FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Academia Tehnică Militară „FERDINAND I", Bucureşti**
1.2 Facultatea	**Toate facultăţile**
1.3 Departamentul	**Toate departamentele**
1.4 Domeniul de studii	**Toate domeniile**
1.5 Ciclul de studii	**Licenţă**
1.6 Programe de studii / Calificări	***Armament, aparatură artileristică și sisteme de conducere a focului*** / *Ofițer inginer*
1.7 Forma de învăţământ	**IF** - Învăţământ de zi, cu frecvenţă
1.8 Codul disciplinei	**ARM.I.DC.02**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Educaţie fizică şi sport I**						
2.2 Responsabil de curs	-						
2.3 Titularul activităţilor de laborator / practice	Col.conf.univ.dr. Gabriel-Constantin CIAPA						
2.4 Anul de studiu	**I**	2.5 Semestrul	**1**	2.6 Tipul de evaluare	**A/R**	2.7 Regimul disciplinei	**Obligatorie.**

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**1**	3.2 din care: curs	**0**	3.3 seminar / laborator	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**14**	3.5 din care: curs	**0**	3.6 seminar / laborator	**14**

Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual	14 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	0
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	0
Tutoriat	0
Examinări	0
Alte activităţi – antrenament individual, consultaţii, antrenamente cu loturile reprezentative ale Academiei Tehnice Militare „Ferdinand I" în vederea participării la concursurile şi competiţiile aplicativ-militare şi sportive care se desfăşoară la nivelul Ministerului Apărării Naţionale între instituţiile militare de învăţământ sau campionate naționale universitare organizate de federațiile de specialitate.	14

3.7 Total ore studiu individual	**14**
3.8 Total ore pe semestru	**28**
3.9 Numărul de credite	**1**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	1. Însuşirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative şi 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. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	-
5.2. de desfăşurare a laboratorului	Studenţii se vor prezenta îmbrăcaţi în echipament sportiv adecvat condiţiilor meteorologice, igienice şi temei anunţate anterior. Studenţii scutiţi medical sunt

	obligaţi să fie prezenţi la şedinţele de educaţie fizică în ţinută sportivă, excepţie făcând cei scutiţi la pat.

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	• Conducerea activităţi de înviorare la nivel pluton (valabil doar pentru studenţii militari).
Competenţe transversale	• Desfăşurarea sistematică a exerciţiilor fizice în vederea menţinerii sănătăţii şi ca mijloc de recreere sau loisir; • Dezvoltarea calităţilor şi trăsăturilor moral-volitive şi intelectuale, a simţului estetic şi responsabilităţii sociale; • Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale, în condiţii de autonomie restrânsă şi asistenţă calificată, pe baza documentării; • Realizarea activităţilor şi desfăşurarea rolurilor specifice muncii în echipă pe diferite responsabilităţi.
Rezultatele învățării	**Cunoștințe:** • Definește și explică obiectivele conținutului lecțiilor, baremele probelor și regulile de siguranță pentru exercițiile fizice realizate; • Analizează și justifică alegerea mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice specifice gimnasticii. **Aptitudini:** • Execută corect exercițiile fizice specifice atletismului, respectând indicațiile primite și cerințele particulare de realizare a acestora; • Realizează dozarea eficientă a efortul fizic pe baza feedback-ului primit cu scopul îmbunătățirii performanței fizice în mod rațional. **Responsabilitate și autonomie:** • Respectă constant regulile și condițiile specificate, a alegerii și întreținerii echipamentului sportiv și își asumă roluri în organizarea activităților sportive; • Planifică și își monitorizează autonom progresul și își schimbă comportamentul pentru atingerea obiectivelor la testul final în cadrul evaluării.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Creşterea nivelului pregătirii fizice a studenţilor militari, viitori ofiţeri în serviciul tehnico-ingineresc potrivit atribuţiunilor funcţionale pe care urmează să le îndeplinească; • Creşterea nivelului pregătirii fizice a studenţilor 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 calităţilor motrice, a deprinderilor şi priceperilor motrice de bază şi utilitar-aplicative, a unor trăsături moral-volitive şi afective (spiritul de luptă, tenacitatea, curajul, voința etc.). • Stimularea interesului studenţilor în formarea obişnuinţei pentru practicarea sistematică a exerciţiilor fizice organizat dar şi individual; • Dezvoltarea armonioasă a organismului, stimularea tonicităţii şi troficităţii musculare segmentare, a marilor sisteme funcționale ale organismului, mărirea rezistenţei la îmbolnăviri precum şi întârzierea fenomenului de îmbătrânire. • Valorificarea la maxim a posibilităţilor psihomotrice şi fiziologice ale studenţilor prin desfăşurare de eforturi de mare intensitate, pe o perioadă lungă de timp. • Consolidarea priceperilor şi deprinderilor motrice dobândite anterior şi completarea cu altele noi. • Formarea şi 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. Conţinuturi

