

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
al promoției 2022-2025

Universitatea Transilvania din Brașov

Programul de studii	
universitare de licență:	<u>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</u>
Domeniul fundamental:	<u>ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE</u>
Domeniul de licență:	<u>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT</u>
Facultatea:	<u>EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE</u>
Durata studiilor:	<u>3 ANI</u>
Forma de învățământ:	<u>cu frecvență redusă (IFR)</u>

1. OBIECTIVE DE FORMARE ȘI COMPETENȚE

Obiectivul general al programului de studii este direcționat către formarea cadrelor didactice de specialitate, abilitate cu capacități și competențe pe direcția proiectării, conducerii și evaluării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.

Obiectivele secundare al programului de studii sunt:

- formarea specialistului cu studii de licență în domeniul educației fizice și sportului;
- formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului;
- implicarea absolvenților într-o gamă variată de activități conexe domeniului educației fizice și sportului (expert, consilier pe probleme sportive, antrenor, instructor sportiv, monitor de timp liber, funcționar de stat sau funcționar public).

Obiectivele și profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic în cele ce urmează și detaliat în fișele disciplinelor aferente prezentului plan de învățământ.

Obiectivele educaționale, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele trei dimensiuni, sunt:

1. Obiective cognitive:

- să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport;
- să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de tip sportiv;
- să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile specifice educației fizice și sportului;
- să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă precum și factorii antrenamentului sportiv;
- să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică;
- să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I.

2. Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale):

- să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și a capacității de performanță motrică;
- să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametri de mișcare și efort realizați;
- să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii;
- să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi;
- să fie capabil de a aplica creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse;
- să aibă capacitatea de a își organiza eficient activitatea profesională.

3. Obiective pentru formarea competențelor de comunicare și relaționare:

- să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sport;
- să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice; să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă.

Competențe profesionale

- 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 modelelor specifice ramurii 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

- organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și nivele 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 / pregătire / competiție sportivă;
- autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

2. STRUCTURA PE SĂPTĂMÂNI A ANULUI UNIVERSITAR

Număr de semestre: 2

Număr de credite pe semestru: 30

Număr de ore de activități didactice / săptămână: 27

Numărul de săptămâni: 14

Anul de studii	Activități didactice		Sesiuni de examene*			Practică	Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe		Iarnă	Primăvară	Vară
Anul I	14	14	3	4	2	3	3	1	12
Anul II	14	14	3	4	2	2	3	1	12
Anul III	14	14	3	4	1	2	3	1	–

În funcție de specificul programului de studii, practica se organizează comasat sau/și pe parcursul semestrelor.

3. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin alegerea traseului de specializare al studentului. Alegerea traseului se face de către fiecare student în semestrul IV, în care parcurge Stagiul de pregătire și elaborare a lucrării de licență (cod SPEL).

Disciplinele la alegere (opționale) sunt propuse începând cu semestrul al treilea și sunt grupate în **discipline opționale sau pachete opționale** care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student în anul universitar anterior derulării disciplinelor sau pachetelor de discipline opționale.

Organizarea cursurilor la **disciplinele facultative** se face prin Centrul de Formare Continuă (CFC). 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. Disciplinele facultative propuse de facultăți sau disciplinele altor programe de studii alese de student se grupează în 5 module:

- a) Modul A (discipline socio-umane);
- b) Modul B (limba română și alte limbi moderne);
- c) Modul C (discipline de informatică, TIC);
- d) Modul D (discipline tehnice);
- e) Modul E (discipline sportive).

Procedura de desfășurare a activităților didactice la disciplinele facultative și de înscriere a notelor / calificativelor în Suplimentul la diplomă este prezentată în Regulamentul de activitate profesională a studenților și în instrucțiunea Inițierea și derularea disciplinelor facultative. Alocarea creditelor pentru disciplinele facultative se face în urma susținerii colocviului de absolvire a cursului. Creditele obținute la disciplinele facultative nu înlocuiesc creditele pentru disciplinele obligatorii și opționale.

