UOC-PO-10 Anexa 3a

FIŞA DISCIPLINEI
(EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I)

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**UNIVERSITATEA „OVIDIUS" DIN CONSTANŢA**
1.2 Facultatea	ȘTIINȚE APLICATE ȘI INGINERIE
1.3 Departamentul	CHIMIE ȘI INGINERIE CHIMICĂ
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 ȘI SPORT I**				
2.2 Cod disciplină			**PP1107**				
2.3 Titularul activităților de curs							
2.4 Titularul activităților aplicative			**DAMIAN GEORGE COSMIN**				
2.5 Anul de studii	**1**	2.6 Semestrul	**I**	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					30
Pregătire pentru prezentări sau verificări					2
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. Prezentareaadeverinţei de la medicul de familie – aptpentruefortfizic 2. Sărespecteregulamentul de conduităînbazasportivă. 3. Este obligatorieparcurgereaelementelor generale dinatletism (şcoalaalergării, săriturii) şigimnastică (complex de dezvoltarefizicăarmonioasă). 4. La începutulfiecăruisemestrudinanul I studențiioptează pentrupracticarea a douăjocuri sportive. 5. La începutulfiecăruisemestrudinanul al II-lea studențiiauposibilitateașipentrupracticarea altor douăjocuri sportive dinceleprezentate de cătrecadruldidactic.

**Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	- Favorizarea dezvoltării fizice armonioase, menţinereauneistărioptime de sănătateşi formarea capacităţii de practicare sistematică şi independentă a exerciţiilorfizice.
6.2 Obiectivele specifice	- Formareaşiconsolidareaunuisistem de cunoştinţe practice şiteoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) înconcordanţă cu obiectivelecadrualeînvăţământului superior de instruire - Formareaconvingerilorşideprinderilor de practicareindependentă a exerciţiilorfiziceşisporturilorpreferate, înscopigienic, deconectantşi de educare sportivă a studenţilor (educaţiefizicăşisportivăpermanentă); - Ridicareanivelului de pregătirefizicăşisportivă a studenţilorînvedereaîmbunătăţiriicondiţieifizicеşi a creşteriiperformanţeloracestoraînviaţa de zi cu zi, dar şicu aplicabilitateînactivităţilespecificeviitoareimeserii. - Creştereanivelului de pregătirefizică (calităţişideprinderi motrice) învedereaîmbunătăţiriicondiţieifizice a studenţilor, cu aplicabilitateînactivităţilespecificeviitoareimeserii. Modelareastărilorpsiho-socio-comportamentale şitranspunereaacestoraînpracticavieţii 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 [1] [2] ...		
8.2 Aplicații (seminar/laborator/proiect)* **Se alege tipul de aplicație aferent disciplinei*	**Metode de predare**	**Număr ore alocate**
Atletism: 1. Şcoalaalergării; 2. Deprinderea de alergare de viteză 3. Deprinderea de alergare de rezistenţă 4. Şcoalasăriturii 5. Plurisalturi de pe loc 6. Forţa 7. Supleţe	Explicaţia, demonstraţia, exersarea,	**2**
Fotbal: 1. Pasa cu latul. 2. Preluareamingii. 3.Conducerea mingii (driblingul). 4. Şutul la poartă cu şiretul plin. 5. Şutul la poartă cu ristulexterior 6. Lovireamingii cu capul 7. Repunereamingiidinaruncare de la margine (aut).		**2**

Baschet: 1. Deplasareaînteren 2. Pasreamingii de la piept cu douămâini. 3. Aruncarea la coş de pe loc 4. Aruncarea la coş cu o mână 5. Aruncarea la coş cu douămâini 6. Aruncarea la coşdindribling 7. Depăşireaadversarului. (fentele)		**2**
Handbal: 1.Poziţia fundamentalăşideplasareaînteren 2.Pasarea mingii de pe loc 3.Pasarea mingiidinalergare 4.Aruncarea la poartădinsăritură 5.Aruncarea la poartădnalergare 6.Driblingul 7.Aruncarea la poarta cu pasadăugatşipasîncrucişat		**2**
Volei: 1. Poziţiafundamentalăşideplasareaînteren 2.Serviciul de josdinfaţă; 3.Serviciul de susdinfaţă; 4.Lovitura de atacprocedeuldrept, pe direcţiaelanului 5.Lovitura de atacprocedeulîntors 6. Preluarea din serviciu 7. Blocajulul individual		**2**
Badminton: 1. Deplasareaînteren 2. Serviciul 3. Lovitura backhand simplă 4. Lovitura backhand peste cap (overhead) 5. Lovitura forehand smash 6. Clear de apărare, clear de atac. 7. Drop lent (normal)		**2**

Lecţiapractică 7. Probe de control. Joc bilateral: handbal/badminton/fotbal/baschet/volei **Evaluareacondiţieifizice** **1. Alergare de rezistenta – băieţiiminim 12min; feteleminim 8min;** **2. Numărulmaxim de genuflexiuni – băieţiiminim 30; feteleminim 20;** **3. Numărulmaxim de flotări - băieţiiminim 20; feteleminim 10- cu sprijin pe genunchi;** (Fetelevorexecutaflotăriledinsprijin pe genunchi (genunchiiîndoiţişiatingândsolul), cu mâinile pe sol şiînafaraumerilorşi cu spateledrept. Băieţiivorexecutaflotările, cu mâinile pe sol şiînafaraumerilorşi cu spateleşipicioareledrepte (întinse) fărăsăatingăsolul. Pentruambelesexe, braţele se vorîndoi la aproximativ 90 de grade, iarpieptulaproape va atingesolul.) **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. Îndrumarmetodic, 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**),** Fundamenteleştiinţificealejocului 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 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). b. participarea la cel puţin o competiţiesportivăorganizatăîncadruluniversităţii.	Verificarepractică	80%; 20%;

9.6 Standard minim de performanță / Condiții de promovare
• Prezenţă de minim 80% la lp-uri; • Participarea la cel puţin o competiţiesportivăorganizatăîncadrulfacultății/universităţii; • Efectuarea a minim 20 genuflexiunifeteși 30 genuflexiunibăieți; • Efectuarea a minim 10 flotărifete si 20 flotaribăieți; • Alergare de rezistență în tempo moderat (8 minute fetele și 12 minute băieții); • Demonstrareaunuiprocedeutehnic de atacsau de apărareînvățat pe parcursulsemestruluidindisciplinele sportive parcurse; Titularul de disciplinăpoateadaptaevaluareastudenților în funcție de caracteristicileșiparticularitățile 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