FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Facultatea	Inginerie Electrică și Știința Calculatoarelor
Departamentul	Calculatoare, electronică și automatică
Domeniul de studii	Automatică, informatică aplicată și sisteme inteligente
Ciclul de studii	Licență, dual
Programul de studii	Automatică și informatică aplicată

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	**Educație fizică și sport II**					
Anul de studiu	II	Semestrul	II	Tipul de evaluare	C	
Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară					DC
	Categoria 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	Curs	-	Seminar	2	Laborator/ Lucrări practice IIS	-	Proiect IIS	-	Practică IIS	-
					Laborator/ Lucrări practice IM	-	Proiect IM	-	Practică IM	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	Curs	-	Seminar	28	Laborator	-	Proiect	-	Practică	-

(*IIS – instituție de învățământ superior; IM – învățare prin muncă*)

Distribuția fondului de timp pe semestru	Ore IIS	Ore IM
II.Studiu individual	19	
III. Examinări	3	
IV. Alte activități (precizați):	-	

Total ore studiu individual (II + III)	Ore IIS	22	Ore IM	
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	Ore IIS	50	Ore IM	
Numărul de credite	Credite IIS	2	Credite IM	

4. Competențe specifice acumulate

Competențe transversale	CT5. Desfăşăară antrenamente sportive CT6. Își asumă responsabilitatea
Competențe profesionale	

5. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• descrierea conceptelor de bază ale educației fizice și sportului, a regulilor principale ale disciplinelor sportive abordate și a rolului activităților fizice asupra sănătății.	• executarea corectă a exercițiilor și a tehnicilor specifice disciplinelor practicate; evaluarea propriei condiții fizice și stabilirea obiectivelor personale de antrenament.	• implicarea activă și constantă în activități motrice; adoptarea unui stil de viață sănătos și respectarea normelor de securitate și fair-play.

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

Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca scop formarea și dezvoltarea aptitudinilor motrice, dezvoltarea armonioasă a organismului și consolidarea stării de sănătate a studenților. Se urmărește totodată însușirea cunoștințelor de bază referitoare la rolul educației fizice și sportului în societate, la normele de comportament în timpul activităților fizice și la importanța menținerii unei vieți active pe termen lung.

7. Conținutul predării și învățării

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
	-	-	-
Bibliografie minimală recomandată			

Aplicații (seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția 1 1. Realizarea protecției muncii și prezentarea măsurilor ce trebuie respectate în timpul lucrului la aparate 2. Descrierea aparatelor și demonstrarea corectă a exercițiilor 3. Înștiințarea studenților privind lucrul corect la aparate 4. Prezentarea efectelor exercițiilor fizice asupra grupelor musculare implicate **Lecția 2** 1. Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare prin lucru la aparate din sala de forță Dezvoltarea forței segmentare – membre inferioare prin lucru la Aparate **Lecția 3** 1. Dezvoltarea forței segmentare – membre superioare prin lucru la aparate din sala de forță Dezvoltarea forței segmentare – membre inferioare prin lucru la aparate	4 ore 4 ore 4 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lecția 4 1. Dezvoltarea forței – abdomen și spate prin lucru la aparate din sala de forță 2. Dezvoltarea forței – abdomen și spate prin lucru la aparate din sala de forță **Lecția 5** 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă 3. Exrciții pentru învățarea stilului de înot craul	4 ore 4 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Lecția 6 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă (aquagym) 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă (aquagym) 3. Înot craul **Lecția 7** 1. Exerciții pentru membrele superioare în apă 2. Exerciții pentru membrele inferioare în apă 3. Înot craul	4 ore 4 ore	Metode verbale (conversația, explicația, descrierea) Metode intuitive (observația, demonstrația) (observarea,demonstrația) Metode practice (exersarea)	Bibliografie 4-6. (suport în format fizic la biblioteca USV și disponibil la titularul activității de seminar)
Bibliografie minimală recomandată			

1. Ghervan, Petru – Handbal. Teorie, metodică și practică. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2006. ISBN-10 973-666-195-4, ISBN-13 978-973-666-195-2annals-fefs.usv.ro.
2. Leuciuc, Florin-Valentin – Aprofundare într-o ramură sportivă: Handbal. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2012. ISBN 978-973-666-385-7.
3. Leuciuc, Florin-Valentin – Metode și tehnici de tonifiere musculară. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2020. ISBN 978-973-666-639-1annals-fefs.usv.ro.
4. Leuciuc, Florin-Valentin – Culturism. Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-588-2annals-fefs.usv.ro.
5. Grosu, Bogdan-Marius – Fotbal – fundamente științifice (ediția a II-a revizuită). Suceava: Editura Universității „Ștefan cel Mare”, 2019. ISBN 978-973-666-567-7
6. . Ghervan, Petru – Teoria educației fizice și sportului. USV, 2014. ISBN 978-973-666-429-8
7. Lazăr, Andreea-Gabriela – Lecția de educație fizică în învățământul superior. Îndrumar metodic, 3 vol., USV, 2019. ISBN set 978-973-666-624-7
8. Raţă, G., Atletism, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;

9. 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 finală	- performanța obținută în urma numărului de repetări contra-cronometru în cazul forței segmentare (flotări, abdomen, genoflexiuni), conform baremului de notare anuntat. - înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	Verificare	50%
Evaluare pe parcurs	- participarea studenţilor (chiar și scutiții medical) la orele de educaţie fizică şi sport - 70%; - un numar de repetari minim cazul forței segmentare (flotări-10, abdomene-10, genoflexiuni-10, spate-10); - plutire cu înaintare pe apa 25 m (cu materiale ajutătoare); - enumerarea elementelor ce compun „scoala alergării ” în atletism (scutitii medical); - enumerarea deprinderilor si calitatilor motrice (scutitii medical); - prezentarea regulamentului in cadrul jocului de sah (scutitii medical). Standard maxim de performanță - Participarea studenţilor la orele de educaţie fizică şi sport - 80%; - Proba de forță – abdomen,flotari,genoflexiuni – contra-cronometru în 30” - Înot procedeul craul pe 25 m sau înot procedeul spate pe 25 m	Verificare	50%

Fișa disciplinei include, dacă este cazul, elemente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.
.

Data completării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de curs	Grad didactic, nume, prenume, semnătura titularului de aplicație
18.09.2025		Dr. Tanasă Bogdan-Ionuț

Data avizării	Grad didactic, nume, prenume, semnătura responsabilului de program
22.09.2026	Ș.l dr. ing. Corneliu BUZDUGA

Data avizării în departament	Grad didactic, nume, prenume, semnătura directorului de departament
24.09.2026	Conf. dr. ing. Eugen COCA

Data aprobării în consiliul facultății	Grad didactic, nume, prenume, semnătura decanului
25.09.2026	Prof. dr. ing. Laurentiu- Dan MILICI

DATA, SEMNATURA,

18.09.2026

