

## 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	<b>Licență</b>
Programul de studii/calificarea	<b>Inginerie și management în alimentația publică și agroturism</b>

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei		Educație fizică si sport (2)			
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

### 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	-

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

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 prestabilite. 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice
-----------------------------------	---


### 7. Conținuturi

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<b>ATLETISM</b> <b>ALERGAREA DE REZISTENȚĂ</b> 1. Însușirea cunoștințelor în ceea ce privește etapele de învățare ale alergării de rezistență și anume : startul de sus și lansarea de la start, pasul alergător lansat de semifond, alergarea pe parcurs cu pas lansat de semifond în tempo moderat, finish-ul și sosirea. 2. Structuri de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de rezistență pe 1000 m ; 3. Structuri de exerciții care cuprind învățarea alergării de rezistență în pluton pe 1000 m.  <b>ÎNOT</b> 1. Acomodare subacvatică, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate 3. Exerciții specifice însușirii procedurii craul și spate 4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenții scutiți medical)	2 ore  2 ore  2 ore  2 ore 2 ore 2 ore 2 ore	Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea  Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea  Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea  Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea  Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea  Explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea	
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. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practică	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de rezistență pe 1000 m (CT4) - înot procedeu craul pe 25 m sau înot procedeu spate pe 25 m (CT4)	<b>Verificare</b>	50%  50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanță - participarea studenților (chiar și scutiți medical) la orele de educație fizică și sport - 80%; - alergare de rezistență pe 1000 m contracronometru minim între 6-7 minute - plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare) - Realizarea unui referat cu tematica dată specifică domeniului pentru scutiți 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	Șef lucr. dr. ing. Eufrozina ALBU 

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

---

	
--	---

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