**FIŞA DISCIPLINEI**

***EDUCATIE FIZICA,*** *anul universitar*  **2018-2019**

1. **Date despre program**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Instituţia de învăţământ superior | Universitatea din Piteşti |
| 1.2 | Facultatea | Mecanică şi Tehnologie |
| 1.3 | Departamentul | Autovehicule si transport |
| 1.4 | Domeniul de studii | Ingineria autovehiculelor |
| 1.5 | Ciclul de studii | Licenţă |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Autovehicule rutiere / Inginer auto |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | **Educaţie Fizică şi Sport** |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 | Titularul activităţilor de seminar / laborator | **Lector univ. dr. Stancu Maura** |
| 2.4 | Anul de studii | I | 2.5 | Semestrul | 1 | 2.6 | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | Complementara |

1. **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 | 4 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | 2 |
| Tutoriat | 4 |
| Examinări | 4 |
| Alte activităţi ..... |  |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 11 |
| **3.8** | **Total ore pe semestru** | **14** |
| **3.9** | **Număr de credite** | **1** |

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | De curriculum |  |
| 4.2 | De competenţe | Capacitate de efort fizic, de practicare in timpul liber a exercitiului fizic sub diverse forme. Elemente si structuri de exercitii pentru diferite discipline sportive (studiate la liceu) |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | De desfăşurare a cursului |  |
| 5.2 | De desfăşurare a laboratorului | Sala/teren de sportMateriale didactice specifice |

1. **Competenţe specifice vizate**

|  |  |
| --- | --- |
| Competenţe profesionale | * Operarea cu concepte fundamentale din domeniul ştiinţelor inginereşti
* Utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale din domeniul ingineriei autovehiculelor
* Conceperea de soluţii constructive care să asigure îndeplinirea cerinţelor funcţionale ale autovehiculelor
* Proiectarea tehnologiilor de fabricare pentru autovehicule rutiere
* Proiectarea şi aplicarea tehnologiilor de mentenanţă pentru autovehicule rutiere
* Operarea cu concepte privind managementul sistemelor şi subsistemelor economice, care au ca obiect de activitate cercetarea, proiectarea, fabricarea sau întreţinerea autovehiculelor rutiere
 |
| Competenţe transversaletransversale | * Executarea sarcinilor profesionale conform cerinţelor precizate şi în termenele impuse, urmărind un plan de lucru prestabilit şi sub îndrumare calificată
* Integrarea facilă în cadrul unui grup, asumându-şi roluri specifice şi realizând o bună comunicare în colectiv
* Realizarea dezvoltării personale şi profesionale, utilizând eficient resursele proprii şi instrumentele moderne de studiu
 |

