

**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**

Valabil începând cu anul universitar:

2020 - 2021

## **PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

### **începând cu anul universitar 2020-2021**

*Programul de studii universitare de licență SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ*

*Domeniul fundamental ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE*

*Ramura de știință: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE*

*Domeniul de licență EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ*

*Facultatea DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT*

*Durata studiilor 3 ANI*

*Forma de învățământ IF*

*(Cu frecvență (IF)/cu frecvență redusă (IFR)/ la distanță (ID))*

## UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Valabil începând cu anul universitar:  
2020 - 2021

### 1. OBIECTIVE DE FORMARE ȘI COMPETENȚE

*Obiectivul general* al programului de studii constă în formarea și perfecționarea resurselor umane înalt calificate prin promovarea învățământului de excelență și racordarea acestuia la standardele actuale, în domenii prioritare la nivel european.

Obiectivele și profilul de competente dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic mai jos și detaliat în fișele disciplinelor din planul de învățământ.

*Obiective specifice* promovarea unor cunoștințe și orientări metodologice moderne în domeniul educației fizice, sportului și culturii fizice în general. Participarea culturii fizice și a altor subdomenii ale cunoașterii științifice la afirmarea și dezvoltarea valorilor societății contemporane.

*Competențe profesionale (conform grilelor RNCIS):* Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și metodelor specifice/ramură de sport. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.

*Competențe transversale (conform grilelor RNCIS):* Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție /de pregătire/ competiție. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

### 2. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale, discipline facultative și discipline complementare.

**Disciplinele la alegere (opționale)** sunt propuse pentru semestrele 3 – 6 și sunt grupate în **pachete opționale**, care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student, înainte de începerea anului universitar din care fac parte semestrele care conțin disciplinele sau pachetele de discipline opționale.

**Disciplinele facultative** sunt propuse pentru semestrele 1-6 atât de către departamentul sau facultatea ce gestionează programul de studiu dar pot fi alese și din pachetele oferite de alte facultăți.

Organizarea cursurilor la **disciplinele complementare:** în planul de învățământ al fiecărui program de studii de licență se consemnează numai modulele și numărul aferent de ore, urmând ca denumirea disciplinei să se treacă în registrul matricol conform opțiunii studentului, din lista disciplinelor complementare, aprobată de Senatul universității și disponibilă pe pagina web ([www.uvt.ro](http://www.uvt.ro)). Aceasta cuprinde disciplinele complementare propuse de către facultăți în conformitate cu „Regulamentul privitor la elaborarea planurilor de învățământ pentru



## UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Valabil începând cu anul universitar:  
2020 - 2021

### *programele de studiu din UVT*:

- Modul A (matematică și științe ale naturii);
- Modul B (științe sociale);
- Modul C (artă și științe umaniste);

Procedura de desfășurare a activităților didactice la disciplinele facultative și complementare și de înscriere a notelor/calificativelor în Suplimentul la diplomă este prezentată în **Regulamentul de activitate profesională a studenților** și în „**Regulamentul privitor la elaborarea planurilor de învățământ pentru programele de studiu din UVT**”.

### **3. CONDIȚII DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL DE STUDIU URMĂTOR. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDIU**

Condițiile de înscriere în anul următor, condițiile de a urma module de curs în avans, condițiile de promovare sunt cuprinse în **Regulamentul privind activitatea profesională a studenților**.

### **4. EXAMENUL DE LICENȚĂ**

Perioada de întocmire a proiectului de licență: începând cu penultimul semestru de studii.

Definitivarea proiectului de licență: în ultimul semestru de studii.

Perioada de susținere a proiectului de licență: în sesiunea iunie-iulie a ultimului an de studii.

Probele examenului de licență sunt:

- **proba I:** testarea cunoștințelor în domeniul de licență și în specializarea studiată;
- **proba II:** susținerea Lucrării de licență.

Numărul de credite pentru susținerea proiectului de licență: 10 credite (în plus față de cele 180/240/360) distribuite astfel:

- **proba I:** 5 (cinci) credite;
- **proba II:** 5 (cinci) credite.

