FIŞA DISCIPLINEI

EDUCATIE FIZICA, *anul universitar* **2017 - 2018**

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Piteşti
1.2	Facultatea	Mecanică şi Tehnologie
1.3	Departamentul	Autovehicule şi transporturi
1.4	Domeniul de studii	Ingineria transporturilor
1.5	Ciclul de studii	Licenţă
1.6	Programul de studiu / calificarea	Ingineria transportului şi a traficului / inginer transporturi

2. Date despredisciplină

2.1	Denumireadisciplinei					**EducaţieFizicăşi Sport**					
2.2	Titularulactivităţilor de curs										
2.3	Titularulactivităţilor de seminar / laborator					**Lector univ. dr. Stancu Maura**					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipulde evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	Complementara

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	1	3.2	din care curs		3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de înv.	14	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	14
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								10
Examinări								2
Alte activităţi								

3.7	Total ore studiu individual	36
3.8	**Total ore pe semestru**	**14**
3.9	**Număr de credite**	**1**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elementesistructuri de exercitiipentrudiferite discipline sportive (studiate la liceu)
4.2	De competenţe	Capacitate de efortfizic, de practicare in timpul liber aexercitiuluifizic sub diverse forme.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sala/teren de sport Materialedidacticespecifice

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	Aplicarea cunoştinţelor fundamentale, teoretice şi practice, de inginerie pentru efectuarea de calcule, demonstraţii şi aplicaţii, utilizarea de software în activităţi specifice domeniului ingineriei transporturilor Evaluarea interdependenţelor dintre transporturi si urbanism sau amenajarea teritoriului în concordanţă cu exigenţele mobilitatii durabile – determinarea cererii de transport Proiectarea tehnologiilor din terminalele de transport şi conducerea operativa a activităţilor din aceste terminale, intr-o tratare integrata a sistemelor de transport Proiectarea tehnologiilor de circulaţie si conducerea operativă a circulaţiei pe reţelele infrastructurii de transport, pentru transportul local, regional sau international, intr-o tratare multimodală Identificarea si proiectarea solutiilor pentru fluidizarea circulaţiei şi pentru evitarea/limitarea congestiei rutiere în retele si terminale de transport Fundamentarea tehnica, economica şi financiara a deciziilor de modernizare a sistemului de transport

Competenţe transversale	• Utilizarea normelor juridice, normativelor si reglementarilor specifice naţionale si internaţionale pentru elaborarea de proiecte tehnologice în domeniul transportului şi traficului pentru optimizarea consumului de resurse • Aplicarea tehnicilor de relaţionare şi muncă eficientă în echipa multidisciplinară (ingineri de diverse formaţii, arhitecţi, urbanişti, biologi, statisticieni, matematicieni, economişti), pe diverse paliere ierarhice, în cadrul colectivului de lucru, promovându-se spiritul de iniţiativă şi creativitate • Autoevaluarea obiectivă şi permanentă în lărgirea nivelului de cunoaştere din domeniu (marcat de interdisciplinaritate), utilizarea tehnologiilor informaţionale moderne în documentare şi învăţare, inclusiv intr-o limba de circulatie internationala

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizareastudenților cu domeniul*educatiefizicesisportului,* cu conceptelefundamentale, cu principaleleteorii explicative ale domeniului, asigurareaefectelor de compensareasupraactivităţiiintelectuale, a tratamentuluiasuprasedentarismului, stresuluişioboselii;
7.2 Obiectivele specifice	OS1 – cuprindereatuturorstudenţilorînpracticareasistematicăşiindependentă a exerciţiilorfiziceşi a sporturilorpreferate; OS2 – formareaconvingerilorşideprinderilor de practicareindependentă a exerciţiilorfiziceşi a sporturilorpreferate, înscopigienic, deconectant a viitorilorlorelevi; OS3 – însuşireacunoştinţelorînvederearealizăriicapacităţii de organizare a sarcinilor care le voraveacaorganizatori de activităţi educative cu caractersportiv. OS4 – îmbunătăţireacontinuă a stării de sănătate, a vigoriifizice, psihiceprecumşi a dezvoltăriicorporalearmonioase; OS5 – ridicareanivelului general de motricitateşiînsuşireaelementelor de bază din practicaunorramuri sportive; OS6 – formareaşiconsolidareaunuisistem de cunoştinţe practice şiteoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) înconcordanţă cu sarcinilegenerale ale învăţământului superior; OS7 – modelareastărilorpsihocomportamentaleşitranspunereaacestoraînpracticavieţiisociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.;

8. Conţinuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
8.2. Aplicaţii / Lecţiepractică* *sem 2*		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resursefolosite
1	1 Instruireaelementelortehnico-tacticespecificefazei a II-a aataculului, contraataculsuştinut (cu accent peconsolidareaaruncărilor de la distanţăşi de la semicerc. Jocşcoală.	*2 ore*	*Intuitivă- a demonstrării, a observăriiexecuţiei altor subiecţi* *Practică- exersareadeprinderilorm otrice* *Exersareapentrudezvol tareacalităţilormotrice* *Întreceri, competiţii* *De corectare a greşelilor de execuţie* *De aprecierereverbală, cunotă* *De verificare- probeşi norme de control*	
2	2. Instruireaelementelortehnico-tacticespecificefazei a II-a a atacului(cu accent peconsolidareapaselorspecifice de angajare a jucătorilor la semicerc) şi a elementelortehnico-tacticespecificefazei a II-a a apărării, zonatemporară (atacareajucătorului cu mingea, scoatereamingiei de la adversar, blocareaaruncărilor la poartă).. Jocşcoală.	*2 ore*		
3	3. Instruireaelementelortehnico-tacticespecificefazei a III-a aataculuişi a apărării – organizarea – cu accent pecirculaţiamingiiînsistemul cu un pivot. Jocşcoală.	*2 ore*		
4	4. Instruireaelementelortehnico-tacticespecificefazei a III-a aataculuişi a apărăriipasele 1-7 şiînapărare: poziţiafundamentală, marcareaadversarului, ieşirea la adversarul cu minge. Jocşcoală. Noţiuni de regulament: „sancţiuniledisciplinare”.	*2 ore*		
5	5. Instruireaelementelortehnico-tacticespecificefazei a IV-a aataculuişi a apărăriiînsistem , consolidare cu accent pefluenţapasăriimingiiînpătrundereasuccesivă. Jocbilateral.	*2 ore*		
6	6. Instruireaelementelortehnico-tacticespecificefazei a IV-a a ataculuişi a apărăriiînsistem , consolidare cu accent pefolosireaeficienta a fentelorprecumşiintervenţiaoptimăpentruînchidereapătrunderilor , a realizăriischimbului de oameniînapărare). Jocbilateral. Noţiuni de regulament: „codul de semnalizare al arbitrilor”.	*2 ore*		

7	7.Verificareacapacităţiistudentului de aaplicaînjocul bilateral elementeletehnico-tacticeînsuşite.	*2 ore*		

Bibliografie

Bibliografieobligatorie (standard de referinţă)

*** Regulamenteperamuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei,* elaborate de Federaţiile sportive.

Bibliografiefacultativă (selectivă)

Bibliografie:

***Creţu, M.,* (2006)** – Gimnastica de bazămetodicaorganizării, dezvoltăriifizicegeneraleşi a capacităţiiaplicative, EdituraUniversităţii din Piteşti.

***Dumnitrescu, S.,* (2003) –** Jogging – alergipentruviaţă, EdituraCartea de buzunar, Bucureşti;

***Ferrario B., Aparaschivei M.,* (2004)** – Gimnasticaaerobicăpeînţelesultuturor, EdituraSemne, Bucureşti.

***Jenkins R.,*(2001)** – Fitness-gimnasticăpentrutoţi", Ed.Alex-Alex, Bucureşti, 2001.

***Kulcsar, St.*(2000)** – Gimnasticaaerobica, EdituraClusium , Cluj-Napoca.

Mihăilă I ;Popescu C-D;, 2009 Îndrumarpracticometodic- handbal, EdituraUniversitaria Craiova

***Nastase, D., V.,*(2011)** – Danssportiv – Metodologiaperformantei. EdituraParalela 45, Pitesti.

***Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A.,*(2006)** – Condiţiafizică, EdituraUniversitaria, Craiova.

***Popescu G*, (2005)** – Impact aerobic, EdituraElisavaros, Bucureşti.

***Popescu M.,* (1995)** – Educaţiafizicăşisportulînpregătireastudenţilor, Editura Did. şiPedag., Bucureşti.

Stancu Maura ,,Educaţiafizicăşisportulînînvăţământul superior" EdituraUniversităţiiPiteşti, 2004

Stancu Maura ,,Loculsiroluleducatieifizice in viatafamilieicontemporane" EdituraUniversitaria Craiova, 2008

Stancu Maura ,,Femeilesimotivatiapracticariiactivitatilorcorporale de timp liber" EdituraUniversităţiiPiteşti, 2015

***Stoenescu, G.*(2000) –**Gimnasticaaerobicasisportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.

***Teodorescu R., Lioara B*., (2004)** - Fitness cu Radu, EdituraCoreusGrup.

Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008) – Sanatateprin sport, EdituraUniversitaria Craiova.

