

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil începând cu anul universitar 2024-2025

<b>Facultate:</b>	Educație Fizică și Sport
<b>Ciclul de studii universitare:</b>	Licență
<b>Denumirea programului de studii universitare de licență:</b>	<b>Educație fizică și sportivă</b>
<b>Denumirea calificării<sup>1</sup> dobândită în urma absolvirii programului de studii:</b>	Educație fizică și sportivă
<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<sup>2</sup>:</b>	Învățământ cu frecvență redusă
<b>Limba de predare:</b>	Română
<b>Locația geografică de desfășurare a studiilor:</b>	Timișoara
<b>Încadrarea programului de studii în domenii 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 larg de studii (conform DL-ISCED F-2013):</b>	Educație
<b>Denumirea domeniului restrâns de studii (conform DR-ISCED F-2013):</b>	Educație
<b>Denumirea domeniului detaliat 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.

<sup>2</sup> Învățământ cu frecvență (IF), învățământ cu frecvență redusă (IFR) sau învățământ la distanță (ID)

# PREZENTAREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE

## 1. Misiunea programului de studii<sup>3</sup>

Misiunea programului de studii constă în principal din realizarea unei oferte formativ-educative bazate pe calitatea și experiența academică a cadrelor didactice titulare și asociate, precum și pe baza materială disponibilă în cadrul facultății. 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.

Programul de studii universitare are o abordare complexă în realizarea conținutului procesului de învățământ, pornindu-se de la principiul de formare, consolidare și aprofundare a cunoștințelor pe parcursul studiilor universitare de licență.

Această formă de învățământ se adresează absolvenților studiilor preuniversitare (liceale), dar și licențiatilor altor programe de studii universitare de licență, interesați de formarea și completarea educațională în domeniul Educației fizice și sportului.

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

Activitatea de cercetare științifică, în care studenții pot fi implicați sub îndrumarea cadrelor didactice, se bazează pe existența a șase colective de cercetare, având următoarele

---

<sup>3</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, teaurizarea 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.



direcții și teme de cercetare: Educația fizică în învățământul universitar și preuniversitar, Sportul de performanță, Sportul de timp liber, Managementul activității sportive, Orientarea relațională în marketingul sporturilor.

Prin tot ceea ce se întreprinde de cadrele didactice în cadrul acestui program de studii universitare 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;
- crearea, tezurizarea și răspândirea valorilor culturii sportive;
- diseminarea cunoștințelor și orientărilor metodologice moderne în domeniul Educație fizică și sport;
- încurajarea și dezvoltarea gândirii critice, a potențialului creativ al membrilor comunității universitare;
- 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 studentești și competiții sportive;
- crearea oportunităților de colaborare academică cu instituții similare din țară și străinătate;
- promovarea interferențelor multiculturale, plurilingvistice și interconfesionale.

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

### A. COMPETENȚE<sup>4</sup>

#### Competențe-cheie<sup>5</sup>:

- competențele digitale;

---

<sup>4</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>5</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.

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

#### Competențe profesionale<sup>6</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>7</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;

---

<sup>6</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>7</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.



- Compasiune;
- Creativitate;
- Curiozitate;
- Flexibilitate și adaptabilitate;
- Gândire critică și inovativă;
- Managementul riscului;
- 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>8</sup>**

**a) Cunoștințe<sup>9</sup>** - Conform Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF), rezultatele învățării aferente **nivelului 6 de calificare**, corespunzător studiilor

---

<sup>8</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>9</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

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;
- 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>10</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>11</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:

---

sunt descrise ca fiind teoretice și/sau faptice. Cunoștințele se exprimă prin următorii descriptori: cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific, explicare și interpretare.

<sup>10</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>11</sup> *Responsabilitate și autonomie (responsibility and autonomy)* înseamnă capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale.



- Cunoștințe avansate în domeniu fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor;
- 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 în învățământul gimnazial – Cod COR 233002;

### 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 Învățământului Superior nr. 199/2023, cu modificările și completările ulterioare, 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 universitare de licență 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 programele de studii universitare de licență Educație fizică și sportivă și Educație fizică și sportivă (formă de învățământ cu frecvență redusă), Proba 1 de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate se susține oral la următoarele discipline: Teoria educației fizice și sportului, Atletism, Gimnastică, joc sportiv la alegere dintre Baschet, Handbal, Fotbal, Volei.

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

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 aritmetică a notelor acordate de membrii comisiei.*

La programul de studii universitare de licență Educație fizică și sportivă, având în vedere că există un program de studii cu frecvență și unul cu frecvență redusă, examenul de licență se organizează și se desfășoară în aceleași condiții pentru toți candidații, indiferent de forma de învățământ parcursă (învățământ cu frecvență sau frecvență redusă).