4. CONDIȚII DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL DE STUDII URMĂTOR. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDII

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

Stagiul de practică în centre de inițiere în sport/pe ramuri de sport (cod SPIS05 și SPIS06) se va efectua în concordanță cu specializarea pentru care a optat studentul la disciplina Metodica antrenamentului pe ramuri de sport (cod MA05 și MA06).

Pe parcursul studiilor este obligatoriu avizul medical anual privind starea de sănătate a tuturor studenților în vederea practicării educației fizice și sportului sau declarația acestora pe proprie răspundere privind starea de sănătate necesară participării la activitățile didactice specifice programului de studiu.

5. EXAMENUL DE LICENȚĂ

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

Definitivarea proiectului de licență: în ultimul semestru de studii (VI).

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

Numărul de credite pentru susținerea proiectului de licență: 10 credite (în plus față de cele 180).

6. PREGĂTIREA PENTRU OCUPAREA PRIN CONCURS A UNUI POST ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

Pentru ocuparea prin concurs a unui post în învățământ absolventul trebuie să **posede Certificatul de absolvire a Programului de formare psihopedagogică nivel I**, pentru învățământul gimnazial și **Certificatul de absolvire a Programului de formare psihopedagogică nivel II**, pentru învățământul liceal, postliceal sau superior. Programele de formare psihopedagogică de nivel I și nivel II sunt organizate și coordonate de către Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) conform legislației în vigoare.

Certificarea competențelor pentru profesia didactică se poate obține la două niveluri, respectiv:

- **nivel I (inițial)** – care acordă absolvenților de studii universitare dreptul să ocupe posturi didactice în învățământul gimnazial, cu condiția acumulării unui minimum de 30 de credite transferabile din programul de formare psihopedagogică;
- **nivel II (de aprofundare)** – care acordă absolvenților de studii universitare dreptul să ocupe posturi didactice în învățământul liceal, postliceal sau superior, cu satisfacerea a două condiții:
 - acumularea unui minimum de 60 de credite transferabile din programul de formare psihopedagogică;
 - absolvirea unui program de masterat în domeniul diplomei de studii universitare de licență.

Programele de formare psihopedagogică nivel I și nivel II se finalizează cu examen de absolvire pentru fiecare nivel de certificare.

7. DISCIPLINELE ȘI ACTIVITĂȚILE DIDACTICE ALOCATE PE ANI DE STUDII

Legenda:

C₁ – criteriul obligativității

DI – disciplină impusă (obligatorie)

DO – disciplină opțională (la alegere)

C₂ – criteriul conținutului

DF – disciplină fundamentală

DS – disciplină de specialitate

DD – disciplină în domeniu

DC – disciplină complementară

DFc – disciplină facultativă

AI – activități de autoinstruire

SI – studiu individual

SF – seminar față în față (cu prezență fizică)

ST – seminar în sistem tutorial (online sincron/asincron pe platformă)

L – laborator (cu prezență fizică/online sincron pe platformă)

P – proiect (cu prezență fizică/online sincron pe platformă)

FV – forma de verificare

Cr. – nr. de credite

* dacă este cazul

Observații:

AI = nr. de ore de curs din planul de învățământ pentru IF

SI* = diferența dintre totalul de ore dedicate disciplinei (25 ore x nr. de credite) și nr. de ore didactice pe semestru

SF+ST** = nr. ore de seminar din planul de învățământ pentru IF

* Orele alocate SI se preiau ca atare din planul de învățământ pentru IF și nu intră în calculul totalului numărului de ore didactice obligatorii/opționale pe semestru din planul de învățământ pentru IFR.

