

FIȘA DISCIPLINEI/ SYLLABUS**1. Date despre program/Program information**

1.1. Instituția de învățământ superior/ <i>Higher Education Institution</i>	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București / <i>National University of Science and Technology POLITEHNICA Bucharest</i>
1.2. Facultatea/ <i>Faculty</i>	Facultatea de Inginerie Industrială și Robotică/ <i>Faculty of Industrial Engineering and Robotics</i>
1.3. Departamentul/ <i>Department</i>	Tehnologia Construcțiilor de Mașini/ <i>Manufacturing Engineering</i>
1.4. Domeniul de studii / <i>Field of study</i>	Inginerie Industrială/ <i>Industrial Engineering</i>
1.5. Ciclul de studii/ <i>Study level</i>	Licență/ <i>Licence (Bachelor)</i>
1.6. Programul de studii/Calificarea/ <i>Study programme/Qualification</i>	Ingineria proiectării și fabricării produselor/ <i>Product design and manufacturing engineering</i>

2. Date despre disciplină/Course data

2.1. Denumirea disciplinei/ <i>Course title</i>		Sports 3			UPB.06.C.03.L.001			
Cod disciplină/ <i>Course code</i>								
2.2. Titularul activităților de curs/ <i>Course holder</i>			SL. Dr./ <i>Lecturer PhD. Adrian Daniel PRICOP</i>					
2.3. Titularul activităților de laborator/ <i>Laboratory holder</i>			SL. Dr./ <i>Lecturer PhD. Eng. Adrian Daniel PRICOP</i>					
2.4. Anul de studiu/ <i>Academic year</i>	II	2.5. Semestrul/ <i>Semester</i>	I	2.6. Tipul de evaluare/ <i>Evaluation type</i>	V	2.7. Regimul disciplinei/ <i>Course regime</i>	Conținut/ <i>Content</i>	DC
							Obligativitate/ <i>compulsoriness</i>	DC

3. Timpul total estimat (ore pe semestru de activități didactice)/ Total estimated time (hours per semester of teaching activities)

3.1. Număr de ore pe săptămână/ <i>Number of hours per week</i>	1	din care: 3.2. curs/ <i>course</i>	2	3.3. laborator/ <i>laboratory</i>	1
3.4. Total ore din planul de învățământ/ <i>Total hours of the curriculum</i>	14	din care: 3.5. curs/ <i>course</i>	28	3.6. laborator/ <i>laboratory</i>	14
Distribuția fondului de timp/ <i>Distribution of time funds</i>					Ore/ <i>hours</i>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe/ <i>Study by manual, course support, bibliography and notes</i>					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme de specialitate și pe teren/ <i>Additional documentation in the library, on specialized platforms and on the ground</i>					2
Pregătire seminarii/laboratoare/lucrări practice/proiecte, teme, referate/ <i>Preparing seminars / laboratories / practical works / projects, themes, papers</i>					1
Tutorat / <i>Tutoring</i>					
Examinări/ <i>Examinations</i>					
Alte activități/ <i>Other activities</i>					
3.7. Total ore studiu individual/ <i>Total hours of individual study</i>					11
3.8. Total ore pe semestru/ <i>Total hours of per semester</i>					25
3.9. Numărul de credite/ <i>ECTS</i>					1

5. Condiții (acolo unde este cazul) /Conditions (where applicable)

5.1. de desfășurare a cursului / <i>for the course</i>	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/ <i>for the seminary/laboratory</i>	• Teren de sport, sală de sport dotată cu aparatură și materiale specifice activității

4. Precondiții (acolo unde este cazul)/Preconditions (where applicable)

4.1. de curriculum/ <i>for curriculum</i>	
4.2. de competențe/ <i>for competences</i>	

6. Competențele specifice acumulate/ *Specific competences accumulated*

Competențe profesionale/ <i>Professional competences</i>	C1. Eficientizarea și optimizarea potențialului bio-psiho-social capabil să asigure o stare adecvată de răspuns la solicitările socio-profesionale viitoare. / <i>Efficiency and optimization of bio-psycho-social potential capable of ensuring an adequate response to future socio-professional demands.</i> C2. Cunoașterea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate în domeniu, cu scopul practicării independente și sistematice a activităților motrice pentru recreere și compensare. Consolidarea stărilor psiho-comportamentale pozitive pentru transpunerea acestora în viața socială curentă. / <i>Knowledge and application of established methods and means in the field, aiming at independent and systematic practice of recreational and compensatory motor activities. Strengthen positive psycho-behavioural states for their transposition into the current social life.</i>
Competențe transversale/ <i>Transversal competences</i>	C1. Optimizarea sănătății (fizice și psihice) necesară în susținerea activităților profesionale. Formarea unui sistem de cunostinte teoretice și practice (didactice, tehnice, igienice, medicale, organizatorice etc.), integrat în cerințele societății moderne și aplicarea acestora în viața cotidiană. / <i>Optimizing health (physical and mental) required to support professional activities. Formation of a theoretical and practical knowledge system (didactic, technical, hygienic, medical, organizational etc.), integrated into the requirements of modern society and their application in everyday life.</i> C2. Dezvoltarea capacității de a lucra în echipă, de a răspunde prompt, corect și eficient la solicitări, de a lua decizii rapide și cu prezență de spirit. Dezvoltarea capacității de comunicare interactivă în procesele de evaluare a problemelor complexe pentru activitățile ce necesită lucrul în echipă / creativitate - inovare și de a comunica și demonstra soluțiile propuse a fi adoptate de către echipa de lucru. / <i>Developing the interactive communication capacity in the complex problem assessment processes for the activities that require teamwork / creativity - innovation and to communicate and demonstrate the solutions proposed to be adopted by the working team.</i> C3. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. / <i>Effectively and efficiently fulfilling work tasks for organizing and conducting sports activities</i> C4. Posibilitatea de a acționa eficient în activități motrice variate folosind deprinderi și calități motrice de bază. Dezvoltarea capacității de autocontrol, autodepășire. / <i>The ability to act efficiently in various driving activities using basic skills and basic skills. Development of self-control capacity, self-sufficiency.</i>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din rezultatele învățării specifice acumulate)/ *The objectives of the course (based on the specific accumulated learning outcomes)*