Zapletal, M., (1980), *Micăenciclopedie a jocurilor*, Ed. Sport – Turism.

www – referate.ro\ referate\ Supleteasielasticitate.

www.reductostart.

w.w.w nutrition.org.uk

w.w.w flex-fitness.ro

PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

	8.2. Lecţiepractică *	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
SEMESTRUL II	Atragerearegeluiprinsacrificiulunorfiguripro prii Îndepărtareafigurilorapărătoare	2	dialogul explicatia demonsratia conversaţiaeuristică	Încadrulacesteişedinţe se stabilescobligaţiilestud enţilorşi se precizeazăcriteriilecev or fi utilizateînevaluarearez ultelor. Anuntareaşialegereatitl ului de referat, ce se vaprezenta la sfarşitulsemestrului Competitie de sah Prezentarereferat
	Distrugereaapărătorilor Slăbiciuneaultimeiliniifolosindu-ne de schimburisausacrificii	2		
	Eliberareacoloanelor, diagonalelor,câmpurilor Blocareacâmpurilor, interferareacoloanelor, diagonalelorşiliniilor, matulsufocat (etouffe)	2		
	Ataculînlinie (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul) Ataculdublu (cu dama, turnul, nebunul, calul, pionul)	2		
	Legarea (totală, parţială, relativă) Capturareafigurilorapărate de piese legate	2		
	Matul Dezlegarea	2		
	Verificare	2		

Bibliografie:

***Polihroniade, E., Rădulescu, T.,*(1982)** - *Primiipaşiînşah*, Bucureşti, Editura Sport-Turism.

***Palamar, C., Ioniţă, M.,* (2001)** - *Jocul de şah: manual pentruîncepători*, Bucureşti, EdituraŞah Press.

***Cercetaş., M.,* (2007)** - *Lecţii de şahpentruîncepători*, Cluj-Napoca, EdituraMediamira.

TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL

1. Educatiafizica – rolulsiimportantaei in sanatateaomului.

2. Educatiafizicasitimpul liber la studenti.
3. Socializareprin sport.
4. Mijloace de evaluare in educatiefizica.
5. Joculsirolullui in lectia de educatiefizica
6. Alcătuireaunui program de exerciţiipentrudezvoltareamusculaturiimembrelorinferioare (8 exerciţii, descriere, dozare)
7. Alcătuireaunui program de exerciţiipentrudezvoltareamusculaturiimembrelorsuperioare (8 exerciţii, descriere, dozare)
8. Alcătuireaunui program de exerciţiipentrudezvoltareamusculaturiiabdominale (8 exerciţii, descriere, dozare)
9. Istoriculdansuluisportiv
10. Descrieţi din secţiunealatino - dansul cha-cha
11. Alcătuiţi un complex cu exerciţiispecificegimnasticiiaerobice cu combinaţii de paşipe loc.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Conţinutuldisciplineiesteînconcordanţă cu cerinteleactuale ale societăţii, cu nevoiastudenţilor de compensare a munciiintelectuale intensive şimai ales de menţinere a uneistări de sănătateoptime. Considerămcăincluziuneastudenţilor de piaţamunciiestecondiţionatăsi de capacitateafizică de a depuneefort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătatebună, de adoptare a unuistil de viaţăsănătos, acesteafiindunele din efecteleparticipăriistudenţilor la orele de educaţiefizicăuniversitară.

10 Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Prezenţa 30% / Activitatelectie 30% / Evaluăriperiodice 30%	verificare	10%
10.6 Standard minim de performanţă	prezenţa și intervenția studentului în activitățile de lucrari practice + participarea la realizarea și prezentarea liniilor metodice / complexului de exercitii		

Data completării Titular de curs, Titular de seminar / laborator,
Lect univ. dr. Stancu Maura

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament, (prestator) Director departament DAT,

20 sept. 2017
prof.univ.dr. Cretu Marian