

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Academia Tehnică Militară „FERDINAND I”, București
1.2 Facultatea	Toate facultățile
1.3 Departamentul	Toate departamentele
1.4 Domeniul de studii	Toate domeniile
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programe de studii / Calificări	Toate specializările
1.7 Forma de învățământ	IF - Învățământ de zi, cu frecvență
1.8 Codul disciplinei	DC18/A

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică și sport				
2.2 Responsabil de curs	-				
2.3 Titularul activităților de laborator / practice	Col.conf.univ.dr. George-Florin BĂIȚAN Col.conf.univ.dr. Gabriel-Constantin CIAPA Cpt.instr.sup. Paul Maximilian TOFAN-NEGRU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1,2	2.6 Tipul de evaluare	EC
				2.7 Regimul disciplinei	DOP

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	3.2 din care: curs	0	3.3 seminar / laborator	1/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14/14	3.5 din care: curs	0	3.6 seminar / laborator	14/14
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					12
Examinări					0
Alte activități – antrenament individual, consultații, antrenamente cu loturile reprezentative ale Academiei Tehnice Militare „Ferdinand I” în vederea participării la concursurile și competițiile aplicativ-militare și sportive care se desfășoară la nivelul Ministerului Apărării Naționale între instituțiile militare de învățământ sau campionate naționale universitare organizate de federațiile de specialitate.					11
3.7 Total ore studiu individual	28				
3.8 Total ore pe semestru	28/28				
3.9 Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	1. Însușirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și a celor din gimnastică, atletism, autoapărare, schi, înot sau jocuri sportive, cuprinse în programele liceale. 2. Promovarea testelor de evaluare a capacității de efort fizic, organizate și desfășurate de beneficiar, în vederea admiterii în instituțiile militare de învățământ superior (valabil doar pentru studenții militari).

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a laboratorului	Studenții se vor prezenta îmbrăcați în echipament sportiv adecvat condițiilor meteorologice, igienice și temei anunțate anterior. Nu va fi tolerată întârzierea și nu este permisă sub nicio formă folosirea telefoanelor mobile pe timpul desfășurării lecțiilor, nerespectarea acestor reguli atrăgând după sine excluderea din cadrul

	activității didactice curente. Studenții scutiți medical sunt obligați să fie prezenți la ședințele de educație fizică în ținută sportivă, excepție făcând cei scutiți la pat.
--	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	Conducerea activității de înviorare la nivel pluton (valabil doar pentru studenții militari).
Competențe transversale	- Desfășurarea sistematică a exercițiilor fizice în vederea menținerii sănătății și ca mijloc de recreere sau loisir; - Dezvoltarea calităților și trăsăturilor moral-volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Creșterea nivelului pregătirii fizice a studenților militari, viitori ofițeri în serviciul tehnico-ingineresc potrivit atribuțiilor funcționale pe care urmează să le îndeplinească; - Creșterea nivelului pregătirii fizice a studenților civili, viitori ingineri.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea terminologiei de specialitate a educației fizice și sportului și demonstrarea capacității de utilizare adecvată a acestor noțiuni. - Dezvoltarea calităților motrice, a deprinderilor și priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative, a unor trăsături moral-volitive și afective (spiritul de luptă, tenacitatea, curajul, voința etc.). - Stimularea interesului studenților în formarea obișnuinței pentru practicarea sistematică a exercițiilor fizice organizat dar și individual; - Dezvoltarea armonioasă a organismului, stimularea tonicității și troficității musculare segmentare, a marilor sisteme funcționale ale organismului, mărirea rezistenței la îmbolnăviri precum și întârzierea fenomenului de îmbătrânire. - Valorificarea la maxim a posibilităților psihomotrice și fiziologice ale studenților prin desfășurare de eforturi de mare intensitate, pe o perioadă lungă de timp. - Consolidarea priceperilor și deprinderilor motrice dobândite anterior și completarea cu altele noi. - Formarea și dezvoltarea un sistem complex de deprinderi și priceperi motrice specifice disciplinelor sportive atletism și gimnastică. - Obținerea calificativului ADMIS în cadrul evaluării din finalul fiecărui semestru.

