

# FIȘA DISCIPLINEI<sup>1)</sup>

## 1. Date despre program

|                                        |                                                         |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești                  |
| 1.2. Facultatea                        | Inginerie Mecanică și Electrică                         |
| 1.3. Departamentul                     | Automatică, Calculatoare și Electronică                 |
| 1.4. Domeniul de studii universitare   | Automatică, informatică aplicată și sisteme inteligente |
| 1.5. Ciclul de studii universitare     | Licență                                                 |
| 1.6. Programul de studii universitare  | Automatică și Informatică Aplicată - LAIAZ              |

## 2. Date despre disciplină

|                                                     |                                   |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei                          | <b>Educație fizică și sport 2</b> |
| 2.2. Titularul activităților de curs                |                                   |
| 2.3. Titularul activităților seminar                | Lector univ. dr. Deacu Marcel     |
| 2.4. Titularul activității proiect                  |                                   |
| 2.5. Anul de studiu                                 | I                                 |
| 2.6. Semestrul *                                    | 2                                 |
| 2.7. Tipul de evaluare                              | Verificare/ V2                    |
| 2.8. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei | DC/DOB                            |

\* numărul semestrului este conform planului de învățământ;

\*\* DF - Discipline fundamentale; DS - discipline de specializare; DC - discipline complementare

\*\*\* obligatorie/impusă = DOB; opțională = DOP; facultativă = DFA

## 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

|                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                     |   |              |    |              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---|--------------|----|--------------|----|
| 2.9. Număr de ore pe săptămână                                                                                                                                                                                                                   | 2  | din care: 3.2. curs | 0 | 3.3. Seminar | 2  | 3.4. Proiect | 0  |
| 3.5. Total ore din planul de învățământ                                                                                                                                                                                                          | 28 | din care: 3.6. curs | 0 | 3.7. Seminar | 28 | 3.8. Proiect | 0  |
| 3.9. Total ore studiu individual (studiu după suport de curs, bibliografie și notițe, documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate, pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri) |    |                     |   |              |    |              | 32 |
| 3.10. Total ore pe semestru                                                                                                                                                                                                                      |    |                     |   |              |    |              | 60 |
| 3.11. Numărul de credite                                                                                                                                                                                                                         |    |                     |   |              |    |              | 2  |

## 4. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                   |                                                                                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. de curriculum                | ➤ Nu este cazul                                                                                             |
| 4.2. de desfășurare a cursului    | ➤                                                                                                           |
| 4.3. de desfășurare a seminarului | ➤ Baza sportivă, Teren de sport și materiale specifice activității<br>➤ Echipament sportiv, Apt efort fizic |

## 5. Competențe specifice acumulate și rezultatele învățării\* care stau la baza acestora

|                                  |                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Competențe profesionale</b>   | <b>Rezultatele învățării*</b>                                                                      |
|                                  |                                                                                                    |
| <b>Competențe transversale</b>   | <b>Rezultatele învățării*</b>                                                                      |
| CT3 - Manifestă responsabilitate | - Cunoștințe: identifică reguli de conduită profesională, siguranță și responsabilitate personală. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>profesională, etică, adaptabilitate și preocupare pentru dezvoltare profesională continuă</p> <p>Disciplina dezvoltă capacitatea de lucru în echipă și a cooperării interdisciplinare, comunicare și respectarea regulilor comune precum și menținerea unui stil de viață sănătos, prin asumarea responsabilității pentru propria condiție fizică și integrarea activității fizice regulate în programul personal și profesional.</p> | <p>Studentul înțelege rolul și responsabilitatea membrilor unei echipe în contexte sportive și profesionale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptitudini: aplică reguli, cerințe și proceduri adecvate activității.</li> <li>• Studentul participă activ la activități de grup, respectând regulile și obiectivele comune.</li> <li>• Participă la susținerea colegilor și coordonarea eforturilor pentru atingerea unui scop comun.</li> <li>• Studentul își planifică și integrează activitățile fizice în rutina zilnică.</li> <li>• Studentul identifică metodele de prevenire a sedentarismului și stresului.</li> <li>- Responsabilitate și autonomie: acționează responsabil, respectă regulile aplicabile și își asumă dezvoltarea personală și profesională.</li> <li>• Studentul își asumă rolul propriu în cadrul echipei și îndeplinirea sarcinilor atribuite.</li> <li>• Studentul adoptă decizii care sprijină sănătatea și starea generală de bine.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* C – cunoștințe; A – aptitudini; RA – responsabilitate și autonomie.

