

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Facultatea de Inginerie Alimentară
Departamentul	Departamentul de Tehnologii alimentare, Siguranța producției alimentare și a Mediului
Domeniul de studii	Ingineria produselor alimentare
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Controlul și expertiza produselor alimentare

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport (3)				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DC
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DF - facultativă				DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	1	Curs	-	Seminar	1	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	Curs	-	Seminar	14	Laborator	-	Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	9
II.b) Tutoriat (pentru ID)	-
III. Examinări	2
IV. Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	11
Total ore pe semestru (I+II+III+IV)	25
Numărul de credite	1

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale/generale	
Competențe transversale	C.T.4. Lucrează în echipe

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabile. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților

6. Obiectivele disciplinei

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none"> • optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici și funcționali și a atitudinii corecte a corpului; • perfecționarea capacității motrice generale a studenților, necesară desfășurării activității sportive; • îmbogățirea sistemului de cunoștințe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport;

	<ul style="list-style-type: none"> • dezvoltarea ritmicității motrice și expresivității mișcărilor; • înzestrarea studenților cu tehnicile de activitate independentă; • formarea și educarea spiritului de autodepășire, a trăsăturilor moral-volitive, a capacității de apreciere și autoapreciere și formarea deprinderilor igienico-sanitare. • educarea sociabilității, a spiritului de ordine și acțiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.
--	---

7. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATLETISM			
1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: școala alergării; Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
ALERGAREA DE VITEZĂ			
1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de viteză și anume: alergarea accelerată, alergarea lansată de viteză, precum și startul și lansarea de la start.			
2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.			
ÎNOT			
1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare	2 ore		
2. Exerciții specifice însușirii procedurii crawl și spate	2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
3. Exerciții specifice însușirii procedurii crawl și spate	2 ore		
4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă	2 ore		
Sah (studenții scutiți medical)	2 ore		
Bibliografie seminar			
[1] – Popescu, M., Educația fizică la studenți, București, 1996;			
[2] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[3] – Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;			
[4] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013.			
Bibliografie minimală seminar			
[1] – Rață, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;			
[2] – Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013.			

8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din țară, având drept scop asigurarea de competențe pentru îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice

9. Evaluare


Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practică	<ul style="list-style-type: none"> - performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m - înot procedeul crawl pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m - capacitatea de aplicare a tehnicilor de interrelaționare în cadrul unei echipe; amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare interpersonală și de asumare a unor atribuții specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/ rezolvării de conflicte individuale/ 	Colocviu	50% 50%


	de grup, precum și gestionarea optima a timpului. (CT2)		
Laborator		-	
Proiect		-	

Standard minim de performanță

- participarea studenților (chiar și scutiții medical) la orele de educație fizică și sport - 80%;
- alergare de viteză 50 m contracronometru minim 10 secunde
- plutire cu înaintare pe apă 25 m (cu materiale ajutătoare)
- Realizarea unui referat cu tematica dată specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
12.09.2025		Bejinariu Iulian Manuel

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
13.09.2025	Şef lucr. dr. ing. Eufrozina ALBU 

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
15.09.2025	Şef lucrări. dr. ing. Amelia BUCULEI 

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
16.09.2025	Prof.univ.dr.ing. Mircea-Adrian Oroian 