Universitatea Ştefan cel Mare Suceava

FIŞA 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	**Licenţă**
Programul de studii/calificarea	**Controlul și Expertiza Produselor Alimentare**

2. **Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	**Educaţie fizică si sport (2)**				
Anul de studiu	I	Semestrul	2	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categoria de opţionalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opţională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DOB

3. **Timpul total estimat** (ore alocate activităţilor didactice)

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

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

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 condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice

7. **Conţinuturi**

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
ATLETISM ***ALERGAREA DE REZISTENȚĂ*** 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 rezitență pe 1000 m ; 3. Structuri de exerciții care cuprind învățarea alergării de rezistență în pluton pe 1000 m. **ÎNOT** 1. Acomodare subacvatica, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare 2. Exerciții specifice însușirii procedeului craul și spate 3. Exerciții specifice însușirii procedeului craul și spate 4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă Sah (studenţii scutiţi 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	
Bibliografie seminar			
[1] - Popescu, M., Educaţia fizică la studenţi, Bucureşti,1996; [2] - Raţă, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002; [3]- Raţă , G., Ababei, C., Predarea atletismului în şcoală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003; [4]- Manual de înot pentru studenți, Butnarenco T, Râșneac B., Editura Chișinău, 2013			
Bibliografie minimală seminar			
[1] – Raţă, 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 procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m (CT4)	**Verificare**	50% 50%
Laborator		-	
Proiect		-	
Standard minim de performanţă - participarea studenţilor (chiar și scutiții medical) la orele de educaţie fizică şi 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 data specifică domeniului pentru scutiții medical de efort pentru perioadă nedeterminată			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicaţie
15.09.2026		Bejinariu Iulian Manuel

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
17.09.2026	Șef lucr. dr. ing. Eufrozina ALBU

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

17.09.2026	Șef lucrări. dr. ing. Amelia BUCULEI 

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului
17.09.2026	Prof. univ. dr. ing. Mircea Adrian OROIAN 