li>- plutire cu înaintare pe apă 25 m (cu materiale ajutătoare)</li><li>- Realizarea unui referat cu tematica dată specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată</li></ul>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
20.09.2024		Asist. univ. dr. Tatarcan Cătălin

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
23.09.2024	Lect. univ. dr. Sergiu-Lucian RAIU

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
23.09.2024	Prof. univ. dr. Gheorghe Onișoru

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
23.09.2024	Prof. univ. dr. Florin Pintescu