

# 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	Inginerie mecanică
1.4. Domeniul de studii universitare	Inginerie mecanică
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Programul de studii universitare	Ingineria designului de produs - LIDPZ

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport 1</b>
2.2. Titularul activităților de curs	
2.3. Titularul activităților seminar/laborator	Lector univ. dr. Deacu Marcel
2.4. Titularul activității proiect	
2.5. Anul de studiu	I
2.6. Semestrul *	1
2.7. Tipul de evaluare	Verificare
2.8. Categoria formativă** / regimul*** disciplinei	DC

\* numărul semestrului este conform planului de învățământ;

\*\* DF - Discipline fundamentale; DD - discipline de domeniu; DS - discipline de specialitate; DC - discipline complementare, DA - disciplina de aprofundare, DSI- disciplina de sinteza.

\*\*\* obligatorie = O; opțională = A; facultativă = L

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	0	3.3. Seminar/laborator	2	3.4. Proiect	0
3.5. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.6. curs	0	3.7. Seminar/laborator	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							28
3.11. Numărul de credite							2

## 4. Condiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	➤ Baza sportiva
4.2. de desfășurare a cursului	➤
4.3. de desfășurare a seminarului/laboratorului	➤ Echipament sportiv, Apt efort fizic

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

Competențe profesionale	Rezultatele învățării*
C1. Aplicarea corectă a tehnicilor și exercițiilor fizice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării, în funcție de obiectivele stabilite.	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Cunoștințe:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Cunoașterea principiilor biomecanice și fiziologice care stau la baza execuției corecte a exercițiilor fizice.</li><li>○ Înțelegerea regulilor și metodologiilor de antrenament pentru dezvoltarea diferitelor calități motrice.</li></ul></li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Aptitudini:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Executarea corectă a exercițiilor specifice pentru dezvoltarea rezistenței, forței, vitezei și coordonării.</li> <li>○ Adaptarea exercițiilor în funcție de nivelul propriu de pregătire fizică.</li> </ul> </li> <li>● <b>Responsabilitate și autonomie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Respectarea normelor de siguranță în timpul activităților fizice.</li> <li>○ Autocorectarea tehnicii pe baza feedback-ului primit și a autoobservației.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>C2. Utilizarea metodelor de autoevaluare a condiției fizice</b> pentru îmbunătățirea performanței și prevenirea accidentărilor în activități fizice și sportive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Cunoștințe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cunoașterea principalelor teste și indicatori pentru evaluarea condiției fizice (ex. VO<sub>2</sub> max, indice de masă corporală, teste de flexibilitate).</li> <li>● Înțelegerea relației dintre parametrii fizici și starea generală de sănătate.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Aptitudini:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicarea corectă a testelor de autoevaluare și interpretarea rezultatelor obținute.</li> <li>● Elaborarea unui plan de îmbunătățire a performanței fizice pe baza datelor colectate.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Responsabilitate și autonomie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Asumarea responsabilității pentru monitorizarea progresului propriu.</li> <li>● Adaptarea programului de exerciții în mod autonom pentru atingerea obiectivelor stabilite.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Competențe transversale</b></p>	<p><b>Rezultatele învățării*</b></p>
<p><b>C1. Dezvoltarea capacității de lucru în echipă și a cooperării interdisciplinare</b>, prin implicarea în activități sportive care necesită coordonare, comunicare și respectarea regulilor comune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Cunoștințe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cunoașterea principiilor de bază ale comunicării eficiente și colaborării în grup.</li> <li>● Înțelegerea rolurilor și responsabilităților membrilor unei echipe în contexte sportive și profesionale.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Aptitudini:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participarea activă la activități de grup, respectând regulile și obiectivele comune.</li> <li>● Susținerea colegilor și coordonarea eforturilor pentru atingerea unui scop comun.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Responsabilitate și autonomie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Asumarea rolului propriu în cadrul echipei și îndeplinirea sarcinilor atribuite.</li> <li>● Menținerea unei atitudini constructive și respectuoase față de ceilalți membri ai grupului.</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>C2. Formarea și menținerea unui stil de viață sănătos</b>, prin asumarea responsabilității pentru propria condiție fizică și integrarea activității fizice regulate în programul personal și profesional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Cunoștințe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cunoașterea principiilor de bază ale unui stil de viață echilibrat (activitate fizică, alimentație, odihnă).</li> <li>○ Înțelegerea impactului activității fizice regulate asupra sănătății fizice și mentale.</li> </ul> </li> <li>● <b>Aptitudini:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Planificarea și integrarea activităților fizice în rutina zilnică.</li> <li>○ Identificarea și aplicarea metodelor de prevenire a sedentarismului și stresului.</li> </ul> </li> <li>● <b>Responsabilitate și autonomie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Monitorizarea și ajustarea propriului regim de activitate fizică în funcție de nevoile personale.</li> <li>○ Adoptarea autonomă a unor decizii care sprijină sănătatea și starea generală de bine.</li> </ul> </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><input type="checkbox"/> <b>Îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică generală</b> prin dezvoltarea forței, rezistenței, vitezei, mobilității și coordonării.</li> <li><input type="checkbox"/> <b>Formarea și consolidarea deprinderilor motrice specifice disciplinelor sportive practicate</b> (ex. atletism, jocuri sportive, gimnastică), adaptate nivelului fiecărui student.</li> <li><input type="checkbox"/> <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 / laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Lecție cu caracter organizatoric, cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor	2	explicație, demonstrație, exersare	
2. Badminton – initierea in tehnicii de executie	4	explicație, demonstrație, exersare	
3. Baschet- – initierea in tehnicii de executie	6	explicație, demonstrație, exersare	
4. Tenis de masa si de picior – initiere	4	explicație, demonstrație, exersare	

