

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 (3)				
Anul de studiu	II	Semestrul	3	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/laborator/lucrări practice/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
JOCURI COLECTIVE			
1. Verificarea nivelului de cunoștințe. Învățarea și consolidarea elementelor tehnice cu și fără minge (tinerea, prinderea și pasarea mingii, conducerea mingii, marcaj și demarcaj, aruncarea mingii din saritura, cu sprijin pe sol, alergări, schimbări de direcție, sărituri). Învățarea și consolidarea tinerii, prinderii și pasării mingii.	2	Învățarea experiențială	[3] pag. 8-79
2. Învățarea și consolidarea conducerii mingii. Învățarea și consolidarea depășirea adversarului, fentelor. Învățarea unor noțiuni de bază ale tacticii (pasa, marcaj, demarcaj, schimbul de locuri).	2	intuitive (observarea, demonstrația), practice (exersarea),	

Noțiuni de regulament și arbitraj. Joc cu temă.			
NATAȚIE/VOLEI ÎN APĂ:			
1. Corelarea lucrului picioarelor cu lucrul brațelor, pentru procedeul crawl pe piept. Corelarea lucrului picioarelor cu lucrul brațelor, pentru procedeul crawl pe spate.	2	Jocul de rol Învățarea experiențială intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersar ea),	[5] pag. 14-54
2. Transmiterea mingii prin pasă de sus, formarea cupei. Lovirea mingii cu o mână/2 mâini, specific voleiului în apă. Așezarea în teren și plonjonul specific.	2		[2] pag. 24-32 [1] pag. 109-112
ATLETISM			
1. Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor care compun: <ul style="list-style-type: none"> • școala alergării; • școala săriturii; • școala aruncării. Formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de a selecționa și folosi structuri de exerciții din școala atletismului, sub formă algoritmică, în vederea pregătirii organismului pentru diferite eforturi (de învățare motrică, de dezvoltare a calităților motrice, consolidare a deprinderilor motrice etc.)	2	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația) Intuitive (observarea	[4] pag 10-58
2. Exerciții și jocuri pentru diferite forme de alergare, săritură și aruncare	2		
Evaluare Sumativă	2		
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. Negrea Valentin – "Metodica jocului de baschet", Ed. Ovidius University Press, Constanta 2016. (accesibil la Biblioteca USV).			
4. Rață, G., Ababei, C., Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău, 2003 (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, CT1) Criterii ce vizează aspectele atitudinale, sociale și motivaționale ale activității studenților (CT6)	Verificare practică	Verificare calități motrice 50 % Verificare complex tehnico-tactic 50 %
Laborator/lucrări practice			
Scutiri	Studenții 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
		Lector univ. dr. MOROȘAN-LARIONESCU Virgil-Adrian

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