**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**

Valabil începând cu anul universitar:

2020 - 2021

**ANUL DE STUDIU I  
AN UNIVESITAR 2020-2021**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Codul disciplinei	Semestrul I 14 saptamani						Semestrul II 14 saptamani					
					C	S	L	P	V	Cr	C	S	L	P	V	Cr
<b>Discipline fundamentale</b>																
1.	Educație pentru sănătate	DF	DI	S1SPM1101	1		1		C	2						
2.	Gimnastică de bază	DF	DI	S1SPM1102	2		4		E	6						
3.	Bazele generale ale atletismului	DF	DI	S1SPM1201							2		4		E 6	
4.	FotbalB/Gimnastică ritmicăF	DF	DI	S1SPM1203							1		3		E 4	
5.	Volei	DF	DI	S1SPM1204							1		3		E 4	
<b>Discipline specialitate</b>																
6.	Anatomie funcțională	DS	DI	S1SPM1103	2		1		E	4						
7.	Istoria EFS	DS	DI	S1SPM1104	2	1			E	4						
8.	Masaaj	DS	DI	S1SPM1105	1		1		C	2						
9.	Practică de schi	DS	DI	S1SPM1106			42 ore		Vp	4						
10.	Biomecanică	DS	DI	S1SPM1205							2		2		E 6	
11.	Practică orientare și turism	DS	DI	S1SPM1206								42 ore		vp	5	
<b>Pachet 1 (1/2)</b>																
12.	Haltre	DS	DO	S1SPM1107	1		1		C	3						
13.	Judo	DS	DO	S1SPM1108	1		1		C	3						
<b>Pachet 2 (1/2)</b>																
14.	Dans	DS	DO	S1SPM1207									2		vp 3	
15.	Educație ritmico-muzicală și Euritmie	DS	DO	S1SPM1208									2		vp 3	
<b>Discipline Complementare</b>																
16.	Limba străină	DC	DI	S1SPM1109		2			C	2						
17.	Filosofie	DC	DI	S1SPM1110	1	1			C	3						
18.	Limba străină	DC	DI	S1SPM1209								2			C 2	
19.	Consiliere profesională și orientare în carieră*	DC	DI	S1SPM1111		1			C	1						
	Discipline complementare															
	Discipline complementare														2	
	<b>TOTAL</b>				<b>10</b>	<b>4</b>	<b>11</b>		<b>-</b>	<b>30+1</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>17</b>		<b>30</b>	
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>25</b>						<b>25</b>					

\*Creditul la disciplina Consiliere profesională și orientare în carieră este suplimentar față de cele 30 de credite / semestru



**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**Valabil începând cu anul universitar:  
2020 - 2021**DISCIPLINE FACULTATIVE**

Nr.crt.	Discipline facultative	C1	C2	Cod	Semestrul I						Semestrul II					
					C	S	L	P	V	Cr	C	S	L	P	V	Cr
1.	Box	DS	DF	S1SPM1111			2		C	2						
2.	Informatică	DC	DF	S1SPM1210							1		2		C	3
3.	Voluntariat	DC	DF	S1SPM1112		60 ore			A/R	2						
4.	Voluntariat	DC	DF	S1SPM1211								60 ore		A/R		2
5.																

**Legendă**

C1 = criteriul conținutului

C2 = criteriul obligativității

DF = discipline fundamentale

DS = discipline de specialitate

DI = discipline obligatorii (impuse)

DD = discipline în domeniu (unde este cazul)

DC = discipline complementare

DO = discipline opționale

DF = discipline facultative

CP = competență profesională

CT = competență transversală

P/N = promovat/nepromovat

V = forma de evaluare

**RECTOR,**

Prof. univ.dr. Marieta PIRTEA

**DECAN,**

Conf.univ. dr. Adrian NAGEL

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**

conf. univ. dr. Martin DOMOKOS

**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**

Valabil începând cu anul universitar:

2020 - 2021

**ANUL DE STUDIU II  
AN UNIVESITAR 2021-2022**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Codul disciplinei	Semestrul I 14 saptamani					Semestrul II 14 saptamani						
					C	S	L	P	V	Cr	C	S	L	P	V	Cr
<b>Discipline fundamentale</b>																
1.	Kinesiologie	DF	DI	S2SPM2101	2		1		E	4						
2.	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	DI	S2SPM2102	2		2		E	5						
3.	Prim ajutor	DF	DI	S2SPM2103	1		1		C	2						
4.	Baschet	DF	DI	S2SPM2104	1		3		E	4						
5.	Handbal	DF	DI	S2SPM2201							1		3		E	4
<b>Discipline specialitate</b>																
6.	Schi-Practică de schi	DS	DI	S2SPM2105	1		3		E	5						
7.	Fiziologie	DS	DI	S2SPM2106	2		1		E	4						
8.	Kinetoterapia deficiențelor fizice funcționale	DS	DI	S2SPM2107	1		1		C	2						
9.	Metodologia cercetării	DS	DI	S2SPM2202							1	2			E	4
10.	Metode de evaluare somatofuncțională și motrică	DS	DI	S2SPM2203							1		2		E	4
11.	Modul: Natație-tehnica și metodică	DS	DI	S2SPM2204							2		3		E	5
12.	Practica de înot aplicativ și vâslit	DS	DI	S2SPM2205									3		E	3
<b>Pachet 3 (1/2)</b>																
13.	Gimnastică ritmicăB/FotbalF	DS	DO	S2SPM2206							1		1		c	3
14.	Educație prin aventură	DS	DO	S2SPM2207												
<b>Pachetul 4 (1/3)</b>																
15.	Arte marțiale	DS	DO	S2SPM2208												
16.	Tenis de câmp	DS	DO	S2SPM2209									2		vp	3
17.	Lupte	DS	DO	S2SPM2210												
<b>Discipline complementare</b>																
18.	Limba straina	DC	DI	S2SPM2108		2			C	2						
19.	Limba straina	DC	DI	S1SPM2211								2			C	2
	Discipline complementare*				1	1			C	2						
	Discipline complementare										1	1			C	2
	<b>TOTAL</b>				<b>11</b>	<b>3</b>	<b>12</b>			<b>30</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>14</b>		<b>-</b>	<b>30</b>
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>26</b>					<b>26</b>						

\* Disciplina Etică și integritate academica este disciplina complementarăformând competențe transversale în educația studentului

**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**Valabil începând cu anul universitar:  
2020 - 2021**DISCIPLINE FACULTATIVE**

Nr. crt.	Discipline facultative	C1	C2	Cod	Semestrul I						Semestrul II					
					C	S	L	P	V	Cr	C	S	L	P	V	Cr
1.	Alpinism și escaladă	DS	DF	S2SPM2109			2			C	1					
2.	Organizarea și conducerea lecției de EF	DS	DF	S2SPM2112	2					C	2					
3.	Voluntariat	DC	DF	S1SPM2113		60 ore			A/R		2					
4.	Voluntariat	DC	DF	S1SPM2212								60 ore		A/R		2
5.																

**Legendă**

C1 = criteriul conținutului

C2 = criteriul obligativității

DF = discipline fundamentale

DS = discipline de specialitate

DI = discipline obligatorii (impuse)

DD = discipline în domeniu (unde este cazul)

DC = discipline complementare

DO = discipline opționale

DF = discipline facultative

CP = competență profesională

CT = competență transversală

P/N = promovat/nepromovat

V = forma de evaluare

**RECTOR,**

Prof. univ. dr. Marilen PIRTEA

**DECAN,**

Conf.univ. dr. Adrian NAGEL

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**

conf. univ. dr. Martin DOMOKOS



**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**

Valabil începând cu anul universitar:

2020 - 2021

**ANUL DE STUDIU III  
AN UNIVESITAR 2022-2023**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Codul disciplinei	Semestrul I 14 săptămâni						Semestrul II 14 săptămâni					
					C	S	L	P	V	Cr	C	S	L	P	V	Cr
Discipline fundamentale																
Discipline specialitate																
1.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DF	DI	S3SPM3101	2	2			E	5						
2.	Managementul aplicat EFS	DF	DI	S3SPM3102	2	1			E	4						
3.	Fiziologia efortului sportiv	DF	DI	S3SPM3201							2		2		E	5
4.	Comunicare în EFS	DF	DI	S3SPM3103	2	1			E	4						
5.	Refacerea în activitatea sportivă	DS	DI	S3SPM3104	1		1		E	3						
6.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive	DS	DI	S3SPM3105	1		2		C	3						
7.	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	DS	DI	S3SPM3106			2		vp	2						
8.	Sociologia sportului	DS	DI	S3SPM3202							2	2			E	5
9.	Echipamente, aparate și instalații folosite în sport	DS	DI	S3SPM3203							1		1		E	4
10.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	DS	DI	S3SPM3204							2		2		E	5
11.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DS	DI	S3SPM3205								2			vp	2
12.	Stagiu de practică în structuri ale sportului	DS	DI	S3SPM3206									2		vp	2
13.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport	DS	DO	S3SPM3107	2		2		C	4	2		2		C	4
Pachet 5 (1/3)																
14.	Gimnastică aerobică	DS	DO	S3SPM3108												
15.	Culturism	DS	DO	S3SPM3109			2		vp	3						
16.	Jogging	DS	DO	S3SPM3110												
Pachet 6 (1/2)																
17.	Psihologia sportului	DS	DO	S3SPM3209												
18.	Filosofia sportului	DS	DO	S3SPM3210							1	1			E	3
Discipline complementare																
Discipline complementare					1	1				2						
Discipline complementare																
TOTAL					11	5	9		-	30	10	5	9		-	30
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>25</b>					<b>24</b>						



**UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA**

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Ramura de știință: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență: Educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ CU FRECVENȚĂ

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**

Valabil începând cu anul universitar:

2020 - 2021

**DISCIPLINE FACULTATIVE**

Nr. crt.	Discipline facultative	C1	C2	Cod	Semestrul I						Semestrul II						
					C	S	L	P	V	Cr	C	S	L	P	V	Cr	
1.	Limba străină	DC	DO	S3SPM3113			2			C	2						
2.	Limba străină	DC	DO	S3SPM3211									2			C	2
3.	Badminton	DS	DO	S3SPM3114			2			C	2						
4.	Demonstrații și serbări	DS	DO	S3SPM3115			2			C	2						
5.	Rugby	DS	DO	S3SPM3212									2			C	2
6.	Patinaj pe rotile	DS	DO	S3SPM3213									2			C	2
7.	Voluntariat	DC	DF	S1SPM3116		60 ore		A/R			2						
8.	Voluntariat	DC	DF	S1SPM3212									60 ore		A/R		2

**Legendă**

C1 = criteriul conținutului

C2 = criteriul obligativității

DF = discipline fundamentale

DS = discipline de specialitate

DI = discipline obligatorii (impuse)

DD = discipline în domeniu (unde este cazul)

DC = discipline complementare

DO = discipline opționale

DF = discipline facultative

CP = competență profesională

CT = competență transversală

P/N = promovat/nepromovat

V = forma de evaluare

**RECTOR,**

Prof. univ.dr. Marien PIRTEA

**DECAN,**

Conf.univ. dr. Adrian NAGEL

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**

conf. univ. dr. Martin DOMOKOS

**BILANȚ GENERAL I**  
(după criteriul conținutului)

Nr. Crt.	Discipline*	Nr. De ore**			Total***		Standard ARACIS****
		An I	An II	An III	Ore	%	
1.	Fundamentale	22	17	-	39	28%	20%-25%
2.	Specialitate	22	27	45	94	66%	60%-70%
3.	Complementare	6	4	-	10	6%	5%-10%
<b>TOTAL</b>		<b>50</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>143</b>	<b>100%</b>	

**BILANȚ GENERAL II**  
(după criteriul obligativității)

Nr. Crt.	Discipline*	Nr. De ore**			Total***		Standard ARACIS****
		An I	An II	An III	Ore	%	
1.	Obligatorii	46	44	29	119	83%	85-90%
2.	Opționale	4	4	16	24	17%	5-10%
<b>TOTAL</b>		<b>50</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>143</b>	<b>100%</b>	100%+DF
3.	Facultative	5	4	20	29	17%	

\*întrucât standardele specifice ARACIS sunt reglementate diferențiat pe domenii fundamentale de științe, în coloana *Discipline*, pentru fiecare program de studiu, vor fi particularizate disciplinele în funcție de standardele specifice fiecărui domeniu.

\*\* conform planului de învățământ

\*\*\* se vor înscrie orele rezultate efectiv din plan

\*\*\*\* se respectă încadrarea în ponderile prevăzute de standardele specifice ARACIS pentru fiecare categorie de disciplină, în interiorul domeniului fundamental respectiv.

"*Studentii care doresc să opteze și pentru o carieră didactică (în învățământul preuniversitar sau universitar) trebuie să finalizeze cursurile Programului de studii psihopedagogice și să obțină Certificatul de absolvire a Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) din cadrul UVT. Pentru mai multe informații, accesați link-ul: <https://dppd.uvt.ro>".*

**RECTOR,**

Prof.univ.dr. Mariela PIRTEA

**DECAN,**

Conf.univ. dr. Adrian NAGEL

**DIRECTOR DEPARTAMENT,**

conf. univ. dr. Martin DOMOKOS