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

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea calităților motrice și extinderea fondului de deprinderi motrice de bază și sportive prin cuprinderea tuturor studenților în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice și a sporturilor preferate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică generală</b> prin dezvoltarea forței, rezistenței, vitezei, mobilității și coordonării.</li> <li>• <b>Formarea și consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive practicate</b> (ex. atletism, jocuri sportive, gimnastică), adaptate nivelului fiecărui student.</li> <li>• <b>Promovarea unui comportament activ și responsabil față de propria sănătate</b> prin integrarea exercițiilor fizice în stilul de viață zilnic și respectarea regulilor de siguranță în activitățile sportive.</li> </ul> |

## 7. Conținuturi

| 7.1. Curs                                                                                                                                                                                                                 | Nr.ore  | Metode de predare                  | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                              |         |                                    |            |
| 7.2. Seminar                                                                                                                                                                                                              | Nr. ore | Metode de predare                  | Observații |
| <b>1. Lecție cu caracter organizatoric și recapitulativ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluarea nivelului motric inițial după semestrul 1</li> <li>• Stabilirea obiectivelor pentru semestrul 2</li> </ul> | 2       | explicație, demonstrație, exersare |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                    |                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizarea grupelor pentru activitățile practice</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |   |                                    |                                       |
| <b>2. Volei – inițiere în tehnici de execuție</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prinderea și aruncarea mingii</li> <li>Serviciu și pase de bază</li> <li>Jocuri mici de adaptare și coordonare</li> </ul>                                                                             | 4 | explicație, demonstrație, exersare |                                       |
| <b>3. Fotbal – inițiere în tehnici de execuție și joc colectiv</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Controlul mingii și pase de bază</li> <li>Tactici simple de joc în echipă</li> <li>Dezvoltarea vitezei de reacție și agilității</li> </ul>                                           | 6 | explicație, demonstrație, exersare |                                       |
| <b>4. Tenis de masa – dezvoltarea tehnicii</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exerciții de anticipare și orientare spațială</li> </ul>                                                                                                                                                 | 4 | explicație, demonstrație, exersare |                                       |
| <b>5. Atletism – alergare, sărituri și aruncări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perfecționarea tehnicii de alergare</li> <li>Săritura în lungime și în înălțime: inițiere și corectarea erorilor</li> <li>Aruncarea mingii / vortexului: dezvoltarea forței și preciziei</li> </ul> | 6 | explicație, demonstrație, exersare |                                       |
| <b>8. Fitness și exerciții de forță și mobilitate</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea forței generale și segmentare</li> <li>Exerciții de flexibilitate și mobilitate articulară</li> <li>Introducere în antrenamente funcționale</li> </ul>                                | 4 | explicație, demonstrație, exersare |                                       |
| <b>9. Testare motrică / referat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teste motrice pentru evaluarea progresului: viteză, agilitate, rezistență, coordonare</li> </ul> Elaborarea unui referat pentru scutitii medical total                                                              | 2 | exersare/execuție/referat          | Referat pentru studenții cu SM totală |

**Bibliografie:**

- Gevat, C. (2020).** *Pregătirea fizică generală și dezvoltarea calităților motrice la studenți*. Editura Ovidius University Press, Constanța.
- Ghervan, P., & Vizitiu, E. (2021).** *Badminton și Tenis de masă: Ghid practic pentru activitățile universitare*. Editura Universității „Ștefan cel Mare”, Suceava.
- Grecu, A. (2023).** *Condiționare fizică și prevenirea sedentarismului la tineri*. Editura Universitară, București.
- Grosu, E. F. (2017).** *Jocuri sportive: Metodica predării în mediul academic*. Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca.
- Mihăilescu, L., & Mihăilescu, N. (2018).** *Atletism: Tehnica exercițiilor de bază și metodica predării*. Editura Universității din Pitești.