** La forma IFR, seminarele sunt constituite din SF (seminare față în față, cu prezență fizică) și ST (seminare în sistem tutorial, desfășurate online sincron/asincron pe platformă), dar ST nu pot reprezenta mai mult de 50% din totalul orelor alocate pentru seminar.

Universitatea Transilvania din Braşov
 Facultatea: **Educație fizică și sporturi montane**
 Departamentul coordonator: **Performanță motrică**
 Programul de studii universitare de licență: **Sport și performanță motrică**
 Domeniul fundamental: **Știința sportului și educației fizice**
 Domeniul de licență: **Educație fizică și sport**
 Durata studiilor: **3 ani**
 Forma de învățământ: **cu frecvență redusă (IFR)**

Aprobat în ședința
 Senatului Universității Transilvania
 din Braşov din data de
 24 septembrie 2022

Ministerul Educației
 Valabil în anul universitar 2022-2023

APROBAT,
 Prof. dr. ing. Ioan Vasile ABRUDAN,
 RECTOR



ANUL I

Nr. crt.	Discipline obligatorii (impuse) C ₁ : DI	C ₂	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II										
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	
1.	Anatomie funcțională	DD	AF-FR	28	12	2				33	E	3								
2.	Kinesiologie	DF	KIN-FR	14	12	2				22	E	2								
3.	Bazele generale ale atletismului	DF	BGA-FR	28			28			69	E	5								
4.	Bazele generale ale gimnasticii	DF	BGG-FR	28			28			69	E	5								
5.	Teoria, practica instruirii și aplicații în mediu montan - schi alpin	DD	TPS-FR	28			42	42*	113	E	9									
6.	Teoria și practica instruirii în sporturile de combat	DD	TPC-FR	14			28			33	C	3								
7.	Limba engleză 1	DC	LE1-FR																	
	Limba franceză 1		LF1-FR	14	8	6				22	C	2								
	Limba spaniolă 1		LSp1-FR																	
8.	Scriere academică	DC	SA-FR		8	6				11	V	1								
9.	Fiziologie	DD	FIZ-FR										28	12	2			33	E	3
10.	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	ESA-FR										14			28		33	E	3
11.	Bazele generale ale handbalului	DF	BGH-FR										28			28		69	E	5
12.	Bazele generale ale fotbalului	DF	BGF-FR										28			28		69	E	5
13.	Teoria și practica instruirii în atletism	DD	TPA-FR										14			28		33	C	3
14.	Teoria și practica instruirii în gimnastică	DD	TPG-FR										14			28		33	C	3
15.	Limba engleză 2	DC	LE2-FR																	
	Limba franceză 2		LF2-FR										14	8	6			22	C	2
	Limba spaniolă 2		LSp2-FR																	
16.	Teoria și practica instruirii în mediul montan- schi fond	DD	TPASF-FR										28			42*		80	E	6
Total ore didactice obligatorii pe semestru				154	40	16	126	42	358	5E	30		168	20	8	182		372	5E	30
				378						8	378						8			

*Stagii de activități didactice comasate

Nr. crt.	Discipline facultative C ₁ : DFc	C ₂	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II											
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.		
1.	MODUL A (socio-umane)	DS	SU-IFR	28	8	6					C	3									
2.	MODUL B (limbi moderne)	DC	LM-IFR	28	8	6					C	3	28	8	6					C	3
3.	MODUL C (informatică)	DC	Info-IFR										28			14				C	3
4.	MODUL D (tehnice)	DS	Teh-IFR										28			14				C	3
5.	MODUL E (sportive)	DC	Sp-IFR		14	14					C	2		14	14					C	2
Total ore didactice facultative pe semestru				56	30	26					3C	8	84	22	20	28				4C	11
				112						3	154						4				

Conf. dr. Ioan TURCU,
 Decanul facultății

Lect. dr. Bogdan OANCEA,
 Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,
 Coordonatorul CIDIFR

