

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil începând cu anul universitar 2023-2024

<b>Facultate:</b>	Educație Fizică și Sport
<b>Ciclul de studii universitare:</b>	Licență
<b>Denumirea programului de studii universitare de licență:</b>	Sport și performanță motrică
<b>Denumirea calificării<sup>1</sup> dobândită în urma absolvirii programului de studii:</b>	Sport și performanță motrică
<b>Titlul acordat:</b>	Licențiat în educație fizică și sport
<b>Durata studiilor (în ani):</b>	3 ani
<b>Număr de credite (ECTS):</b>	180
<b>Forma de învățământ:</b>	Învățământ cu frecvență
<b>Limba de predare:</b>	Română
<b>Locația geografică de desfășurare a studiilor:</b>	Timișoara
<b>Încadrarea programului de studii în domeniul de știință</b>	
<b>Domeniul fundamental:</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>Ramura de știință:</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>Domeniul de studii universitare de licență:</b>	Educație fizică și sport
<b>Denumirea domeniului <u>larg</u> de studii (conform DL-ISCED F-2013):</b>	Educație
<b>Denumirea domeniului <u>restrâns</u> de studii (conform DR-ISCED F-2013):</b>	Educație
<b>Denumirea domeniului <u>detaliat</u> de studii (conform DDS-ISCED F-2013):</b>	Formarea cadrelor didactice cu o specializare pe o anumită disciplină

<sup>1</sup> *Calificarea (qualification)* este rezultatul formal al unui proces de evaluare și validare, care este obținut atunci când un organism/o autoritate competent/ă stabilește că o persoană a dobândit rezultate ale învățării corespunzătoare unor standarde prestabilite. Calificările dobândite de absolvenții programelor de studii din învățământul superior sunt atestate prin diplome, prin certificate și prin alte acte de studii eliberate numai de către instituțiile de învățământ superior acreditate.

# PREZENTAREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE

## 1. Misiunea programului de studii<sup>2</sup>

Misiunea programului de studii Sport și performanță motrică este de a asigura cadrul instituțional prin care studenții să aibă acces la informație, astfel încât să dobândească cunoștințele și competențele necesare exercitării profesiei de „profesor - antrenor”. Formarea cunoștințelor și competențelor profesionale în cadrul procesului didactic (3 ani) se face pe baza fișelor de disciplină, care sunt corelate planului de învățământ. Specialiștii formați în cadrul acestui program de studii pe baza cunoștințelor și competențelor asimilate vor fi capabili să desfășoare un proces instructiv-educativ de calitate privind: selecția și orientarea în sportul de performanță; parcurgerea curriculumului specific unităților sportive vocaționale (clase și licee cu program sportiv, cluburi sportive școlare, cluburi sportive private, asociații sportive etc.), la standarde de calitate impuse de piața muncii.

Procesul didactic din cadrul facultății noastre se desfășoară pe baza sistemului european de credite transferabile (ECTS), studenții parcurgând în mod facultativ modulul psiho-pedagogic, care va permite exercitarea profesiei la toate nivelele de învățământ preuniversitar și universitar.

Colaborările cu instituțiile de specialitate din domeniu, permit studenților să aibă acces la informații utile și de actualitate. Instituțiile partenere, prin oferta educațională proprie, dau posibilitatea studenților să dobândească cunoștințe, deprinderi și abilități, creând astfel o perspectivă

---

<sup>2</sup> Misiunea și obiectivele programului de studii trebuie să fie în concordanță cu misiunea Universității de Vest din Timișoara și cu cerințele identificate pe piața muncii.

Conform *Cartei universitare* (articolul 5), misiunea generală a UVT este de cercetare științifică avansată și educație, generând și transferând cunoaștere către societate prin:

a) cercetare științifică, dezvoltare, inovare și transfer tehnologic, prin creație individuală și colectivă, în domeniul științelor, al științelor ingineresti, al literelor, al artelor, prin asigurarea performanțelor și dezvoltării fizice și sportive, precum și valorificarea și diseminarea rezultatelor acestora;

b) formare inițială și continuă, la nivel universitar, în scopul dezvoltării personale, a inserției profesionale a individului și a satisfacerii nevoilor de competențe ale mediului socio-economic.

