

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

Facultatea	de Inginerie Mecanică, Autovehicule și Robotică
Departamentul	de Mecanică și Tehnologii
Domeniul de studii	Ingineria Autovehiculelor
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Autovehicule rutiere

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORT (1)				
Anul de studiu	I	Semestrul	I	Tipul de evaluare	V
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB – obligatorie, DOP – opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiu individual	32
II.b) Tutoriat (pentru ID)	
III. Examinări	4
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual (II.a+II.b+III)	36
Total ore pe semestru (I.b+II.a+II.b+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	CT1 Lucrează în echipe CT6 Planifică

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul explică și descrie activitățile motrice, în scopul utilizării eficiente a efortului fizic sportiv.	Studentul/absolventul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile motrice ale organismului uman.	Studentul/absolventul recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice.

6. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	Formare abilităților și obișnuinței de a practica independent și în echipă exerciții fizice în vederea îmbunătățirii condiției fizice respectând regulile.
-----------------------------------	--

7. Conținutul predării și învățării

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
GIMNASTICA			
I. Exerciții de bază pentru aparatul locomotor			
1. Exerciții libere	2	explicație, demonstrație, exercițiul Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață).	[4] pag. 49-111
2. Exerciții la banca de gimnastică, la scara fixă	2		
II. Exerciții de dezvoltare fizică generală			
3. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare (musculatura membrelor superioare, inferioare, abdominale, spatelui).			

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE, FORȚĂ ȘI REZISTENȚĂ Circuit 1. Extensii de trunchi; 2. T-uri sau flotări coreene; 3. Ridicări de trunchi din culcat dorsal; 4. Genuflexiuni. 5. aruncarea și prinderea mingii medicinale; 6. culcat dorsal cu mingea medicinală în mâinile aflate în prelungirea corpului – aruncarea mingii la partener prin ridicarea trunchiului;	2	Brainstorming Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea)	[4] pag. 29-48
NATAȚIE: 1. Alunecarea pe apă, pluta 2. Lucrul picioarelor și lucrul brațelor, pentru procedeul crawl. 3. Educarea respirației specifice înotului.	2 2 2	Jocul de rol Învățarea experiențială intuitivă (observarea, demonstrația), practice(exersarea)	[1] pag. 102-118
Evaluare Sumativă	2	Lucrul în grupe mici	
Bibliografie			
1. Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV). 3. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (accesibil la Biblioteca USV). 4. Scarlat, E., Scarlat, M., B., Educație fizică și sport, Editura Didactică și Pedagogică București, 2002 (accesibil la Biblioteca USV). 5. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).			
Bibliografie minimală			
1. Larionescu V. & colab. - "Educație fizică și sport", Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014. (pus la dispoziție de titularul cursului). 2. Larionescu Virgil – "Volei- Îndrumar practico-metodic" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2010 (accesibil la Biblioteca USV). 3. Elena Rață – "Teoria și practica în sporturile de apă: înot" Ed. Univ. "Ștefan cel Mare" Suceava, 2014 (accesibil la Biblioteca USV).			

8. Evaluare

8.1 Standard minim de performanță evaluare la curs

8.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Seminar	Criteriile generale de evaluare (calități motrice de bază) Criterii ce vizează aspectele atitudinale și sociale ale activității studenților (CT1)	Verificare practică	Verificare calități motrice 50 % Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Laborator/lucrări practice			
Scutiri	Studentii cu scutiri medicale au obligația să frecventeze ora de kinetoterapie sau să joace șah și vor fi evaluați în conformitate cu activitățile derulate.		
8.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă			
<ul style="list-style-type: none"> Participarea la minim 50% din activități cu echipamentul adecvat și îndeplinirea sarcinilor. Verificarea nivelului de dezvoltare al calităților motrice. Nivelul de însușire al tehnicii din natație, capacitatea de a pregăti organismul pentru efort. Participarea la competițiile sportive organizate la nivel de facultate/ universitate. Standarde referitoare la aspectele atitudinale și motivaționale: conștiinciozitatea, frecvența și participarea activă la activități. 			

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de seminar
19.09.2025		Lector univ. dr. MOROȘAN-LARIONESCU Virgil-Adrian

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
26.09.2025	Conf. dr. ing. CERLINCĂ Delia-Aurora
Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
29.09.2025	Conf. dr. ing. CERLINCĂ Delia-Aurora
Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
29.09.2025	Prof. dr. ing. MUSCĂ Ilie