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 | **Inginerie şi management în alimentaţia publică şi agroturism** |

2. **Date despre disciplină**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Denumirea disciplinei | **Educaţie fizică şi sport (1)** | | | | |
| Anul de studiu | I | Semestrul | 1 | Tipul de evaluare | V |
| Regimul disciplinei | Categoria formativă a disciplinei<br>DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară | | | | DC |
| | Categoria de opţionalitate a disciplinei:<br>DOB - obligatorie, DOP - opţională, DFA - facultativă | | | | DOP |

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. **Competenţe specifice acumulate**

| | |
|---|---|
| Competenţe profesionale/generale | - |
| Competenţe transversale | CT6. 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:<br>Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.<br>Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. | Studentul/Absolventul:<br>Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.<br>Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.<br>Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.<br>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**<br>1. Însușirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun: școala alergării; Formarea cunoștinţelor, priceperilor și deprinderilor de a selecţiona și folosi structuri de exerciţii din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învăţare motrică, de dezvoltare a calităţilor motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)<br>2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării.<br><br>**ALERGAREA DE VITEZĂ**<br>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.<br>2. Structuri diferite de exerciții pentru învățarea tehnicii corecte a alergării de viteză.<br>3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos.<br><br>**ÎNOT**<br>1. Acomodare subacvatica, Respirație subacvatică. Poziții de plutire și înaintare<br>2. Exerciții specifice însușirii procedeului craul și spate<br>3. Exerciții specifice însușirii procedeului craul și spate<br>4. Programe de exerciții și jocuri executate în apă<br>Sah (studenţii scutiţi medical) | 2 ore<br><br>2 ore<br><br>2 ore<br><br>2 ore<br><br>2 ore<br>2 ore<br>2 ore<br>2 ore | Explicaţia, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea<br><br>Explicaţia, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea<br><br>Explicaţia, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea<br><br>Explicaţia, conversația, demonstrația, problematizarea, exersarea | |
| Bibliografie seminar | | | |
| [1] - Popescu, M., Educaţia fizică la studenţi, Bucureşti,1996;<br>[2] - Raţă, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;<br>[3]- Raţă , G., Ababei, C., Predarea atletismului în şcoală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003;<br>[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;<br>[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 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Evaluare finala<br>Evaluare pe parcurs | - performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m<br>- înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m | **Colocviu** | 50%<br><br>50% |
| | - | | |
| | - | | |

Standard minim de performanţă

- participarea studenţilor (chiar și scutiții medical) la orele de educaţie fizică şi sport - 80%;
- alergare de viteza 50 m contracronometru minim 10 secunde
- 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 | | Asist. univ. Bejinariu Iulian Manuel |

| Data avizării | Semnătura responsabil de program |
|---|---|
| 17.09.2026 | Șef lucrări dr ing Ancuța PRISACARU  |
| Data avizării în departament | Semnătura directorului de departament |
| 17.09.2026 | Șef lucrări. dr. ing. Amelia BUCULEI  |

| Data aprobării în consiliul facultăţii | Semnătura decanului |
|---|---|
| 17.09.2026 | Prof. univ. dr. ing. Mircea Adrian OROIAN  |