UVT își asumă misiunea proprie de catalizator al dezvoltării societății românești prin crearea unui mediu inovativ și participativ de cercetare științifică, de învățare, de creație cultural-artistică și de performanță sportivă, transferând spre comunitate competențe și cunoștințe prin serviciile de educație, cercetare și de consultanță pe care le oferă partenerilor din mediul economic și socio-cultural.

Realizarea misiunii UVT se concretizează în (*articolul 6 din Carta UVT*):

- promovarea cercetării științifice, a creației literar-artistice și a performanței sportive;
- formarea inițială și continuă a resurselor umane calificate și înalt calificate;
- dezvoltarea gândirii critice și a potențialului creativ al membrilor comunității universitare;
- crearea, tezaurizarea și răspândirea valorilor culturii și civilizației umane;
- promovarea interferențelor multiculturale, plurilingvistice și interconfesionale;
- afirmarea culturii și științei românești în circuitul mondial de valori;
- dezvoltarea societății românești în cadrul unui stat de drept, liber și democrat.

mai largă asupra acestui domeniu. În prezent, studenții acestui program au posibilitatea de a studia la universități din Uniunea Europeană, în baza programului ERASMUS.

Prin tot ceea ce se întreprinde de cadrele didactice în cadrul acestui program de studii se dorește realizarea unui proces didactic de calitate caracterizat de:

- organizarea predării și însușirii cunoștințelor profesionale, pentru formarea și perfecționarea resurselor umane înalt calificate, prin promovarea învățământului de excelență și racordarea acestuia la standardele actuale, în domeniul educației și cercetării activității motrice;
- permanenta sincronizare a programelor de studii la nevoile și cerințele pieței de muncă;
- crearea mediului optim de desfășurare și dezvoltare a activității de cercetare științifică, precum și posibilitatea valorificării prin publicare a articolelor științifice în revistele de specialitate ale facultății (*Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal și Analele Universității de Vest, seria Educație Fizică și Sport*);
- promovarea și încurajarea performanței studenților în domeniul cercetării științifice și a sportului, prin organizarea și participarea lor la sesiuni științifice studențești și competiții sportive;
- crearea oportunităților de colaborare academică cu instituții similare din țară și străinătate.

## 2. Competențe și rezultate așteptate ale învățării formate în cadrul programului de studii

### A. COMPETENȚE<sup>3</sup>

#### Competențe-cheie<sup>4</sup>:

- competențele digitale;
- competențele personale;
- competențele multilingvistice;
- competențele sociale și de a învăța să înveți;
- competențele civice;
- competențele de exprimare și conștientizare culturală.

---

<sup>3</sup> *Competența (competence)* reprezintă capacitatea dovedită de a selecta, combina și utiliza adecvat cunoștințe, aptitudini și abilități personale, sociale și/sau metodologice și alte achiziții constând în valori și atitudini, pentru rezolvarea cu succes a unei anumite categorii de situații de muncă sau de învățare, precum și pentru dezvoltarea profesională ori personală în condiții de eficacitate și eficiență.

<sup>4</sup> *Competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții* sunt acele competențe de care au nevoie toți cetățenii pentru împlinirea și dezvoltarea personală, ocuparea unui loc de muncă, incluziune socială și cetățenie activă, fiind dezvoltate în perspectiva învățării pe tot parcursul vieții, începând din copilăria mică și pe tot parcursul vieții adulte, prin intermediul învățării formale, non-formale și informale.

### Competențe profesionale<sup>5</sup>:

- **Comunicare:** Comunicarea cadru didactic-elev; Comunicarea între cadre didactice;
- **Curriculum:** Dezvoltarea de curriculum opțional; Elaborarea proiectului didactic; Elaborarea temelor transdisciplinare; Programarea activității de învățare; Utilizarea de materiale didactice;
- **Dezvoltare profesională:** Dezvoltarea profesională;
- **Evaluare:** Elaborarea instrumentelor de evaluare; Evaluarea cunoștințelor elevului; Evaluarea parametrilor psiho – pedagogici;
- **Formarea elevilor:** Coordonarea activităților extracurriculare; Dezvoltarea comportamentului social; Organizarea activității de dezvoltare fizică a elevilor; Organizarea activităților de învățare; Organizarea activităților practice complementare procesului de transmitere de cunoștințe;
- **Relația familie - școală – societate:** Coordonarea activităților extrașcolare; Implicarea familiei în activitățile formativ – educative; Menținerea relației familie - unitate școlară.

