

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Inginerie tehnologică și management industrial
1.3 Departamentul	Inginerie și management industrial
1.4 Domeniul de studii de licență <sup>1)</sup>	Științe inginerești
1.5 Ciclul de studii <sup>1)</sup>	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Inginerie economică industrială/ inginer
1.7. Forma de învățământ	ID

## 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>Educație fizică și sport 3</b>							
2.2 Coordonatorul de disciplină	Lector dr. DRUGĂU Sorin							
2.3 Tutorele de disciplină	Lector dr. DRUGĂU Sorin							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	A/R	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	1	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID	14	din care: 3.5 AI	0	3.6 AT + TC / AA <sup>5)</sup>	4+10
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de studiu individual (AI+SI)	11				
3.8. Total ore pe semestru	25				
3.9. Numărul de credite <sup>6)</sup>	1				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	nu există precondiții menționate în planul de învățământ
4.2 de competențe	Nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	---
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de sport, mingi , fileu de volei, mingi de volei, mingi medicinale, jaloane

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	-
Competențe transversale	<b>CT.2. Gestionarea resursei umane</b> RÎ.2.1. Absolventul planifică resursa umană implicată în sistemul de producție. RÎ.2.2. Absolventul stabilește și aplică principiile, normele și valorile eticii profesionale.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor teoretice privind fiziologia musculară în timpul efortului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea capacității de a-și alcătui un program de exerciții fizice adaptat nevoilor personale</li> <li>Dobândirea unor cunoștințe și formarea unor deprinderi de practicare la nivel acceptabil a unor discipline sportive.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 AI	Metode de predare	Nr. ore	Observații
nu sunt alocate ore în planul de învățământ	-		

8.2. AT	Metode de predare-învățare	Nr. ore	Observații
AT1. Elementele tehnice de bază ale disciplinei sportive opționale, regulile de practicare integrala a sportului ales.	demonstrația, metoda globală și fragmentată	2 ore	
AT2. Practicarea în condiții regulamentare a disciplinei alese	explicația, exersarea	2 ore	
<b>Bibliografie</b> [1] . Fekete I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea, 1996. [2] Moldovan E. <i>Activități de timp liber în natura și în alte arii cognitiv-formative</i> . Editura Universității Transilvania, 2007 [3] Moldovan E. Conceptele si practica formelor tradiționale si moderne de turism activ. Editura Universității Transilvania, 2007 [4] Santa C. Volei, Editura Casa cărții de știință , Cluj - Napoca , 2014 [5] Conohova T. Teoria și metodică jocului de volei, Editura Pim, 2014 <b>Material în tehnologie ID:</b> ---			
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Nr. ore	Observații
TC1. Elementele tehnice de bază ale disciplinei sportive opționale, regulile de practicare integrala a sportului ales.	- Platforma e-learning	5	
TC2. Practicarea în condiții regulamentare a disciplinei alese		5	
<b>Bibliografie</b> [1] . Fekete I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Editura Librăriile Crican, Oradea, 1996. [2] Moldovan E. <i>Activități de timp liber în natura și în alte arii cognitiv-formative</i> . Editura Universității Transilvania, 2007 [3] Moldovan E. Conceptele si practica formelor tradiționale si moderne de turism activ. Editura Universității Transilvania, 2007 [4] Santa C. Volei, Editura Casa cărții de știință , Cluj - Napoca , 2014 [5] Conohova T. Teoria și metodică jocului de volei, Editura Pim, 2014 <b>Material în tehnologie ID:</b> ---			

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

Conștientizarea nevoii de dezvoltare multilaterală a organismului prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de practicare a exercițiului fizic de către studenți în raport cu cerințele sociale.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
<b>10.4 AI</b>			
<b>10.5 AT și TC</b>	demonstrarea și executarea unui exercițiu	Evaluare tehnică	100%
10.7 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată, în condiții de practicare integrală a elementelor tehnice de bază ale disciplinei sportive alese			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

**Prof. dr. ing. Tudor DEACONESCU,**  
Decan

**Conf. dr. ing. Flavius Aurelian SÂRBU,**  
Director de departament

**Lector dr. Sorin DRUGĂU**  
Titularul de curs (AI)

**Lector dr. Sorin DRUGĂU**  
Titularul de AT+TC / AA

**Notă:**

- <sup>1)</sup> Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- <sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- <sup>5)</sup> AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice.
- <sup>6)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).