8. Conținuturi

8.1 Curs		Metode de predare	Observații
Tema	Conținut	-	-
-	-		
8.2 Laborator / lucrări practice		Metode de predare	Observații
T1. Lecție cu caracter organizatoric. Testare inițială la probele de evaluare stabilite în fișa disciplinei.		Verbală Intuitivă Practică	2
T2. Gimnastică: exerciții de front și formație. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.			2
T3. Gimnastică: exerciții libere individuale. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.			2
T4. Gimnastică: exerciții cu partener. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.			2
T5. Gimnastică: exerciții cu obiecte. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.			2
T6. Gimnastică: exerciții la aparate. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.			2
T7. Test de evaluare a nivelului de pregătire fizică			2

T8. Atletism: școala alergării. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.		2
T9. Atletism: școala săriturii. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.		2
T10. Atletism: pasul lansat în tempo moderat și tempo maxim. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.		2
T11. Atletism: tehnica alergării ușoare și a celei accelerate. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.		2
T12. Atletism: alergare în tempo uniform și alergare în tempo variat. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.		2
T13. Atletism: ritmului alergării. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităților motrice.		2
T14. Test de evaluarea a nivelului de pregătire fizică.		2

Bibliografie

- Barbu C., Stoica M. - Metodica predării ex. de atletism în lecția de educație fizică, București, Edit. Printech, 2000;
- Băițan, G.F., Admiterea în instituțiile militare de învățământ din Ministerul Apărării Naționale – probele sportive, Editura Universității Naționale de Apărare "Carol I", București, 2020.
- Băițan, G.F., Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO, Editura Universității Naționale de Apărare "Carol I", București, 2019.
- Băițan, G.F., Ciapa, G.C., Jocurile de mișcare în educația fizică militară, Editura CTEA, București, 2021
- Băițan, G.F., Orientarea – disciplină sportivă fundamentală în procesul de instruire militară, Editura CTEA, București, 2022
- Cârstea Gh. - Metodica educației fizice școlare, București, A.N.E.F.S., 1999;
- Cârstea Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, Editura ANDA, 2000;
- Ciapa, G.C., Elemente de pregătirea tehnică din judo pentru lecțiile de educație fizică militară, Editura CTEA, București, 2021
- Ciapa, G.C., Exerciții libere individuale pentru lecțiile de educație fizică militară, Editura CTEA, București, 2022
- Ciapa, G.C., Orientări și oportunități pentru pregătirea fizică a militarilor, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019
- Ciapa, G.C., Pregătirea fizică a militarilor din armata româniei în conflictele moderne, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018
- Dragnea A. - Antrenamentul sportiv, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996;
- Dragnea A. (coord.) - Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST, 2002;
- Firea E. - Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică, 2003;
- Grigore V. - Gimnastica. Manual pentru cursul de bază, București, Editura Bren, 2003;
- Kunst I. și colab. - Teoria și metodică handbalului, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1983;
- M149 – Regulamentul educației fizice militare, București, 2012;
- Motroc I. - Fotbal la copii și juniori, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1996;
- Negulescu I. - Handbal, tehnica jocului, București, 2000;
- Predescu T., Moanță A. - Baschetul în școală. Instruire – învățare, București, Editura Semne, 2001;
- Șerbănoiu S. - Metodica educației fizice, București, Editura Cartea Universitară, 2004;
- Solomon M., Grigore V., Bedo C. - Gimnastica, Târgoviște, Dom Impex, 1996;
- Stroie Șt. și colab. - Volei îndrumar metodic, București, Editura Omnia, 1996.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Cunoștințele de specialitate însușite, ca urmare a parcurgerii disciplinei Educație fizică și sport, contribuie la formarea individului ca entitate socială distinctă. Conținuturile vor fi aliniate potrivit cerințelor de instruire formulate de beneficiari și societatea civilă.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	0%