### Competențe transversale<sup>6</sup>:

#### a) Competențe personale:

- *De reflexivitate:*
  - *Alfabetizare informațională și media;*
  - *Angajarea în sarcină;*
  - *Asumarea responsabilității;*
  - *Autonomie în rezolvarea sarcinilor;*
  - *Capacitatea de a filtra informații și de a stabili veridicitatea acestora;*
  - *Capacitatea de învățare activă;*
  - *Capacitatea de a respecta termenele limită;*
  - *Capacitatea de analiză și de luare a deciziilor în mod responsabil;*
  - *Capacitatea de analiză și sinteză;*
  - *Capacitatea de automotivare;*
  - *Capacitatea de gestionare a emoțiilor/inteligență emoțională;*
  - *Comasiune;*
  - *Creativitate;*
  - *Curiozitate;*
  - *Flexibilitate și adaptabilitate;*
  - *Gândire critică și inovativă;*
  - *Managementul riscului;*

<sup>5</sup> *Competențele profesionale* reprezintă capacitatea de a realiza activitățile cerute la locul de muncă la nivelul calitativ specificat în standardul ocupațional. Acestea se dobândesc pe cale formală, respectiv prin parcurgerea unui program organizat de o instituție acreditată.

<sup>6</sup> *Competențele transversale* reprezintă achizițiile valorice și atitudinale care depășesc un anumit domeniu/program de studii și se exprimă prin următorii descriptori: responsabilitate și autonomie, interacțiune socială, dezvoltare personală și profesională.

- *Managementul stresului;*
- *Managementul timpului;*
- *Organizare individuală;*
- *Perseverență;*
- *Persuasiune;*
- *Procesarea informațiilor complexe.*

**b) Competențe interpersonale:**

- *De colaborare:*
  - *Ascultare activă;*
  - *Capacități de negociere;*
  - *Dezvoltarea altora;*
  - *Empatie și comunicare asertivă;*
  - *Leadership;*
  - *Lucrul în echipă;*
  - *Managementul conflictelor;*
  - *Managementul echipelor;*
- *De implicare:*
  - *Orientare spre nevoile comunității.*

**c) Competențe de cetățenie globală:**

- *De reflexivitate:*
  - *Capacitate de înțelegere etnică și interculturală;*
  - *Gândire critică asupra funcționării societății democratice;*
  - *Preocupare față de protejarea mediului înconjurător;*
  - *Solidaritate;*
  - *Toleranță și respect pentru diversitate.*

## B. REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII<sup>7</sup>

**a) Cunoștințe<sup>8</sup>** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun **cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor:**

- **Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară;**

<sup>7</sup> *Rezultatele învățării (learning outcomes)* înseamnă enunțuri care se referă la ceea ce cunoaște, înțelege și este capabil să facă un cursant la terminarea unui proces de învățare și care sunt definite sub formă de cunoștințe, abilități, responsabilitate și autonomie.

<sup>8</sup> *Cunoștințele (knowledge)* înseamnă rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Cunoștințele sunt descrise ca fiind teoretice și/sau factice. Cunoștințele se exprimă prin următorii descriptori: cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific, explicare și interpretare.



- Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodică și practica domeniului;
- Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului;
- Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului;
- Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educațional.

**b) Abilități<sup>9</sup>** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun **abilități avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat:**

- Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma raționalizării didactice;
- Adaptarea creativă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanentă evoluție din domeniu;
- Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită asimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport;
- Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport;
- Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic;
- Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.

**c) Responsabilitate și autonomie<sup>10</sup>** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de licență, presupun **gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile și asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor:**

- Cunoștințe avansate în domeniu fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor;

<sup>9</sup> *Abilitatea (skill)* reprezintă capacitatea de a aplica și de a utiliza cunoștințe pentru a duce la îndeplinire sarcini și pentru a rezolva probleme. Abilitățile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente). Abilitățile se exprimă prin următorii descriptori: aplicare, transfer și rezolvare de probleme, reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare.