## **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 2024-2025**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I					Semestrul II				
					Număr de ore/semestru				Număr de credite	Număr de ore/semestru				Număr de credite
					AI	SF	ST	L/P		AI	SF	ST	L/P	
1.	Gimnastică de bază	DF	DO	IFR1101				28	4					
2.	Bazele generale ale atletismului	DF	DO	IFR1102				28	4					
3.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv volei	DF	DO	IFR1103	14			28	5					
4.	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	DO	IFR1104	28	14	14		5					
5.	Anatomie funcțională	DD	DO	IFR1105	28	14	14		5					
6.	Teoria și practica în sporturile de iarnă schi alpin	DD	DO	IFR1106	14			42	5					
7.	Limba străină 1	DC	DOP	IFR1107		14	14		2					
8.	Consiliere profesională și orientare în carieră	DC	DO	IFR1108		7	7		1					
9.	Etică, integritate și scriere academică	DC	DO	IFR1109	14	7	7		2					
10.	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	DO	IFR1210						28	14	14		4
11.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal	DF	DO	IFR1211						14			28	4
12.	Fiziologie	DD	DO	IFR1212						28	7	7		4
13.	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică artistică	DD	DO	IFR1213						28			28	4
14.	Teoria și practica atletismului	DD	DO	IFR1214						28			28	4
15.	Evaluare motrică și somato-funcțională	DD	DO	IFR1215						14			14	3
16.	Teoria și practica în activități de turism	DS	DO	IFR1216						14			42	5
17.	Limba străină 2	DC	DOP	IFR1217							14	14		2
<b>Total/semestru</b>					<b>98</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>126</b>	<b>30+3</b>	<b>154</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>140</b>	<b>30</b>



Discipline facultative															
Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II					
					Număr de ore/semestru					Număr de credite	Număr de ore/semestru				Număr de credite
					AI	SF	ST	L/P			AI	SF	ST	L/P	
1.	Voluntariat I	DC	DFAC	IFR1160			60 ore		2						
2.	Voluntariat II	DC	DFAC	IFR1261							60 ore		2		

**Anul de studii II**
**An universitar 2025-2026**

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/semestru				Număr de credite	Număr de ore/semestru				Număr de credite
					AI	SF	ST	L/P		AI	SF	ST	L/P	
1.	Kinesiologie	DF	DO	IFR2118	28	14	14		5					
2.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv baschet	DF	DO	IFR2119	14			28	5					
3.	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică ritmică	DD	DO	IFR2120	14			28	3					
4.	Aplicații practice discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)	DD	DO	IFR2121				42	3					
5.	Teoria și practica în sporturi de expresie dans sportiv	DD	DO	IFR2122	14			28	3					
6.	Fitness	DS	DO	IFR2123	14			14	3					
7.	Metodica predării voleiului în școală	DS	DO	IFR2124	14			28	4					
8.	Limba străină 3	DC	DOP	IFR2125		14	14		2					
9.	Competențe de antreprenariat	DC	DO	IFR2126	14	7	7		2					
10.	Fundamentele științifice ale jocului sportiv handbal	DF	DO	IFR2227						14		28	4	
11.	Teoria și practica în sporturi de apă înot	DD	DO	IFR2228						28		42	6	
12.	Aplicații practice discipline sportive de apă (în tabere de pregătire)	DD	DO	IFR2229								42	4	
13.	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DO	IFR2230						28	14	14	4	
14.	Pachet opțional 1 (1 din 3)													
	Teoria și practica în alte ramuri sportive tenis	DD	DOP	IFR2231										
	Teoria și practica în alte ramuri sportive patinaj pe rotile - hochei	DD	DOP	IFR2232						14		28	4	
	Teoria și practica în alte ramuri sportive culturism	DD	DOP	IFR2233										
15.	Pachet opțional 2 (1 din 3)													
	Gimnastică aerobică de întreținere - Step aerobic	DS	DOP	IFR2234										
	Expresie corporală și euritmie	DS	DOP	IFR2235						14		28	4	
	Tehnici de supraviețuire, educație prin aventură	DS	DOP	IFR2236										
16.	Limba străină 4	DC	DOP	IFR2237							14	14	2	



Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/semestru				Număr de credite	Număr de ore/semestru				Număr de credite
					AI	SF	ST	L/P		AI	SF	ST	L/P	
17.	Disciplină complementară opțională care formează competențe transversale I	DC	DOP	IFR2238						14	7	7		2
<b>Total/semestru</b>					<b>112</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>168</b>	<b>30</b>	<b>112</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>168</b>	<b>30</b>