1. **Obiectivele disciplinei**

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Familiarizarea studenților cu domeniul *educatie fizice si sportului,* cu conceptele fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului, asigurarea efectelor de compensare asupra activităţii intelectuale, a tratamentului asupra sedentarismului, stresului şi oboselii; |
| 7.2 Obiectivele specifice | OS1 – cuprinderea tuturor studenţilor în practicarea sistematică şi independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate;OS2 – formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant a viitorilor lor elevi;OS3 – însuşirea cunoştinţelor în vederea realizării capacităţii de organizare a sarcinilor care le vor avea ca organizatori de activităţi educative cu caracter sportiv.OS4 – îmbunătăţirea continuă a stării de sănătate, a vigorii fizice, psihice precum şi a dezvoltării corporale armonioase;OS5 – ridicarea nivelului general de motricitate şi însuşirea elementelor de bază din practica unor ramuri sportive;OS6 – formarea şi consolidarea unui sistem de cunoştinţe practice şi teoretice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanţă cu sarcinile generale ale învăţământului superior;OS7 – modelarea stărilor psihocomportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, hotărâre, încredere, stăpânire de sine, etc.; |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8.1. Curs**  | Nr. ore | Metode de predare | ObservaţiiResurse folosite |
| **8.2. Aplicaţii / Lecție practică***\*sem 1* | Nr. ore | Metode de predare | ObservaţiiResurse folosite |
| 1 |  Teme la dispoziţia profesorului. 1) Prezentarea obiectivelor disciplinei, a jocului de fotbal şi principalelor lui reguli, a obligaţiilor studenţilor şi modalităţilor de notare. 2) Cunoaşterea colectivului de studenţi, a competenţelor acestora.  | 2 | *Intuitivă- a demonstrării, a observării execuţiei altor subiecţi**Practică-exersarea deprinderilor motrice**Exersarea pentru dezvoltarea calităţilor motrice**Întreceri, competiţii**De corectare a greşelilor de execuţie**De apreciere verbală, cu notă**De verificare- probe şi norme de control* |  |
| 2 |  Învăţarea şi consolidarea elementelor tehnice fără minge (deplasarea în teren, schimbările de direcţie, etc.) Noţiuni de regulament: ,,Terenul de joc” | 2 |
| 3 | Învăţarea şi consolidarea elementelor tehnice cu minge (preluarea şi lovirea mingii cu piciorul – diferite procedee) cu accent pe formarea capacităţii de control a balonului. Noţiuni de regulament: ,,mingea”. | 2 |
| 4 |  Învăţarea şi consolidarea conducerii mingii cu interiorul labei piciorului, cu exteriorul şi cu şiretul plin. Noţiuni de regulament: ,,atacul prin alunecare – acţiune regulamentară sau abatere”, | 2 |
| 5 | Învăţarea şi consolidarea conducerii mingii si protejarea acesteia în timpul manevrării. Autoarbitraj |  |
| 6 |  Învăţarea şi consolidarea contraatacului cu accent pe transmiterea şi preluarea precisă a mingii. Noţiuni de regulament: ,,lovitura de pedeapsă – 11 m sau penalty”, | 2 |
| 7 | Apărarea în zonă – invatare. | 2 |
| 8 | Apărarea în zonă – consolidare cu accent pe plasament corect. | 2 |
| 9 |  Complexe de elemente tehnice consolidate şi perfecţionate prin structuri de exerciţii diferite şi joc şcoală. Noţiuni de regulament: ,,numărul jucătorilor”, | 2 |
| 10 | Complexe de elemente tehnico-tactice, consolidate şi perfecţionate prin structuri de exerciţii diferite şi joc şcoală. | 2 |
| 11 |  Învăţarea şi consolidarea marcajului –cu accent pe supravegherea atentă a adversarului. Noţiuni de regulament: ,,lovitura de la colţ – cornerul”, | 2 |
| 12 | Învăţarea şi consolidarea demarcajului cu accent pe supravegherea atentă a adversarului. | 2 |
| 13 | Joc cu tema. Autoarbitraj. | 2 |
| 14 | Evaluare finală: aprecierea execuţiilor elementelor tehnico-tactice predate. |  2 |
| **Bibliografie obligatorie (standard de referinţă)**\*\*\* Regulamente pe ramuri de sport – *Atletism, Baschet, Badminton, Handbal, Fotbal, Volei,* elaborate de Federaţiile sportive.**Bibliografie facultativă (selectivă)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | * 1. ***Creţu, M.,* (2006)** – Gimnastica de bază metodica organizării, dezvoltării fizice generale şi a capacităţii aplicative, Editura Universităţii din Piteşti.
	2. ***Dumnitrescu, S.,* (2003) –** Jogging – alergi pentru viaţă, Editura Cartea de buzunar, Bucureşti;
	3. ***Ferrario B., Aparaschivei M.,* (2004)** – Gimnastica aerobică pe înţelesul tuturor, Editura Semne, Bucureşti.
	4. ***Jenkins R.,*** **(2001)** – Fitness-gimnastică pentru toţi”, Ed.Alex-Alex, Bucureşti, 2001.
	5. ***Kulcsar, St.*** **(2000)** – Gimnastica aerobica, Editura Clusium , Cluj-Napoca.
	6. ***Nastase, D., V.,*** **(2011)** – Dans sportiv – Metodologia performantei. Editura Paralela 45, Pitesti.
	7. ***Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A.,*** **(2006)** – Condiţia fizică, Editura Universitaria, Craiova.
	8. ***Popescu G***, **(2005)** – Impact aerobic, Editura Elisavaros, Bucureşti.
	9. ***Popescu M.,* (1995)** – Educaţia fizică şi sportul în pregătirea studenţilor, Editura Did. şi Pedag., Bucureşti.
	10. ***Stancu Maura*** ,,Educaţia fizică şi sportul în învăţământul superior” Editura Universităţii Piteşti, 2004
	11. ***Stancu Maura*** ,,Locul si rolul educatiei fizice in viata familiei contemporane” Editura Universitaria Craiova, 2008
	12. ***Stancu Maura*** ,,Femeile si motivatia practicarii activitatilor corporale de timp liber” Editura Universităţii Piteşti, 2015
	13. ***Stoenescu, G.*** **(2000) –** Gimnastica aerobica si sportul aerobic, Editura ISPE, Bucuresti.
	14. ***Teodorescu R., Lioara B*., (2004)** - Fitness cu Radu, Editura Coreus Grup.
	15. ***Vladu L., Marinescu A., Amzar L., (2008)*** – Sanatate prin sport, Editura Universitaria Craiova.
	16. Zapletal, M., (1980), *Mică enciclopedie a jocurilor*, Ed. Sport – Turism.
	17. www – referate.ro\ referate\ Supletea si elasticitate.
	18. [**www.reductostart**](http://www.reductostart)**.**
	19. w.w.w nutrition.org.uk
	20. w.w.w flex-fitness.ro
 |