Lect. dr. Gabriel SIMION,
 Coordonatorul programului de studii IFR

APROBAT,

Prof. dr. ing. Ioan Vasile ABRUDAN,
RECTOR

ANUL II

Nr. crt.	Discipline obligatorii (impuse) C1: DI	C2	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II									
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.
1.	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	TEFS-FR	28	12	2			58	E	4								
2.	Teoria și practica instruirii în natație 1	DD	TPN1-FR				28		22	V	2								
3.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DS	BGAS-FR	28	24	4			44	E	4								
4.	Teoria și practica în sportul de expresie – Fitness	DD	TPSF-FR	28			28		69	C	5								
5.	Teoria și practica instruirii în sporturi de apă	DD	TPSA-FR	28			28		19	C	3								
6.	Limba engleză 3	DC	LE3-FR	14	8	6			22	C	2								
	LF3-FR																		
	LSp3-FR																		
7.	Psihopedagogie	DF	PP-FR																
8.	Bazele generale ale baschetului	DF	BGB-FR									14	24	4			33	C	3
9.	Bazele generale ale voleiului	DF	BGV-FR									28			28		69	E	5
10.	Teoria, practica instruirii în natație și aplicații sportive de apă	DD	TPINA-FR									28			28	42	127	E	9
11.	Metode de cercetare în Știința sportului și educației fizice	DC	MCSS-FR									28	24	4			19	C	3
12.	Teoria și practica instruirii în schi biatlon	DD	TPSB-FR									28			14		33	C	3
13.	Limba engleză 4	DC	LE4-FR									14	8	6			22	C	2
	LF4-FR																		
	LSp4-FR																		
Total ore didactice obligatorii pe semestru				126	44	12	84		234	2E 3C 1V	20	168	56	14	98	42	372	3E 4C	30
				266						6	20	378						7	30

Nr. crt.	Discipline opționale (la alegere) C1: DO	C2	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II									
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.
Se alege o singură disciplină din fiecare pachet																			
14.	Biomecanică aplicată în educație fizică și sport	DS	ABS-FR	28	24	4			69	E	5								
	Principiile mișcării în educație fizică și sport		EAIS-FR																
15.	Știința planificării în antrenamentul sportiv	DS	SPAS-FR	28	24	4			69	E	5								
	Realizarea documentelor specifice de planificare în antrenamentul sportiv		RDSPAS-FR																
Total ore didactice opționale pe semestru				56	48	8			138	2E	10								
Total				112						2		378						7	30
				378						8	30	378							

Nr. crt.	Discipline facultative C1: DFc	C2	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II									
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.
1.	MODUL A (psico-umane)	DS	SU-IFR	28	8	6				C	3								
2.	MODUL B (limbi moderne)	DC	LM-IFR	28	8	6				C	3	28	8	6				C	3
3.	MODUL C (informatică)	DC	Info-IFR									28			14			C	3
4.	MODUL D (tehnice)	DS	Teh-IFR									28			14			C	3
5.	MODUL E (sportive)	DC	Sp-IFR		14	14				C	2		14	14				C	2
Total ore didactice facultative pe semestru				56	30	26				3C	8	84	22	20	28			4C	11
				112						3		154						4	

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultățiiLect. dr. Bogdan OANCEA,
Directorul de departamentConf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFRLect. dr. Gabriel SIMION,
Coordonatorul programului de studii IFR