<sup>10</sup> *Responsabilitate și autonomie (responsibility and autonomy)* înseamnă capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale.

- Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă;
- Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile;
- Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.

### 3. Ocupații care pot fi practicate pe piața muncii

- Profesor-antrenor – cod COR 235923
- Specialist în pregătire fizică – cod COR 235924

### 4. Asigurarea traseelor flexibile de învățare în cadrul programului de studii

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

**Disciplinele la alegere (opționale)** sunt propuse pentru semestrele 1-6 și sunt grupate în **pachete opționale**, care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student, înainte de începerea fiecărui an universitar.

**Disciplinele facultative** sunt propuse pentru semestrele 1-6 de către Departamentul de Educație Fizică și Sportivă sau Facultatea de Educație Fizică și Sport, care gestionează programul de studii, dar pot fi alese și din pachetele oferite de alte facultăți ale UVT.

La Universitatea de Vest din Timișoara, toate planurile de învățământ ale programelor de studii universitare de licență au prevăzute în mod obligatoriu câte o **disciplină complementară care formează competențe transversale**, în fiecare dintre semestrele 3, 4 și 5, pe care studenții le aleg dintr-o ofertă anuală de peste 160 de discipline din domenii diferite decât cel în care studiază (oferta de discipline complementare care generează competențe transversale pentru studenții de la programele de studii universitare de licență de la UVT poate fi consultată pe platforma [www.dct.uvt.ro](http://www.dct.uvt.ro)).

În conformitate cu prevederile *Regulamentului privind elaborarea planurilor de învățământ pentru programele de studii de la Universitatea de Vest din Timișoara*, pentru ca studenții să poată beneficia de **credite pentru activități de voluntariat** în baza prevederilor Legii Educației Naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare (articolul 203, alineatul (9)), disciplina Voluntariat este disponibilă în fiecare semestru în planurile de învățământ ale tuturor programelor de studii universitare de licență și de masterat, cu statut de disciplină facultativă, cu un număr de 2 credite ECTS.

### 5. Activitatea profesională și evaluarea studenților

Drepturile, obligațiile și condițiile desfășurării activității profesionale a studenților la Universitatea de Vest din Timișoara sunt reglementate prin *Codul drepturilor și obligațiilor*

*studentului și Regulamentul privind activitatea profesională a studenților de la ciclurile de studii universitare de licență și de masterat din UVT, aprobat de Senatul UVT.*

Forma și metodele de evaluare/examinare pentru fiecare disciplină din planul de învățământ se stabilesc prin fișele disciplinelor.

## 6. Examenul de finalizare a studiilor

În conformitate cu *Regulamentul privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor universitare de licență și de masterat la Universitatea de Vest din Timișoara*, aprobat de Senatul UVT, examenul de finalizare a studiilor universitare de licență la orice program de studii universitare de licență organizat la UVT constă din două probe:

- proba 1 de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate: **5 credite**;
- proba 2 de elaborare și susținere a rezultatelor lucrării de licență: **5 credite**.

Tematica și bibliografia corespunzătoare probelor examenului de finalizare a studiilor se publică pe site-ul propriu al fiecărei facultăți și/sau pe site-ul UVT înainte de începutul fiecărui an universitar.

Înscrierea la examenul de finalizare a studiilor este condiționată de alegerea de către student a temei lucrării de finalizare a studiilor în cel mult 60 de zile de la începutul anului universitar al anului de studii terminal.

Depunerea variantei finale a lucrării de finalizare a studiilor pe platforma de e-learning se face cu cel puțin 5 zile lucrătoare înainte de data programată pentru începerea examenului.

Fiecare lucrare de finalizare a studiilor va fi însoțită, în momentul depunerii, de *Raportul de similaritate* rezultat ca urmare a verificării originalității lucrării de finalizare a studiilor universitare printr-un soft specializat, pe platforma de e-learning a UVT.

Conform structurii anului universitar, la UVT examenele de finalizare a studiilor universitare se pot organiza în 3 sesiuni, de regulă în lunile iulie, septembrie și februarie.