7.1. Obiectivul general al disciplinei/ <i>General objective of the course</i>	- Dobândirea unui potențial biologic capabil să asigure o stare de sănătate bună și foarte bună, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale și sociale viitoare. / <i>Achieving a biological potential able to ensure a good and very good health that will increase the efficiency and quality of future professional and social activities.</i> - Învățarea, consolidarea, perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice din anumite ramuri sportive. / <i>Learning, enhancing, improving skills and driving skills in certain sporting disciplines.</i> - Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare. / <i>Prevent the installation of global and segmental physical deficiencies.</i> - Formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului. / <i>Forming and maintaining correct body attitudes.</i> - Formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a activităților sportive cu scop recreativ și compensator. / <i>Forming the habit of practicing independently and systematically recreational and compensatory sports activities.</i>
7.2. Obiectivele specifice/ <i>Specific objectives of the course</i>	- Îmbunătățirea capacității motrice (forță, viteză, rezistență, capacitate coordinativă). / <i>Improvement of motor capacity (force, speed, strength, coordination capacity).</i> - Înșurșirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism, gimnastică, jocuri sportive și aplicarea lor în condiții de concurs sau joc. / <i>Acquiring and consolidating basic technical elements and procedures from athletics, gymnastics, sports games and their application in competitive or game conditions.</i> - Învățarea unor noțiuni de bază din regulamentele unor ramuri sportive (baschet, volei, fotbal, badminton). / <i>Learning basic concepts of sports regulations (basketball, volleyball, football, badminton).</i> - Stimularea interesului studenților pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice în mod individual sau colectiv, zilnic sau săptămânal. / <i>Stimulating students' interest in the systematic and independent exercise of physical exercises individually or collectively, daily or weekly.</i> - Crearea obișnuinței de respectare a normelor de igienă sportivă și de prevenire a accidentelor. / <i>Creating the habit of respecting the rules of sport hygiene and accident prevention.</i>

8. Conținuturi/ *Contents*

8.1. Curs/ <i>Course</i>	Metode de predare/ <i>teaching methods</i>	Nr. ore/ <i>No. of ours</i>
8.2. Laborator/ <i>Laboratory</i>	Metode de predare/ <i>teaching methods</i>	Nr. ore/ <i>No. of ours</i>
1. Alcatuirea programelor de pregătire fizică generală. Consolidarea deprinderilor de manevrare a mingii prin mijloace tehnice specifice jocurilor sportive (baschet, volei, fotbal) și a deprinderilor de execuție corectă a exercițiilor de gimnastică (aerobică, medicală). / <i>Compilation of general physical training programs. Strengthening the skill of the ball by technical means specific to sports games (basketball, volleyball, football) and the skills to perform the gymnastic exercises (aerobic, medical).</i>	Expunere Demonstrație Explicații însoțite de demonstrații Evaluativă / <i>Exposure Demonstration Explanations</i>	1 h
2. Stimularea dezvoltării fizice prin tonifierea tuturor grupelor musculare. / <i>Stimulate physical development by toning up all muscle groups.</i>		1 h

