*UOC-PO-10 Anexa 3a*

# FIŞA DISCIPLINEI
# (EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT)

## 1. Date despre program

| | |
|---|---|
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **UNIVERSITATEA „OVIDIUS" DIN CONSTANŢA** |
| 1.2 Facultatea | ȘTIINȚE APLICATE ȘI INGINERIE |
| 1.3 Departamentul | ȘTIINȚE APLICATE ȘI INGINERIE |
| 1.4 Domeniul de studii | **INGINERIE CHIMICĂ** |
| 1.5 Ciclul de studii | LICENŢĂ |
| 1.6 Programul de studii | PRELUCRAREA PETROLULUI ȘI PETROCHIMIE |
| 1.7 Anul universitar | **2026-2027** |

## 2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **EDUCAŢIE FIZICĂ III** | | | | |
| 2.2 Cod disciplină | | | **CT 2109** | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de curs | | | | | | | |
| 2.4 Titularul activităților aplicative | | | **DAMIAN GEORGE COSMIN** | | | | |
| 2.5 Anul de studii | **2** | 2.6 Semestrul | **3** | 2.7 Tipul de evaluare | **V** | 2.8 Regimul disciplinei */** | **DC/DOB** |

** DF – disciplină fundamentală, DS – disciplină de specializare, DC – disciplină complementară*
*** DOB – disciplină obligatorie; DOP – disciplină opțională; DFA – Disciplină facultativă*

## 3. Timpul total (ore pe semestru)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3.1 Număr de ore activități didactice pe săptămână | **1** | din care: 3.2 curs | | 3.3 aplicații*** | **1** |
| **3.4 Total ore activități didactice pe semestru** | **14** | din care: 3.5 curs | | 3.6 aplicații | **14** |
| **3.7 Total ore de studiu individual** | | | | | **36** |
| *Distribuția fondului de timp* | | | | | *[ore]* |
| Studiul cărților, manualelor, suportului de curs,, notițelor, bibliografie minimală recomandată | | | | | 0 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | | | | | 0 |
| Pregătire seminar / laborator / proiect, teme, referate, portofolii şi eseuri | | | | | 22 |
| Pregătire pentru prezentări sau verificări | | | | | 10 |
| Pregătire pentru examinarea finală | | | | | 2 |
| Alte activități: consultații | | | | | 2 |
| **3.8 Total ore pe semestru** | ***50*** | | | | |
| 3.9 Numărul de credite | **2** | | | | |

**** S - seminar; L - laborator; P - proiect*

## 4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---|
| 4.1 de curriculum | |
| 4.2 de rezultate ale învățării | |

## 5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---|
| 5.1. de desfășurare a cursului | |

| | |
|---|---|
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului* | 1. Prezentarea adeverinţei de la medicul de familie – apt pentru efort fizic<br>2. Să respecte regulamentul de conduită în baza sportivă.<br>3. Este obligatorie parcurgerea elementelor generale din atletism (şcoala alergării, săriturii) şi gimnastică (complex de dezvoltare fizică armonioasă).<br>4. La începutul fiecărui semestru din anul I studenții optează pentru practicarea a două jocuri sportive.<br>5. La începutul fiecărui semestru din anul al II-lea studenții au posibilitatea și pentru practicarea altor două jocuri sportive din cele prezentate de către cadrul didactic. |

**Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*

## 6. Obiectivele disciplinei

| | |
|---|---|
| 6.1 Obiectivul general al disciplinei | - Favorizarea dezvoltării fizice armonioase, menţinerea unei stări optime de sănătate şi<br>formarea capacităţii de practicare sistematică şi independentă a exerciţiilor fizice. |
| 6.2 Obiectivele specifice | - Formarea şi consolidarea unui sistem de cunoştinţe practice şi teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) în concordanţă cu obiectivele cadru ale învăţământului superior de instruire<br>- Formarea convingerilor şi deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi sporturilor preferate, în scop igienic, deconectant şi de educare sportivă a studenţilor (educaţie fizică şi sportivă permanentă);<br>- Ridicarea nivelului de pregătire fizică şi sportivă a studenţilor în vederea îmbunătăţirii condiţiei fizice şi a creşterii performanţelor acestora în viaţa de zi cu zi, dar şi cu aplicabilitate în activităţile specifice viitoarei meserii.<br>- Creşterea nivelului de pregătire fizică (calităţi şi deprinderi motrice) în vederea îmbunătăţirii condiţiei fizice a studenţilor, cu aplicabilitate în activităţile specifice viitoarei meserii.<br>Modelarea stărilor psiho-socio-comportamentale şi transpunerea acestora în practica vieţii sociale (fair-play, spirit de echipă, responsabilitate, perseverenţă, încredere, stăpânire de sine); |

## 7. Rezultatele învățării

| | |
|---|---|
| **Cunoștințe** | Studentul/ absolventul cunoaște principiile fundamentale ale activității fizice și impactul acesteia asupra sănătății și performanței cognitive. |

| | |
|---|---|
| **Aptitudini** | Studentul/ absolventul aplică tehnici de antrenament pentru dezvoltarea rezistenței, forței, mobilității și coordonării. Dezvoltarea unor strategii pentru menținerea unui stil de viață activ și sănătos pe termen lung. |
| **Responsabilitate și autonomie** | Studentul/ absolventul respectă principiile unei vieți active și sănătoase, asumându-și resposabilitatea pentru propia condiție fizică. Participarea activă la activități sportive și de echipă, dezvoltând spiritul de colaborare și fair-play-ul. |

**8. Conținuturi**

| **8.1 Curs** | **Metode de predare** | **Număr ore alocate** |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| **Bibliografie** | | |
| **8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)*** <br>**Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei* | **Metode de predare** | **Număr ore alocate** |
| **Atletism:**<br>1. Şcoala alergării;<br>2. Deprinderea de alergare de viteză<br>3. Deprinderea de alergare de rezistenţă<br>4. Şcoala săriturii<br>5. Plurisalturi de pe loc<br>6. Forţa<br>7. Supleţe | Explicaţia, demonstraţia, exersarea, | **2** |
| **Fotbal:**<br>1. Pasa cu latul.<br>2. Preluarea mingii.<br>3.Conducerea mingii (driblingul).<br>4. Şutul la poartă cu şiretul plin.<br>5. Şutul la poartă cu ristul exterior<br>6. Lovirea mingii cu capul<br>7. Repunerea mingii din aruncare de la margine (aut). | | **2** |
| **Baschet:**<br>1. Deplasarea în teren<br>2. Pasrea mingii de la piept cu două mâini.<br>3. Aruncarea la coş de pe loc<br>4. Aruncarea la coş cu o mână<br>5. Aruncarea la coş cu două mâini<br>6. Aruncarea la coş din dribling<br>7. Depăşirea adversarului. (fentele) | | **2** |

| | | |
|---|---|---|
| **Handbal:**<br>1.Poziţia fundamentală şi deplasarea în teren<br>2.Pasarea mingii de pe loc<br>3.Pasarea mingii din alergare<br>4.Aruncarea la poartă din săritură<br>5.Aruncarea la poartă dn alergare<br>6.Driblingul<br>7.Aruncarea la poarta cu pas adăugat şi pas încrucişat | | **2** |
| **Volei:**<br>1. Poziţia fundamentală şi deplasarea în teren<br>2.Serviciul de jos din faţă;<br>3.Serviciul de sus din faţă;<br>4.Lovitura de atac procedeul drept, pe direcţia elanului<br>5.Lovitura de atac procedeul întors<br>6. Preluarea din serviciu<br>7. Blocajulul individual | | **2** |
| **Badminton:**<br>1. Deplasarea în teren<br>2. Serviciul<br>3. Lovitura backhand simplă<br>4. Lovitura backhand peste cap (overhead)<br>5. Lovitura forehand smash<br>6. Clear de apărare, clear de atac.<br>7. Drop lent (normal) | | **2** |
| **Lecţia practică 7.** Probe de control.<br>Joc bilateral: handbal/badminton/fotbal/baschet/volei<br>**Evaluarea condiției fizice**<br>**1. Alergare de rezistenta – băieţii minim 12min; fetele minim 8min;**<br>**2. Numărul maxim de genuflexiuni – băieţii minim 30; fetele minim 20;**<br>**3. Numărul maxim de flotări - băieţii minim 20; fetele minim 10- cu sprijin pe genunchi;**<br>(Fetele vor executa flotările din sprijin pe genunchi (genunchii îndoiţi şi atingând solul), cu mâinile pe sol şi în afara umerilor şi cu spatele drept. Băieţii vor executa flotările, cu mâinile pe sol şi în afara umerilor şi cu spatele şi picioarele drepte (întinse) fără să atingă solul. Pentru ambele sexe, braţele se vor îndoi la aproximativ 90 de grade, iar pieptul aproape va atinge solul.)<br>**Joc bilateral** | | **2** |