Examenul de finalizare a studiilor universitare de licență la Facultatea de Educație Fizică și Sport constă din două probe: **Proba 1** de *Evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate* (5 credite), probă **orală** pentru programele de studii Educație fizică și sportivă, Educație fizică și sportivă (formă de învățământ cu frecvență redusă), Sport și performanță motrică și Kinetoterapie și motricitate specială; **Proba 2** de *Prezentare și susținere a lucrării de licență* (5 credite).

Pentru programul de studii Sport și performanță motrică, Proba 1 de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate se susține oral la următoarele discipline: Bazele generale ale antrenamentului sportiv, Atletism, Gimnastică, joc sportiv la alegere dintre Baschet, Handbal, Fotbal, Volei.

Cele două probe se desfășoară în prezența comisiei pentru examen și a examinatului, în același loc și în același moment.

Prezentarea și susținerea lucrării de licență sunt publice.

**Notele** acordate de membrii comisiei pentru fiecare dintre probe sunt **numere întregi de la 1 la 10**.



Media unei probe, ca medie aritmetică a notelor membrilor comisiei de examen, precum și media examenului de licență se calculează cu două zecimale, fără rotunjire. *Media de promovare pentru fiecare probă a examenului de finalizare a studiilor universitare trebuie să fie de cel puțin 5,00. Media finală a examenului de licență se calculează cu două zecimale, fără rotunjire, ca medie aritmetică a celor două probe.*

*Media de promovare a examenului de finalizare a studiilor universitare trebuie să fie de cel puțin 6,00.*

*Media probei 2 de Prezentare și susținere a lucrării de licență se calculează ca medie ponderată obținută din media membrilor comisiei, pondere 2/3 și nota coordonatorului lucrării de licență, pondere 1/3.*

## **7. Pregătirea pentru profesia didactică**

Studentii care doresc să opteze și pentru o carieră didactică în învățământul preuniversitar trebuie să parcurgă (complementar prezentului program de studii) și să finalizeze *Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică* și să obțină Certificatul de absolvire a acestui program. În Universitatea de Vest din Timișoara acest program este organizat prin intermediul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) și poate fi urmat în paralel cu studiile universitare sau în regim postuniversitar. Pentru mai multe informații, accesați linkul: <https://dppd.uvt.ro>.

## LISTA DISCIPLINELOR STUDIATE, GRUPATE PE ANI ȘI SEMESTRE DE STUDII

### Anul de studii I

An universitar 2023-2024

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Educație pentru sănătate	DF	DO	SPM01	1	1			2					
2.	Gimnastică de bază	DF	DO	SPM02	2		4		6					
3.	Bazele generale ale atletismului	DF	DO	SPM03						2		4	6	
4.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal băieți/Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică ritmică/ fete	DF	DO	SPM04						1		3	4	
		DD												
5.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv volei	DF	DO	SPM05						1		3	4	
6.	Anatomie	DD	DO	SPM06	2	1			4					
7.	Istoria educației fizice și sportului	DOU	DO	SPM07	2	1			4					
8.	Masaj și tehnici complementare	DOU	DO	SPM08	1		1		2					
9.	Aplicații practice discipline sportive de iarnă	DD	DO	SPM09				3	4					
10.	Biomecanică	DOU	DO	SPM10						2	2		6	
11.	Stagiu de practică în activități de turism	DS	DO	SPM11								3	5	
Pachet 1 (1/2)														
12.	Teoria și practica în alte ramuri de sport haltere	DD	DOP	SPM12	1		1		3					
	Teoria și practica in sporturi de combat judo	DD	DOP	SPM13										

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II						
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite	
					C	S	L	P		C	S	L	P		
<b>Pachet 1 (1/2)</b>															
13.	Teoria și practica în sporturi de expresie dans sportiv	DD	DOP	SPM14							2			3	
	Expresie corporală și euritmie	DS	DOP	SPM15											
14.	Limba străină	DC	DOP	SPM16		2				2					
15.	Limba străină	DC	DOP	SPM17							2			2	
16.	Filosofie	DC	DO	SPM18	1	1				3					
17.	Consiliere profesională și orientare în carieră*	DC	DO	SPM19		1				1					
18.	Etică, integritate și scriere academică*	DC	DO	SPM20	1	1				2					
<b>Total</b>					<b>11</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>30 + 3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>28</b>							<b>25</b>			
														<b>30</b>	