 |

**PROGRAMA SAH - PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **8.2. Lecție practică** *\** | **Nr****ore** | **Metode de predare** | **Observaţii** |
| **SEMESTRUL I** | Introducere în lumea şahului. Piesele şi tabla de şah (prezentare) | 4 | dialogul explicatiademonstratiaconversația euristică | În cadrul acestei şedinţe se stabilesc obligaţiile studenţilor şi se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor. |
| Familiarizarea cu piesele de şah şi tabla de şah. Câmpul de luptă. Mutarea pieselorNotarea şahistă ( câmpurile, coloanele şi liniile) | 4 |  |
| Mutarea pieselor. Valoarea pieselor de şah ( pionii, dama, turnurile, nebunii şi caii) | 4 |  |
| Şah. Mat . Pat Rocada | 4 | Anuntarea şi alegerea titlului de referat, ce se va prezenta la sfarşitul semestrului |
| Fazele partidei ( deschiderea, jocul de mijloc şi finalul) | 4 |  |
| Schimburile pieselor (sacrificiu- schimbul a două piese inegale) | 4 |  |
|  | **Verificare** | 4 | Competitie de sahPrezentare referat |
| **Bibliografie:**1. ***Polihroniade, E., Rădulescu, T.,*** **(1982)** - *Primii paşi în şah*, Bucureşti, Editura Sport-Turism.
2. ***Palamar, C., Ioniţă, M.,* (2001)** - *Jocul de şah: manual pentru începători*, Bucureşti, Editura Şah Press.
3. ***Cercetaş., M.,* (2007)** - *Lecţii de şah pentru începători*, Cluj-Napoca, Editura Mediamira.
 |
| TITLURI REFERATE PENTRU STUDENTII SCUTITI MEDICAL |
| 1. Educatia fizica – rolul si importanta ei in sanatatea omului. |
| 2. Educatia fizica si timpul liber la studenti. |
| 3. Socializare prin sport. |
| 4. Mijloace de evaluare in educatie fizica. |
| 5. Jocul si rolul lui in lectia de educatie fizica |
| 6. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare ( 8 exerciţii, descriere, dozare) |
| 7. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare ( 8 exerciţii, descriere, dozare) |
| 8. Alcătuirea unui program de exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale ( 8 exerciţii, descriere, dozare) |
| 9. Istoricul dansului sportiv |
| 10. Descrieţi din secţiunea latino - dansul cha-cha |
| 11. Alcătuiţi un complex cu exerciţii specifice gimnasticii aerobice cu combinaţii de paşi pe loc. |

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

|  |
| --- |
| Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu cerintele actuale ale societăţii, cu nevoia studenţilor de compensare a muncii intelectuale intensive şi mai ales de menţinere a unei stări de sănătate optime. Considerăm că incluziunea studenţilor de piaţa muncii este condiţionată si de capacitatea fizică de a depune efort, de capacitatea de socializare, de starea de sănătate bună, de adoptare a unui stil de viaţă sănătos, acestea fiind unele din efectele participării studenţilor la orele de educaţie fizică universitară. |

1. **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, activitate curenta 30% / Participare activa 30% / Evaluări periodice 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, Director departament

 (prestator)

 prof.univ.dr. Cretu Marian