3. Examen somatoscopic si antropometric. Modelul optim de dezvoltare fizica armonioasa. / <i>Somatoscopic and anthropometric exam. The optimal model of harmonious physical development.</i>	<i>accompanied by demonstrations evaluative</i>	1 h
4. Menținerea mobilității în condiții de stabilitate articulară cu accent pe articulațiile coloanei vertebrale și membrelor inferioare. / <i>Maintain mobility under conditions of articular stability with emphasis on joints of the spine and lower limbs.</i>	Expunere	1 h
5. Verificarea indicilor fiziologici (respirație, puls) care se modifică în timpul efortului fizic. / <i>Verification of physiological indices (breathing, pulse) that change during physical exercise.</i>	Demonstrație Explicații însoțite de demonstrații	1 h
6. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul coloanei vertebrale. / <i>Preventing and correcting bad attitudes in the spine.</i>	Evaluativă / <i>Exposure Demonstration</i>	1 h
7. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul membrelor inferioare. / <i>Preventing and correcting deficient lower limb attitudes.</i>	<i>Explanations accompanied by demonstrations evaluative</i>	1 h
8. Consolidarea reflexului de atitudine corectă a corpului. / <i>Strengthen the reflex of correct body attitude.</i>		1 h
9. Tonifierea musculaturii de postură – exerciții cu obiecte portative. / <i>Toning muscles of posture - exercises with portable objects.</i>	Expunere	1 h
10. Creșterea capacității funcționale generale (respiratorie și circulatorie). / <i>Increase in general functional capacity (respiratory and circulatory).</i>	Demonstrație Explicații însoțite de demonstrații	1 h
11. Prevenirea și corectarea atitudinilor deficiente la nivelul centurii scapulo-humerale. / <i>Preventing and correcting deficient scapulo-humeral belt attitudes.</i>	Evaluativă / <i>Exposure Demonstration</i>	1 h
12. Învățarea și consolidarea tehnicilor probelor de control (în aer liber). / <i>Learn and strengthen control techniques (outdoors).</i>	<i>Explanations accompanied by demonstrations evaluative</i>	1 h
13. Exercițiul fizic folosit în vederea întăririi sănătății și dezvoltării fizice armonioase – regim de viață și activitate. / <i>Exercise used to strengthen health and harmonious physical development - life and activity regime.</i>		1 h
14. Verificarea și aprecierea nivelului de priceperi și deprinderi motrice, prin susținerea probelor de control. / <i>Verifying and assessing skill levels and driving habits by supporting control samples.</i>		1 h
TOTAL/ TOTAL		14 h

Bibliografie/Bibliography

- [1] Bompă, Tudor, *Teoria și metodică antrenamentului*, Edit. Tana, ISBN978-973-1858-08-1 2008.
- [2] Drăgulin, Ileana, *Mișcare pentru sănătate psiho-fizică*, Edit. Printech, 2004, ISBN 973-652-928-2.
- [3] Colibaba, Evuleț-Dumitru, *Praxiologia și proiectarea curriculară în educație fizică și sport*, Edit. Universitaria, Craiova, 2007
- [4] Cayla, Jean-Luc, Lacrampe, Remy, *Manuel pratique de l'entraînement*, France, Edit. Amphora, 2007, ISBN978-2-85-180-708-3.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul aferent programului/ *Corroborating the contents of the discipline with the expectations of the representatives of the epistemic communities, professional associations and employers in the field related to the program*

- Educația fizică și sportivă este o disciplină cu un pronunțat caracter interdisciplinar, contribuind la formarea specialiștilor prin: optimizarea stării de sănătate, prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului, stimularea interesului pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice, cu scopul de a asigura o stare de sănătate optimă, care să sporească eficiența și calitatea activităților profesionale și sociale viitoare. / *Physical and sports education is a discipline with a pronounced interdisciplinary character, contributing to the training of specialists by: optimizing the health condition, preventing the installation of global and segmental physical deficiencies, forming and maintaining correct body attitudes, stimulating the interest in systematic and independent exercise of physical exercise, in order to ensure an optimal state of health that will enhance the efficiency and quality of future professional and social activities.*

10. Evaluare/Evaluation

Tip activitate/ <i>Activity type</i>	10.1. Criterii de evaluare/ <i>Evaluation criteria</i>	10.2. Metode de evaluare/ <i>Evaluation methods</i>	10.3. Pondere din nota finală/ <i>Weight in final grade</i>
10.4. Curs/ <i>Course</i>			
10.5. /Lucrări practice/ <i>Practical Works</i>	Evaluare pe parcursul semestrului <i>Evaluation during semester</i>	-	
	• Frecvențarea orelor de educație fizică și sport. / <i>Attending classes of physical education and sports</i>	Teme de casă/ <i>Homework</i>	70 %
	• Sustinerea probelor și normelor de control. / <i>Supporting evidence and control rules</i>	Lucrare semestrială/ <i>Semester work</i>	20 %
	• Participare la competiții sportive / <i>Participating in sports competitions.</i>	Evaluare orală/ <i>oral evaluation</i>	10 %

10.6. Standard minim de performanță/*Minimum performance standard*

- Sustinerea probelor și trecerea normelor de control. / *Supporting evidence and passing control rules*
- Participarea la cel puțin o competiție sportivă. / *Attending at least one sporting competition*
- Participarea la cel puțin 70% din orele de laborator. / *Participation in at least 70% of laboratory hours*

Data completării/
Fulfillment date

02.10.2024

Titular de curs/ *Course holder*,

.....

Titular lucrări practice/*Practical works holder*

SL. Dr. Ing./*Lecturer PhD. Eng.* Adrian Daniel
PRICOP



Data avizării în Consiliul Facultății/
*Date of approval in the Faculty
Council*

02.10.2024

Director Departament / *Director of Manufacturing Engineering Department*
Conf. Dr. Iancu Rachita