**Discipline facultative**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Teoria și practica sporturilor de combat box	DD	DFac	SPM21			2			2				
2.	Informatică	DC	DFac	SPM22							1	2		3
3.	Voluntariat I	DC	DFac	SPM23			60 ore			2				
4.	Voluntariat II	DC	DFac	SPM24								60 ore		2

**Legendă**

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DF</b>	discipline fundamentale
<b>DD</b>	discipline de domeniu (unde este cazul)
<b>DS</b>	discipline de specialitate
<b>DC</b>	discipline complementare
<b>DO</b>	discipline obligatorii (impuse)
<b>DOP</b>	discipline opționale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională

<b>CT</b>	competență transversală
<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiu de practică

**Codul disciplinei:** <facultate><departament><nr. disciplină>

## Anul de studii II

### An universitar 2024-2025

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Kinesiologie	DF	DO	SPM25	2	1			4					
2.	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	DO	SPM26	2	2			5					
3.	Prim ajutor	DF	DO	SPM27	1		1		3					
4.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv baschet	DF	DO	SPM28	1		3		4					
5.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv handbal	DF	DO	SPM29						1		3	4	
6.	Teoria și practica în sporturile de iarnă schi alpin	DD	DO	SPM30	1			3	4					
7.	Fiziologie	DD	DO	SPM31	2	1			4					
8.	Kinetoterapia deficiențelor fizice funcționale	DOU	DO	SPM32	1		1		2					
9.	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DO	EF33						1		2	4	
10.	Fiziologia efortului	DD	DO	SPM33						1	2		4	
11.	Teoria și practica în sporturi de apă înot	DD	DO	SPM34						2		3	5	
12.	Aplicații practice discipline sportive de apă	DD	DO	SPM35								3	3	
<b>Pachet 3 (1/2)</b>														
13.	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii gimnastică ritmică B/ Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal/F	DD	DOP	SPM36						1		1	3	
	Educație prin aventură	DD	DOP	SPM37										
<b>Pachetul 4 (1/3)</b>														



Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II						
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite	
					C	S	L	P		C	S	L	P		
14.	Teoria și practica sporturilor de combat arte marțiale	DD	DOP	SPM38											
	Teoria și practica în alte ramuri sportive tenis	DD	DOP	SPM39							2			3	
	Teoria și practica sporturilor de combat lupte	DD	DOP	SPM40											
15.	Limba străină	DC	DOP	SPM41		2				2					
16.	Limba străină	DC	DOP	SPM42							2			2	
17.	Competențe de antreprenariat	DC	DO	SPM43	1	1				2					
18.	Disciplină complementară opțională care formează competențe transversale I	DC	DOP	SPM45							1	1		2	
<b>Total</b>					<b>11</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>30</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>26</b>					<b>30</b>	<b>26</b>				<b>30</b>

**Discipline facultative**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Activități motrice de timp liber alpinism și escaladă	DS	DFac	SPM46			2			1				
2.	Organizarea și conducerea lecției de Educație Fizică	DS	DFac	SPM47	2					2				
3.	Voluntariat III	DC	DFac	SPM48			60 ore			2				
4.	Voluntariat IV	DC	DFac	SPM49							60 ore			2
5.	Competențe de antreprenariat – aplicații practice	DC	DFac	SPM50									2	2

### Legendă

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DF</b>	discipline fundamentale
<b>DD</b>	discipline de domeniu (unde este cazul)
<b>DS</b>	discipline de specialitate
<b>DC</b>	discipline complementare
<b>DO</b>	discipline obligatorii (impuse)
<b>DOP</b>	discipline opționale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională
<b>CT</b>	competență transversală
<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiul de practică

**Codul disciplinei:** <facultate><departament><nr. disciplină>

## Anul de studii III

### An universitar 2025-2026

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DD	DO	SPM50	2	2			5					
2.	Managementul aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DO	SPM51	2	1			4					
3.	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DO	SPM52	2	1			4					
4.	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	DS	DO	SPM53	1		1		3					
5.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive	DS	DO	SPM54	1		2		3					
6.	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	DS	DO	SPM55				2	2					
7.	Fiziologia efortului sportiv	DS	DO	SPM56						2	2		5	
8.	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice	DOU	DO	SPM57						2	2		5	
9.	Echipamente, aparate și instalații folosite în sport/Amenajarea bazelor sportive	DS	DO	SPM58						1		1	4	
10.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	DS	DO	SPM59						2		2	5	
11.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de Licență	DS	DO	SPM60							2		2	
12.	Stagiu de practică în structuri ale sportului	DS	DO	SPM61								2	2	