#### Discipline facultative

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II				Număr de credite
					Număr de ore/semestru					Număr de ore/semestru				
					A I	S F	ST	L/ P	AI	SF	S T	L/ P		
1.	Voluntariat III	DC	DFAC	IFR2162					60 ore	2				
2.	Voluntariat IV	DC	DFAC	IFR2263									60 ore	2
3.	Competențe de antreprenoriat – aplicații practice	DC	DFAC	IFR2264									28	2

## Anul de studii III

### An universitar 2026-2027

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II				
					Număr de ore/semestru					Număr de ore/semestru				Număr de credite
					AI	SF	ST	L/P	AI	SF	ST	L/P		
1.	Metodica predării handbalului în școală	DS	DO	IFR3139	14			28	5					
2.	Metodica predării fotbalului în școală	DS	DO	IFR3140	14			28	5					
3.	Metodica predării gimnasticii în școală	DS	DO	IFR3141	14			28	5					
4.	Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	DS	DO	IFR3142	14			28	4					
5.	Activități motrice de timp liber badminton	DS	DO	IFR3143	14			28	4					
6.	Stagiu de practică în unități de învățământ	DS	DO	IFR3144				56	2					
7.	Pachet opțional 3 (1 din 3)													
	Teoria și practica sporturilor de combat lupte	DD	DOP	IFR3145										
	Teoria și practica sporturilor de combat arte marțiale	DD	DOP	IFR3146	14			28	3					
	Teoria și practica sporturilor de combat box	DD	DOP	IFR3147										
8.	Disciplină complementară opțională care formează competențe transversale II	DC	DOP	IFR3148	14	7	7		2					
9.	Psihopedagogie	DF	DO	IFR3249						14	14	14	3	
10.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DD	DO	IFR3250						28	14	14	4	
11.	Activități motrice adaptate	DS	DO	IFR3251						28		14	5	
12.	Metodica predării baschetului în școală	DS	DO	IFR3252						14		28	5	
13.	Stagiu de practică în baze de agrement	DS	DO	IFR3253								42	2	
14.	Metodica predării atletismului în școală	DS	DO	IFR3254						14		28	5	
15.	Pachet opțional 4 (1 din 2)													
	Managementul aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DOP	IFR3255										
	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice	DC	DOP	IFR3256						28	7	7	3	
16.	Pachet opțional 5 (1 din 2)													
	Istoria educației fizice și sportului	DOU	DOP	IFR3257										
	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice	DOU	DOP	IFR3258						28	7	7	3	
<b>Total/semestru</b>					<b>98</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>224</b>	<b>30</b>	<b>154</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>112</b>	<b>30</b>



Discipline facultative													
Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Număr de credite	Semestrul II			
					Număr de ore/semestru					AI	SF	ST	L/P
					AI	SF	ST	L/P					
1.	Voluntariat V	DC	DFAC	IFR3166	60 ore				2				
2.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport 1	DS	DFAC	IFR3167	28			28	5				
3.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport 2	DS	DFAC	IFR3268						28		28	5
4.	Voluntariat VI	DC	DFAC	IFR3269							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>DOU</b>	discipline la opțiunea universității
<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:** <program><an><semestru><nr. disciplină>

## BILANȚ GENERAL I (după criteriul conținutului)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore									Prevedere standard specific ARACIS	
		Anul I		Anul II		Anul III		Întreg programul de studii				% din total
		AI	SF/ST/L/P	AI	SF/ST/L/P	AI	SF/ST/L/P	AI	SF/ST/L/P	Total		
1.	Fundamentale	84	168	56	84	14	28	154	280	434	20,81%	20-25%
2.	De domeniu (dacă există)	140	154	70	210	42	56	252	420	672	32,21%	30-35%
3.	De specialitate	14	42	42	70	126	308	182	420	602	28,86%	30-35%
4.	Complementare	14	84	56	112	42	28	112	224	336	16,11%	5-10%
5.	Discipline la opțiunea universității	0	0	0	0	28	14	28	14	42	2,01%	3-5%
<b>TOTAL</b>		<b>252</b>	<b>448</b>	<b>224</b>	<b>476</b>	<b>252</b>	<b>434</b>	<b>728</b>	<b>1358</b>	<b>2086</b>	<b>100%</b>	

