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	**Ingineria Produselor Alimentare**

2. **Date despre disciplină**

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

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. **Competenţe specifice acumulate**

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

5. **Rezultatele învăţării**

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**

Obiectivul general al disciplinei	- însușirea și valorificarea conceptelor de baza din domeniu, dezvoltarea fizică armonioasă și creșterea capacității motrice
Obiective specifice	• optimizarea dezvoltării fizice a organismului, a indicilor morfologici şi funcţionali şi a atitudinii corecte a corpului; • perfecţionarea capacităţii motrice generale a studenţilor, necesară desfăşurării activităţii sportive;

	• îmbogăţirea sistemului de cunoştinţe, deprinderi, priceperi motrice, utilitar aplicative şi specifice unor ramuri de sport; • dezvoltarea ritmicităţii motrice şi expresivităţii mişcărilor; • înzestrarea studenţilor cu tehnicile de activitate independentă; • formarea şi educarea spiritului de autodepăşire, a trăsăturilor moral-volitive, a capacităţii de apreciere şi autoapreciere şi formarea deprinderilor igienico-sanitare. • educarea sociabilităţii, a spiritului de ordine şi acţiune având la bază respectarea unui sistem de reguli.

7. **Conţinuturi**

SEMINAR/LUCRARI PRACTICE	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
ATLETISM 1. Însuşirea tehnicii de execuţie a exerciţiilor care compun: şcoala alergării; Formarea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor de a selecţiona şi folosi structuri de exerciţii din şcoala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învăţare motrică, de dezvoltare a calităţilor motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.) 2. Structuri de exerciții și jocuri care să cuprindă elementele din școala alergării. **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. 3. Structuri diferite de exerciții pentru însușirea corectă a startului de jos. **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 2 ore	Explicaţia, conversaţia, demonstraţia, problematizarea, exersarea Explicaţia, conversaţia, demonstraţia, problematizarea, exersarea Explicaţia, conversaţia, demonstraţia, problematizarea, exersarea Explicaţia, conversaţia, demonstraţia, 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. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conţinuturile disciplinei au fost elaborate ca urmare a consultării programelor de studii similare din ţară, avand drept scop asigurarea de competenţe pentru îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice

9. **Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Evaluare finala Evaluare pe parcurs	- performanța obținută în timp (secunde), în urma parcurgerii alergării de viteză pe 50 m - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m - capacitatea de aplicare a tehnicilor de interrelationare în cadrul unei echipe; amplificarea și cizelarea capacităților empatice de comunicare	**Colocviu**	50% 50%

	interpersonala și de asumare a unor atributii specifice în desfășurarea activității de grup în vederea tratării/ rezolvării de conflicte individuale/ de grup, precum și gestionarea optima a timpului. (CT2)		

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		Bejinariu Iulian Manuel

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
17.09.2026	Conf univ dr bioing Maria Poroch Seriţan

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