APROBAT,

Prof. dr. ing. Ioan Vasile ABRUDAN,
RECTOR



ANUL III

Nr. crt.	Discipline obligatorii (impuse) C1: DI	C2	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II										
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	
1.	Evaluare motrică și somato-funcțională	DD	EMSF-FR	28	24	4				69	E	5								
2.	Fiziologia efortului sportiv	DS	FES-FR	28						69	E	5								
3.	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	DS	RRSP-FR	28			28			69	C	5								
4.	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 1	DS	MA1-FR	28			28			69	C	5								
5.	Stagiu de practică în structuri ale sportului	DS	SPSS-FR						42	8	V	2								
6.	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	DS	SPIS1-FR						56	19	V	3								
7.	Psihologia sportului	DS	PS-FR										28	24	4		69	E	5	
8.	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 2	DS	MA2-FR										28		28	69	E	5		
9.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive	DS	TMPS-FR										28		28	69	C	5		
10.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	DS	TMDCM-FR										28		28	44	E	4		
11.	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive-outdoor	DS	SPE50-FR												42	58	V	4		
12.	Șah	DAU	Ș-FR										28	24	4		44	E	4	
13.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DD	SPEL-FR													56	19	V	3	
Total ore didactice obligatorii pe semestru				112	24	4	84	98	328	3E	26		140	48	8	84	98	372	4E	30
				322						6	26	378						7	30	

Nr. crt.	Discipline opționale (la alegere) C1: DO	C2	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II										
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	
Se alege o singură disciplină din fiecare pachet																				
15	Etică și deontologie în antrenamentul sportiv	DAU	EDAS-FR	28	24	4				44	E	4								
	Sociologia în Știința sportului și educației fizice		SSS-FR																	
Total ore didactice opționale pe semestru				28	24	4				44	1E	4								
Total				56						1		378						7	30	

Nr. crt.	Discipline facultative C1: DFc	C2	Codul disciplinei	Semestrul I						Semestrul II										
				AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	AI	SF	ST	L	P	SI	FV	Cr.	
1.	MODUL A (socio-umane)	DS	SU-IFR	28	8	6					C	3								
2.	MODUL B (limbi moderne)	DC	LM-IFR	28	8	6					C	3	28	8	6				C	3
3.	MODUL C (informatică)	DC	Info-IFR										28			14			C	3
4.	MODUL D (tehnice)	DS	Teh-IFR										28			14			C	3
5.	MODUL E (sportive)	DC	Sp-IFR			14	14				C	2		14	14				C	2
Total ore didactice facultative pe semestru				56	30	26				3C	8		84	22	20	28			4C	11
				112						3		154						4	11	

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Lect. dr. Bogdan OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFR

Lect. dr. Gabriel SIMION,
Coordonatorul programului de studii IFR

Universitatea Transilvania din Braşov

Facultatea: **Educație fizică și sporturi montane**

Departamentul coordonator: **Performanță motrică**

Programul de studii universitare de licență: **Sport și performanță motrică**

Domeniul fundamental: **Știința sportului și educației fizice**

Domeniul de licență: **Educație fizică și sport**

Durata studiilor: **3 ani**

Forma de învățământ: **cu frecvență redusă (IFR)**

Ministerul Educației

Valabil pentru promoția 2022-2025

APROBAT,

Prof. dr. ing. Ioan Vasile ABRUDAN,

RECTOR



BILANȚ GENERAL I

Nr. crt.	Disciplina	Nr de ore x 14 săptămâni			Total		STANDARD ARACIS
		An I	An II	An III	ore	%	
1.	Obligatorii	756	644	700	2100	92,69	90-95%
2.	Opționale	0	112	56	168	7,41	5-10%
TOTAL		756	756	756	2268	100	100%
3.	Facultative	266	266	266	798	-	-

BILANȚ GENERAL II

Nr. crt.	Discipline	Nr de ore x 14 săptămâni			Total		STANDARD ARACIS
		An I	An II	An III	ore	%	
1.	fundamentale	294	196	0	490	21,6	20-25%
2.	în domeniu	392	280	112	784	34,57	30-35%
3.	de specialitate	0	168	532	700	30,86	30-35%
4.	complementare	70	112	0	182	8,02	5-10%
5.	la opțiunea universității	0	0	112	112	4,94	3-5%
TOTAL		756	756	756	2268	100%	100%

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Lect. dr. Bogdan OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFR

Lect. dr. Gabriel SIMION,
Coordonatorul programului de studii IFR