## BILANȚ GENERAL II (după criteriul obligativității)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore									Prevedere standard specific ARACIS	
		Anul I		Anul II		Anul III		Întreg programul de studii				% din total
		AI	SF/ST/L/P	AI	SF/ST/L/P	AI	SF/ST/L/P	AI	SF/ST/L/P	Total		
	Obligatorie	252	392	182	350	168	364	602	1106	1708	81,87%	85-90%
2.	Opțională	0	56	42	126	84	70	126	252	378	18,12%	5-10%
<b>TOTAL</b>		<b>252</b>	<b>448</b>	<b>224</b>	<b>476</b>	<b>252</b>	<b>434</b>	<b>728</b>	<b>1358</b>	<b>2086</b>	<b>100,00%</b>	
3.	Facultative	0	120	0	148	56	176	56	444	500		Nu intră în calculul totalurilor
<b>Raport total ore de curs/ore de seminar/laborator/practică</b>								0,53				

 Responsabil program de studii,  
Lect.univ.dr. Gabriel Arnăutu

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

 Decan,  
Conf.univ.dr. Adrian Nagel

 Rector,  
prof. univ. dr. Marilen Gabriel PIRTEA



## CORELAREA DINTRE COMPETENȚE, REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI DISCIPLINELE STUDIASTE

### Corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu disciplinele studiate

	Gimnastică de bază	Bazele generale ale atletismului	Fundamentele științifice ale jocului sportiv volei	Educație pentru sănătate și prim ajutor	Anatomie funcțională	Teoria și practica în sporturile de țarnă schi alpin	Limba străină 1	Consiliere profesională și orientare în carieră*	Etică, integritate și scriere academică*	Teoria și metodologia educației fizice și sportului	Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal	Fiziologie	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică artistică	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică ritmică	Aplicații practice discipline sportive de țarnă	Teoria și practica în sporturi de expresie dans sportiv	Fitness	Metodica predării voleiului în școală	Limba străină 3	Competențe de antreprenorat	Fundamentele științifice ale jocului sportiv handbal	Teoria și practica în sporturi de apă înot	Aplicații practice discipline sportive de apă	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice	Teoria și practica în alte ramuri sportive tenis	Teoria și practica în alte ramuri sportive patină pe rotile	Teoria și practica în alte ramuri sportive culturism	Gimnastică aerobă de întreținere / Step aerobic	Expresie corporală și euritmie	Tehnici de supraviețuire, Educație prin aventură	
<b>Cunoștințe</b>																															
Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea multi, inter și pluridisciplinară.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metoda și practica domeniului.	x	x	x			x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului.	x	x	x	x		x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	
Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului.	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educațional.	x	x	x		x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Abilități</b>																															
Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma raționalizării didactice.	x	x	x		x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Adaptarea creativă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanență evoluție din domeniu.	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	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.	Responsabilitate și autonomie	Cunoștințe avansate în domeniul fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor.	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.
Limba străină 1									
Consiliere profesională și orientare în carieră*									
Etică, integritate și scriere academică*									
Teoria și metoda educației fizice și sportului	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fundamentele științifice ale jocului sportiv fotbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fiziologie	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică artistică	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică ritmică	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fundamentele științifice ale jocului sportiv baschet	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii-gimnastică ritmică	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aplicatii practice discipline sportive de iarnă	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în sporturi de expresie dans sportiv	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fitness	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Metodica predării voleiului în școală	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Limba străină 3									
Competențe de antrenorat	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fundamentele științifice ale jocului sportiv handbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în sporturi de apă înot	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aplicatii practice discipline sportive de apă	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în alte ramuri sportive tenis	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în alte ramuri sportive patină pe rotile	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Teoria și practica în alte ramuri sportive culturism	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Gimnastică aerobică / Step aerobic	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Expresie corală și euritmie	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tehnici de supraviețuire, Educație prin aventură	x	x	x	x	x	x	x	x	x





	Limba străină 4	Disciplină complementară opțională care formează	Voluntariat III	Voluntariat IV	Competențe de antreprenoriat – aplicații practice	Metodica predării handbalului în școală	Metodica predării fotbalului în școală	Metodica predării gimnasticii în școală	Practica și metoda activităților motrice pe grupe de vârstă	Activități motrice de timp liber badminton	Stagiu de practică în unități de învățământ	Teoria și practica sporturilor de combat arte marțiale	Teoria și practica sporturilor de combat arte marțiale	Teoria și practica sporturilor de combat box	Disciplină complementară opțională care formează competențe transversale II	Psihopedagogie	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de Licență	Activități motrice adaptate	Metodica predării baschetului în școală	Stagiu de practică în baze de agrement	Metodica predării atletismului în școală	Managementul aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice	Istoria educației fizice și sportului	Metodica antrenamentului pe ramură de sport 1	Metodica antrenamentului pe ramură de sport 2	Voluntariat V	Voluntariat VI	
<b>Rezultate așteptate ale învățării</b>																														
Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic.		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
<b>Responsabilitate și autonomie</b>																														
Cunoștințe avansate în domeniul fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor.		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă.		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.		x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			





