FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Facultatea de Inginerie Mecanică
1.3 Departamentul	Autovehicule și Transporturi
1.4 Domeniul de studii de licență[1)]	Ingineria transporturilor
1.5 Ciclul de studii[2)]	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Ingineria Transporturilor și a Traficului / Inginer

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT I							
2.2 Titularul activităților de curs				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				ONEA GHEORGHE-ADRIAN				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DC
							Obligativitate[4)]	DOB

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

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

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	3
Tutoriat	0
Examinări	1
Alte activități.....	0

3.7 Total ore de activitate a studentului	16
3.8 Total ore pe semestru	30
3.9 Numărul de credite[5)]	1

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de sport, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Competențe transversale	**CT1. Familiarizarea cu rolurile şi activită ile specifice muncii în echipă şi distribuirea de sarcini pentru nivelurile subordonate** R.Î.1.8 identifice factorii motivatori și efectele acestora; **CT.2 Comunicarea eficientă (formală și informală)** R.Î.2.2 sa folosească corect comunicarea orală, în limba română sau o limbă străină, prin purtarea unei discuții cu alte persoane, efectuarea de prezentări etc.; R.Î.2.3 sa folosească corect comunicarea nonverbală, cum ar fi gestica ce arată dacă s-a înțeles sau nu mesajul.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• menținerea unei stări optime de sănătate a celor care practică exercițiu fizic în mod conștient și sistematic, precum și creșterea potențialului lor de muncă și de viață; • integritate, perseverență și autocontrol; • reduce tensiunile psihice şi anxietatea datorate stresului zilnic şi cel de • concurs evitând, astfel, ostilitatea şi frustrarea în via ă într-o manieră beneficiară; • contribuția eficientă la dezvoltarea unor trăsături și calități intelectuale, estetice, morale, civice
7.2 Obiectivele specifice	• perfecționarea unor calități şi trăsături moral-volitive şi intelectuale, a simțului estetic şi responsabilității sociale. • demonstrarea unei reale educații si evolutii a ambiției, voinței si dorinței de autodepășire in condiții specifice de competitivitate; • îmbunătățește capacitatea de coordonare, crește imunitatea, susține buna funcționare a aparatului cardio-respirator și influențează calitatea somnului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
-	-	-	-
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutatea corpului propriu	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu benzi elastice	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe	demonstrația și		

musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutăți	explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutatea corpului propriu	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu benzi elastice	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutăți	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutatea corpului propriu	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu benzi elastice	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutăți	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutatea corpului propriu	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu benzi elastice	demonstrația și explicația	1	
Antrenament pentru tonifierea principalelor grupe musculare ale corpului, utilizând sisteme de acționare cu greutăți	demonstrația și explicația	1	
Dezvoltarea forței segmentare folosind metoda circuitului	demonstrația și explicația	1	
Dezvoltarea forței segmentare folosind metoda circuitului	demonstrația și explicația	1	

Bibliografie obligatorie

1. Delavier, F. (2010). Strength training anatomy, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics.
2. Dumitru, Gh., (1997), Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia, Federația Română Sportul pentru Toți, București
3. Hidi, I.., (2008) Fitness bazele antrenamentului , Editura Bren, București
4. Krautblatt, C. (2016). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf

Bibliografie facultativă

5. Tobias, M., Sullivan, J.P., (2002), The Complete Stretching Book, Edited by Dorling Kindersley Limited, London.

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

Scopul practicării sportului si in cadrul universității este de a conferii studentului o dezvoltare fizica armonioasa, o ținuta corporala corecta, aptitudini motrice dezvoltate, cunoștințe asupra valorilor de utilizare a exercițiilor fizice cu scop preventiv, corectiv si recuperator. Astfel studentul va fi capabil sa se autoorganizeze in timpul liber si mai târziu sportul sa facă parte din activitățile sale permanente, contribuind la menținerea unei stări optime de sănătate

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Aplicații practice	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cerințe pentru promovare: studentul trebuie să participate la 5 lucrări practice pe durata fiecărui semestru pentru obținerea calificativului ADMIS.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 18/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 21/09/2026.

Prof.dr.ing. Ioan Călin ROȘCA, **Decan**	**Prof.dr.ing. Mihai DUGULEANĂ,** **Director de departament**
	Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA, **Titular seminar**

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).

[2)] Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.

[3)] Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele**: DF** (disciplină fundamentală)/ **DS** (disciplină de specializare)/ **DC** (disciplină complementară).

[4)] Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DOB** (disciplină obligatorie)/ **DOP** (disciplină opțională)/ **DFA** (disciplină facultativă).

[5)] Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.
Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre **totalul de ore dedicate disciplinei [**(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele didactice** pe semestru.
Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S şi 5 credite: (30_{ore} x $5_{credite}$) – (4_{ore} x $14_{săptămâni}$) = 94 ore.
Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății**.