**Bibliografie**

**Damian, M.,** 2002, Gimanstica de bază, Edit. Ovidius University Press, Constanţa.
**Ene-Voiculescu, C.,** Badminton- note de curs, Constanța
**Gevat, C., Larion, A.,** 2003, "Lecţii de atletism", Edit. Ovidius University Press, Constanţa.
**Negrea, V.,** (2008), Baschet, caiet de lucrări practice, FEFS; Rizescu, C., 2000, Handbal, Edit. Ovidius University Press, Constanţa.
**Rizescu, C., Cazan, F., Georgescu, A.**, 2009, Handbal. Îndrumar metodic, Edit. Valinex, Chişinău,
**Rizescu, C.,** 2005, Handbal – curs de specializare, Edit. Ovidius University Press, Constanţa.
**Stănculescu, G.**, **Melenco, I.,** 2003, Teoria jocului de fotbal, Edit. Ovidius University Press, Constanţa.
**Voinea, F.,** (2017**),** Fundamentele ştiinţifice ale jocului de volei. Note de curs, Constanţa.

## 9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1 Criterii de evaluare | 9.2 Metode de evaluare | 9.3 Pondere din nota finală |
|---|---|---|---|
| 9.4 Curs | | | |
| 9.5 Aplicații* | Stabilirea notei finale<br>a. promovarea probelor şi normelor de control în aer liber şi în sală ce vizează calităţile motrice, deprinderile motrice şi unul din jocurile sportive (baschet, fotbal, handbal, volei - performanţă realizată şi progres realizat).<br>b. participarea la cel puţin o competiţie sportivă organizată în cadrul universităţii. | Verificare practică | 80%;<br><br>20%; |
| | | | |
| 9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare | | | |
| • Prezenţă de minim 80% la lp-uri;<br>• Participarea la cel puţin o competiţie sportivă organizată în cadrul facultății/universităţii;<br>• Efectuarea a minim 20 genuflexiuni fete și 30 genuflexiuni băieți;<br>• Efectuarea a minim 10 flotări fete si 20 flotari băieți;<br>• Alergare de rezistență în tempo moderat (8 minute fetele și 12 minute băieții);<br>• Demonstrarea unui procedeu tehnic de atac sau de apărare învățat pe parcursul semestrului din disciplinele sportive parcurse;<br>Titularul de disciplină poate adapta evaluarea studenților în funcție de caracteristicile și particularitățile lor. | | | |

**Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei (Seminar/Laborator/Proiect)*

Data completării,
25.09.2026

Titular activităților de curs,
Nume/Prenume /Semnătura
_____

Titular aplicații,
Nume/Prenume /Semnătura
DAMIAN GEORGE COSMIN

Data avizării în Departament,
01.10.2026

Director de Departament,
Nume/Prenume /Semnătura
Prof.univ.dr. Dobrinas Simona

Decan,
Nume/Prenume /Semnătura

Conf.dr. Popescu Viorica