6. **Moanță, A. (2018).** *Baschet: Teorie și metodică*. Editura Discobolul, București.
7. **Neamțu, M. (2019).** *Teoria și metodică educației fizice și sportului universitar*. Editura Universitară, București.
8. **Stănescu, M. (2020).** *Educație fizică și sport pentru sănătate în învățământul superior*. Editura Discobolul, București.

## 8. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținuturile disciplinei sunt concepute integrativ, urmărind optimizarea capacității efortului fizic, dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice și consolidarea spiritului de echipă – atribute fundamentale în profilul profesional al viitorului inginer în domeniul Automatică, informatică aplicată și sisteme inteligente. Prin promovarea rigoriilor de conduită, autoreglării efortului și menținerii stării de sănătate, disciplina răspunde exigențelor pieței muncii, pregătind studenții pentru integrarea eficientă în medii profesionale dinamice și solicitante.

## 9. Evaluare

| Tip activitate | 9.1. Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                | 9.2. Metode de evaluare | 9.3. Pondere din nota finală |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 9.4. Curs      |                                                                                                                                                                                                                          |                         |                              |
| 9.5. Seminar   | Frecventarea și participarea activă la orele de educație fizică și sport. Continuitatea în efort, observarea sistemică a activității, purtarea echipamentului adecvat și disciplina pe parcursul activităților practice. | Evaluare continuă       | 40%                          |
|                | Promovarea probelor și testelor de control, execuția tehnică a deprinderilor motrice specifice, atingerea baremelor minime la testele de pregătire fizică și însușirea noțiunilor teoretice/regulamentare.               | Evaluare sumativă       | 60%                          |
| 9.6. Proiect   |                                                                                                                                                                                                                          |                         |                              |

### 9.7. Standard minim de performanță

Pentru obținerea notei minime 5 (cinci) și acumularea creditelor ECTS aferente, studentul trebuie să acumuleze un punctaj total de minimum 50 de puncte din 100, prin demonstrarea următoarelor rezultate minime ale învățării:

#### 1. Dimensiunea practic-motrică (Lucrări practice):

- Studentul participă activ la ședințele practice programate, cu echipament sportiv corespunzător și respectarea regulilor de igienă și siguranță în efort.
- Studentul execută tehnic corect elementele motrice de bază și atingerea pragului minim de trecere la probele/testele de control stabilite.

#### 2. Dimensiunea cognitivă și de studiu individual:

- Studentul demonstrează cunoașterea regulamentului specific ramurii sportive practicate, precum și a principiilor fundamentale de menținere a sănătății și prevenire a accidentărilor și a igienei efortului fizic.

#### 3. Calculul notei finale:

- Evaluarea finală se exprimă prin notă de la 1 la 10.
- Punctajul total se obține prin însumarea punctelor alocate fiecărei activități din cadrul disciplinei (pe o

scală de la 0 la 100 de puncte).

- Nota finală se obține prin împărțirea punctajului total la 10. Punctajul minim pentru promovare este de 50 de puncte (echivalentul notei 5).

| Data<br>completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului<br>de seminar | Semnătura titularului de<br>proiect |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|

21.09.2026

Data avizării în  
departament

Director de departament  
Conf. univ. dr. ing Emil Pricop

Decan  
Conf. univ. dr. ing. Bădicioiu Marius

25.09.2026