5. Atletism – Scoala alergarii, dezvoltarea capacităților motrice	6	explicație, demonstrație, exersare	
6. Fitness - dezvoltarea fortei segmentare	4	explicație, demonstrație, exersare	
7. Testare ; teste motrice ce vizează capacitățile motrice, realizarea unui referat cu o temă propusă de cadrul didactic	2	exersare/referat	Referat pentru studentii cu SM totala
<b>7.3. Proiect</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații

#### Bibliografie

1. Gutiérrez, M., & Ruiz, J. R. (2011). *Atletism: Tehnici și metode de instruire*. Editura Sport-Turism.
2. Cârstea, E., & Popescu, R. (2005). *Jocuri sportive – badminton, baschet, tenis de masă*. Editura Didactică și Pedagogică.
3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
4. **Edwards, J. (2014)**. *Badminton: Technique, Tactics, Training*. Crowood Press.
5. **Chandra, D. (2020)**. *Multi Shuttle Training & its Effects in Badminton*. LAP Lambert Academic Publishing.
6. **Hodges, L. (2020)**. *Yet Still More Table Tennis Tips*. Megaspin.net.
7. **Seemiller, D., & Holowchak, M. (2020)**. *Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies*. Amazon.com.
8. **Hodges, L. (2020)**. *Yet Still More Table Tennis Tips*. Megaspin.net.
9. **Seemiller, D., & Holowchak, M. (2020)**. *Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies*.
10. **AmBechdel, A. (2021)**. *The Secret to Superhuman Strength*. W. W. Norton & Company.azon.com.
11. **ResearchGate (2023)**. *Test of Fundamental Motor Skills in Sport: A Manual for Teachers*. ResearchGate.

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

Conținuturile disciplinei „Educație fizică și sport” dezvoltă rezistența fizică, coordonarea și spiritul de echipă, competențe esențiale pentru viitorii ingineri în proiectarii. Acestea răspund așteptărilor comunității academice și ale angajatorilor, pregătind studenții pentru medii de lucru solicitante și condiții offshore.

### 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/laborator	Probe de control sau realizarea unui referat pe semestru cu o temă propusă de cadrul didactic pentru studenții cu Scutire Medicala totala	- Parcurgerea probelor de control. - Întocmirea unui referat numai pentru studenții scutiți medical total.	50%

	Frecventa la lectii si interesul manifestat	Evaluarea prezentei la lectii	50%
9.6. Proiect			

#### 9.7. Standard minim de performanță

- C1. Studentul cunoaște chestiuni legate de testele motrice vizând nivelul de dezvoltare al calităților motrice.
- C 2. Pentru studenții scutiți va consta în realizarea unui referat cu tema stabilită de cadrul didactic titular, din domeniul educației fizice și sportului (aceștia nu susțin probele de control, dar trebuie să asiste la ore, fiind scutiți de efort fizic, nu și de prezență).
- A1. Studentul dă dovadă de aptitudini trecând prin următoarele probe: săritura în lungime de pe loc, forța musculaturii abdominale (abdomene), forța musculaturii spatelui (extensi) și alergare de viteză pe 30 m contra cronometru și elemente de tehnică din baschet..
- R.A. Studentul/absolventul lucrează în echipă sau independent în funcție de probe
- R.A. Studentul are o frecvență bună la ora (min.70% din totalul orelor prevăzute)

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de  
seminar/laborator

Semnătura  
titularului de  
proiect

de

19.09.2025

Data avizării în departament

26.09.2025

Director de departament  
Șef lucr.dr.ing. Niculae Georgeta  
Claudia

Decan  
Conf. univ. dr. ing. Bădicioiu Marius