8.1 Curs		**Metode de predare**	**Observaţii**
Tema	**Conţinut**	-	-
-	-		

8.2 Laborator / lucrări practice	**Metode de predare**	**Observaţii**
T1. Lecţie cu caracter organizatoric. Testare iniţială la probele de evaluare stabilite în fişa disciplinei.	Verbală Intuitivă Practică	2
T2. Gimnastică: exerciţii de front şi formaţie. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.		2
T3. Gimnastică: exerciții libere individuale. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.		2
T4. Gimnastică: exerciţii cu partener. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.		2
T5. Gimnastică: exerciţii cu obiecte. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.		2
T6. Gimnastică: exerciţii la aparate. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.		2
T7. Test de evaluare a nivelului de pregătire fizică		2

Bibliografie

- Barbu C., Stoica M. - Metodica predării ex. de atletism în lecţia de educaţie fizică, Bucureşti, Edit. Printech, 2000;
- Băițan, G.F., Admiterea în instituțiile militare de învățământ din Ministerul Apărării Naționale – probele sportive, Editura Universității Naţionale de Apărare "Carol I", București, 2020.
- Băițan, G.F., Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO, Editura Universității Naţionale 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 educaţiei fizice şcolare, Bucureşti, A.N.E.F.S., 1999;
- Cârstea Gh. - Teoria si metodica educaţiei fizice si sportului, Bucureşti, 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, Bucureşti, Editura Didactică si Pedagogică, 1996;
- Dragnea A. (coord.) - Teoria educaţiei fizice si sportului, Bucureşti, Editura FEST, 2002;
- Firea E. - Metodica educaţiei fizice şcolare, Bucureşti, Universitatea Ecologică, 2003;
- Grigore V. - Gimnastica. Manual pentru cursul de bază, Bucureşti, Editura Bren, 2003;
- Kunst I. şi colab. - Teoria si metodica handbalului, Bucureşti , Editura Didactică şi Pedagogică, 1983;
- M149 – Regulamentul educației fizice militare, București, 2012;
- Motroc I. - Fotbal la copii si juniori, Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, 1996;
- Negulescu I. - Handbal, tehnica jocului, Bucureşti, 2000;
- Predescu T., Moanţă A. - Baschetul în şcoală. Instruire – învăţare, Bucureşti, Editura Semne, 2001;
- Şerbănoiu S. - Metodica educaţiei fizice, Bucureşti, Editura Cartea Universitară, 2004;
- Solomon M., Grigore V., Bedo C. - Gimnastica, Târgovişte, Dom Impex, 1996;

- Stroie Şt. şi colab. - Volei îndrumar metodic, Bucureşti, Editura Omnia, 1996.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi 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. Conţinuturile vor fi aliniate potrivit cerinţelor 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	Colocviu – probe practice 1. Test de evaluare a nivelului pregătirii fizice, constituit din următoarele probe: ✓ flexii ale braţelor pe antebraţe din poziţia sprijin culcat facial, pe ambele braţe (flotări); ✓ flexii ale trunchiului pe coapse din poziţia culcat dorsal cu mâinile la ceafă (flexii abdominale). ✓ alergare de rezistenţă pe distanța de 3000 m (masculin și feminin).	100%

10.6 Standard minim de performanţă

Cerinţe minime pentru obținerea calificativului ADMIS:
- participarea la toate probele şi îndeplinirea baremelor minime stabilite pentru următoarele probe:

Proba **Gen**	**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 acestă 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 instituţiei la concursurile şi competiţiile aplicativ-militare şi sportive între instituţiile militare de învăţământ studenții pot primi bonificații în cadrul evaluării.

Data completării:

25.08.2025

Titulari de laborator / lucrări practice

Col.conf.univ.dr.
Gabriel-Constantin CIAPA

Data avizării în Consiliul Departamentului LSSMM:
02.09.2025

Directorul Departamentului LSSMM
Col.conf.univ.dr.
Andi-Mihail BĂNCILĂ

PAGINĂ ALBĂ