FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Academia Tehnică Militară „FERDINAND I” , Bucureşti**
1.2 Facultatea	**Sisteme Integrate de Armament, Geniu și Mecatronică**
1.3 Departamentul	**Inginerie a Sistemelor de Armament și Mecatronică**
1.4 Domeniul de studii	**Inginerie de Armament, Rachete și Muniții**
1.5 Ciclul de studii	**Licență**
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.II.DC.02**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Educaţie fizică și sport III**						
2.2 Responsabil de curs	-						
2.3 Titularul activităţilor de laborator / practice	Col.conf.univ.dr. Gabriel-Constantin CIAPA						
2.4 Anul de studiu	**II**	2.5 Semestrul	**3**	2.6 Tipul de evaluare	**EC**	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. Dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, a deprinderilor și priceperilor motrice specifice disciplinelor sportive din gimnastică și atletism, cuprinse în fișa disciplinei Educație fizică și sport din anul I de studii. 2. Obținerea calificativului ADMIS la evaluările nivelului pregătirii fizice susținute în anul I de studii.

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. Nu va fi tolerată întârzierea şi 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. Studenţii scutiţi medical sunt obligaţi să fie prezenţi la şedinţele de educaţie fizică în ținută sportivă, excepție făcând cei scutiți la pat.

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	• Conducerea secvențelor de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor din cadrul ședințelor/lecțiilor de educație fizică militară la nivel pluton (valabil doar pentru studenții militari).
Competenţe transversale	• Desfășurarea 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.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Creşterea nivelului pregătirii fizice a studenților militari, viitori ofițeri în serviciul tehnico-ingineresc potrivit atribuţiunilor funcţionale pe care urmează să le îndeplinească; • Creșterea nivelului pregătirii fizice a studenților civili, viitori ingineri.
7.2 Obiectivele specifice	• Aprofundarea terminologiei de specialitate și însușirea unor cunoștințe de bază privind metodica educației fizice și sportului. • Dezvoltarea calităţilor motrice, a deprinderilor și 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 și întârzierea fenomenului de îmbătrânire. • Valorificarea la maxim a posibilităţilor psihomotrice şi fiziologice ale studenților prin desfășurare de eforturi de mare intensitate. • Consolidarea şi perfecţionarea priceperilor şi deprinderilor motrice şi completarea cu altele noi. • Formarea şi dezvoltarea un sistem complex de deprinderi și priceperi motrice specifice disciplinelor sportive de combat. • 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. Metodica educației fizice militare. Ședința / lecția de educație fizică și sport. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.			2
T3. Autoapărare: Elementelor tehnice de bază - poziții de bază și deplasări. Tehnica loviturilor de brațe – lovituri directe și circulare. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.			2
T4. Autoapărare: Tehnica loviturilor de picioare – lovituri din față și din lateral. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.			2
T5. Autoapărare: Tehnica blocajelor - Blocaje cu brațele și picioarele. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.			2
T6. Autoapărare: Luptă liberă cu partener. Joc sportiv: joc bilateral. Dezvoltarea calităţilor motrice.			2
T7. Test de evaluare a nivelului de pregătire fizică și realizarea procedeului tehnic ales prin tragere la sorți.			2

Bibliografie

- 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. - 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., 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
- Ciapa, G.C., Exerciții libere individuale pentru lecțiile de educație fizică militară, Editura CTEA, București, 2022
- Colibaba Evuleţ, Bota I., - Jocuri sportive, Teorie si metodică, Editura Aldin, Bucureşti, 1998;
- Croitoru D. - Volei, Bucureşti, A.N.E.F.S., 2000;
- Firea E. - Metodica educaţiei fizice şcolare, Bucureşti, Universitatea Ecologică, 2003;
- Grigore V. - Gimnastica. Manual pentru cursul de bază, Bucureşti, Editura Bren, 2003;
- Hantău I., Bociocă L. – Antrenamentul în judo – pregătirea fizică şi tehnică, Editura Universităţii din Piteşti, 1998;
- Kunst I. şi colab. - Teoria si metodica handbalului, Bucureşti , Editura Didactică şi Pedagogică, 1983;
- M149 – Regulamentul educației fizice militare, București, 2012;
- Macoveanu D. – Arte marțiale – metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, 2001

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). 2. Realizarea unui procedeu tehnic din cele studiate, stabilit prin tragere la sorți – se apreciază tehnica de execuție prin calificativul Admis sau Respins.	50% 50%

10.6 Standard minim de performanţă

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

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

- calificativul general *RESPINS* se acordă în situația în care nu se îndeplinește baremul minim pentru cel puțin una dintre probele prezentate în tabelul anterior.
- calificativul general *RESPINS* se acordă și în situația în care procedeul tehnic stabilit prin tragere la sorți este apreciat cu calificativul Respins sau se refuză realizarea lui.
- 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 (îmbolnăviri și scutiri medicale pentru perioade lungi de timp etc.), comisia de specialitate poate stabili alte probe de evaluare și care pot fi susținute numai în sesiunea de restanțe.

– În situația în care, din motive obiective (servicii ordonate, misiuni, etc.) studenții lipsesc de la orele în care sunt planificate evaluările cu grupa de studii sau plutonul din care fac parte, aceștia 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:

Titular de laborator / lucrări practice
Col.conf.univ.dr.
Gabriel-Constantin CIAPA

Data avizării în Consiliul Departamentului LSSMM:

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

Director Departament A-1
Col. Prof. univ. dr. ing.
Marius-Matei CÎRMACI