10.5 Seminar/ Laborator	- Îndeplinirea baremelor pentru probele precizate la punctul 10.6	Colocvii – probe practice 1. Test de evaluare a nivelului pregătirii fizice, constituit din următoarele probe: ✓ flexii ale brațelor pe antebrațe din poziția sprijin culcat facial, pe ambele brațe (flotări); ✓ flexii ale trunchiului pe coapse din poziția culcat dorsal cu mâinile la ceafă (flexii abdominale). ✓ alergare de rezistență pe distanța de 3000 m (masculin și feminin).	100%
----------------------------	---	---	------

10.6 Standard minim de performanță

Cerințe minime pentru obținerea calificativului ADMIS:

- participarea la toate probele și îndeplinirea baremelor minime stabilite pentru următoarele probe:

Gen	Proba	Flotări	Abdomene	3000 m
Masculin / Feminin		Minim: 31 rep / 12 rep	Minim: 35 rep / 35 rep	Maxim: 16:15 / 18:15

- calificativul *RESPINS* se acordă în situația în care nu se îndeplinește baremul minim pentru cel puțin una dintre probele prezentate în tabelul anterior.

- studenții care refuză susținerea a cel puțin unei probe vor fi declarați *RESPINS*.

- în cazul acordării calificativului *RESPINS* se va susține doar proba/probele pentru care a fost declarat respins, în sesiune de reexaminare.

NOTĂ: – În situația desfășurării activităților didactice în mediul online se poate stabili altă tematică pentru desfășurarea orelor, precum și alte probe particulare pentru verificarea nivelului pregătirii fizice a studenților. Probele și baremele trebuie anunțate imediat după stabilirea lor de către cadrul didactic.

– În funcție de condițiile concrete de desfășurare a lecțiilor în sistemul „față în față” și a bazei materiale avute la dispoziție, tematica lecțiilor poate suporta modificări, conținutul acestora fiind anunțat la începutul activității. Verificarea nivelului pregătirii fizice a studenților și a deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, a calităților motrice, dar și deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive, se poate realiza și prin alte probe particulare (Testul Beep, aruncarea mingii de baschet la distanță cu o mână, aruncarea mingii medicinale la distanță cu ambele mâini de la piept etc.) având în vedere tematica parcursă în cadrul semestrului în curs. Probele și baremele trebuie anunțate imediat după stabilirea lor în cadrul comisiei de specialitate, de către cadrul didactic.

– În cazuri excepționale comisia de specialitate poate stabili alte probe de evaluare și care pot fi susținute pe timpul colocviilor sau în sesiunea de restanțe dacă perioada de examinare s-a încheiat.

– Persoanele scutite medical în perioada/data planificată pentru susținerea colocviilor a căror scutire medicală nu expiră până la debutul perioadei de sesiune sunt reprogramate în perioada de restanțe, ele fiind declarate Respins în această situație.

– În situația în care, din motive obiective (servicii ordonate, misiuni, scutire medicală care expiră până la debutul perioadei de sesiune etc.) studenții care lipsesc de la orele în care sunt planificate evaluările cu grupa de studii sau plutonul din care fac parte, pot susține verificare cu alte grupe sau plutoane din același an de studii.

– Evaluarea se poate desfășura integral sau parțial numai după parcurgerea a 75% din conținutul tematicii disciplinei din fiecare semestru în parte.

– Pentru participarea în cadrul echipelor reprezentative ale instituției la concursurile și competițiile aplicativ-militare și sportive între instituțiile militare de învățământ studenții pot primi bonificații în cadrul evaluării.

Data completării:

25.08.2025

Titulari de laborator / lucrări practice

Col.conf.univ.dr.

George-Florin BĂIȚAN

Col.conf.univ.dr.

Gabriel-Constantin CIAPA

Cpt.instr.sup.

Paul TOFAN-NEGRU

Data avizării în Consiliul Departamentului LSSMM:

02.09.2025

Directorul Departamentului LSSMM

Col.conf.univ.dr.

Andi-Mihail BĂNCILĂ