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II						
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite	
					C	S	L	P		C	S	L	P		
13.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport	DS	DO	SPM62	2		2		4	2		2		4	
<b>Pachet 5 (1/3)</b>															
14.	Gimnastică aerobică de întreținere	DD	DOP	SPM63					3						
	Teoria și practica în alte ramuri sportive culturism	DD	DOP	SPM64			2								
	Teoria și practica în alte ramuri sportive jogging	DD	DOP	SPM65											
<b>Pachet 6 (1/2)</b>															
15.	Psihologia sportului	DS	DOP	SPM66					3	1	1				
	Filosofia sportului	DS	DOP	SPM67											
16.	Disciplină complementară opțională care formează competențe transversale II	DC	DOP	SPM68	1	1			2						
<b>Total</b>					<b>11</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		<b>30</b>	
<b>Total ore didactice pe săptămână</b>					<b>25</b>					<b>30</b>	<b>24</b>				

**Discipline facultative**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Limba străină	DC	DFac	SPM68		2			2					
2.	Limba străină	DC	DFac	SPM69						2				2
3.	Badminton	DS	DFac	SPM70			2		2					
4.	Demonstrații și serbări	DS	DFac	SPM71			2		2					
5.	Rugby	DS	DFac	SPM72							2			2
6.	Patinaj pe rotile	DS	DFac	SPM73							2			2
7.	Voluntariat V	DC	DFac	SPM74			60 ore		2					
8.	Voluntariat VI	DC	DFac	SPM75							60 ore			2

### Legendă

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DF</b>	discipline fundamentale
<b>DD</b>	discipline de domeniu (unde este cazul)
<b>DS</b>	discipline de specialitate
<b>DC</b>	discipline complementare
<b>DO</b>	discipline obligatorii (impuse)
<b>DOP</b>	discipline opționale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională
<b>CT</b>	competență transversală
<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiul de practică

**Codul disciplinei:** <facultate><departament><nr. disciplină>



## BILANȚ GENERAL I

### (după criteriul conținutului)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore									% din total	Prevedere standard specific ARACIS
		Anul I		Anul II		Anul III		Întreg programul de studii				
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total		
1.	Fundamentale	98	210	98	140	0	0	196	350	546	25,32%	20-25%
2.	De domeniu (dacă există)	42	98	98	210	28	56	168	364	532	24,68%	30-35%
3.	De specialitate	0	42	0	0	168	266	168	308	476	22,08%	30-35%
4.	Complementare	28	98	42	112	70	42	140	252	392	18,18%	5-10%
	Discipline la opțiunea universității	70	56	14	14	28	28	112	98	210	9,74%	3-5%
<b>TOTAL</b>		238	504	252	476	294	392	784	1372	2156	100,00%	

## BILANȚ GENERAL II

### (după criteriul obligativității)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore									% din total	Prevedere standard specific ARACIS
		Anul I		Anul II		Anul III		Întreg programul de studii				
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total		
1.	Obligatorie	224	406	224	364	266	336	714	1106	1820	84,42%	85-90%
2.	Opțională	14	98	28	112	28	56	70	266	336	15,58%	5-10%
<b>TOTAL</b>		238	504	252	476	294	392	784	1372	2156	100,00%	
3.	Facultative	14	176	28	176	0	288	42	640	682	31,63%	<i>Nu intră în calculul totalurilor</i>
<b>Raport total ore de curs/ore de seminar/laborator/practică</b>									0,57			

 Responsabil program de studii,  
Lect.univ.dr. Marcel Răsădean

 Director de departament,  
Conf.univ.dr. Martin Domokos

 Decan,  
Conf.univ.dr. Adrian Nagel

 Rector,  
prof. univ. dr. Marilen Gabriel PIRTEA


















