

# PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT al promoției 2024-2027

Universitatea Transilvania din Brașov

Programul de studii  
universitare de licență:

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

---

Domeniul fundamental:

Știința sportului și educației fizice

---

Domeniul de licență:

Educație fizică și sport

---

Facultatea:

Educație fizică și sporturi montane

---

Durata studiilor:

3 ani

---

Forma de învățământ:

cu frecvență redusă (IFR)

---

## 1. OBIECTIVE DE FORMARE ȘI COMPETENȚE

**Obiectivul general** al programului de studii este de a furniza o pregătire academică și practică în vederea dezvoltării unor competențe necesare pentru o carieră profesională în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice. Programul de studii oferă calificarea în Educație Fizică și Sportivă și este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, cu codul RO/06/0114/010.

**Ocupații vizate:** cod COR: 233002/profesor în învățământul gimnazial.

Profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor, precum și rezultatele învățării asociate acestor competențe sunt prezentate sintetic mai jos. Prezentarea detaliată a acestora se regăsește în fișele disciplinelor din planul de învățământ.

### Competențe profesionale și rezultate ale învățării

#### CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă

- R.Î.1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.
- R.Î.1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.
- R.Î.1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.
- R.Î.1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.
- R.Î.1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților nonformale/extracurriculare.
- R.Î.1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor nonformale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor.
- R.Î.1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare.
- R.Î.1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.
- R.Î.1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.
- R.Î.1.10. Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.

#### CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive

- R.Î.2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip nonformal.
- R.Î.2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.
- R.Î.2.3. Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.
- R.Î.2.4. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor nonformale/extracurriculare.
- R.Î.2.5. Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice.
- R.Î.2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și nonformale.
- R.Î.2.7. Absolventul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.
- R.Î.2.8. Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare.
- R.Î.2.9. Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.
- R.Î.2.10. Absolventul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.

#### CP.3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive

- R.Î.3.1. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.
- R.Î.3.2. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.
- R.Î.3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.
- R.Î.3.4. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.
- R.Î.3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.
- R.Î.3.6. Absolventul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.
- R.Î.3.7. Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.
- R.Î.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
- R.Î.3.9. Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
- R.Î.3.10. Absolventul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și le îmbunătățește în mod continuu.

### Competențe transversale și rezultate ale învățării

#### CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale

- R.Î.1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și nonformale.
- R.Î.1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.
- R.Î.1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.
- R.Î.1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.
- R.Î.1.5. Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.
- R.Î.1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.

#### CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei

- R.Î.2.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și nonformale.
- R.Î.2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.
- R.Î.2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
- R.Î.2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
- R.Î.2.5. Absolventul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
- R.Î.2.6. Absolventul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.

## 2. STRUCTURA PE SĂPTĂMÂNI A ANULUI UNIVERSITAR

Număr de semestre: 2 / an universitar

Număr de credite pe semestru: 30

Număr de ore de activități didactice /săptămână: 26/27

Numărul de săptămâni:

| Anul de studiu | Activități didactice |         | Sesiuni de examene |      |          | Practică | Vacanțe |           |      |
|----------------|----------------------|---------|--------------------|------|----------|----------|---------|-----------|------|
|                | Sem. I               | Sem. II | Iarnă              | Vară | Restanțe |          | Iarnă   | Primăvară | Vară |
| Anul I         | 14                   | 14      | 3                  | 4    | 2        | 2        | 2       | 1         | 12   |
| Anul II        | 14                   | 14      | 3                  | 4    | 2        | 2        | 2       | 1         | 12   |
| Anul III       | 14                   | 14      | 3                  | 3    | 1        | 1        | 2       | 1         | -    |

Practica se organizează în forma activităților didactice comasate pentru disciplinele: Teoria, practica instruirii și aplicații în mediu montan-schi alpin (anul I); Teoria, practica instruirii în natație și aplicații în discipline sportive de apă și Stagi de practică în baze de agrement montan (anul II); Teoria și practica instruirii în mediu montan-Schi fond/Sărituri cu schiurile (anul III).

Activitățile de practică se desfășoară pe parcursul semestrelor pentru disciplinele Teoria, practica instruirii și aplicații în mediu montan – Turism-orientare (anul II) și Stagi de practică în unități de învățământ (anul III).

## 3. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale și discipline facultative. **Disciplinele la alegere (opționale)**, grupate în pachete, sunt propuse începând cu semestrul al cincilea și completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student în anul universitar anterior derulării disciplinelor.

Procedura de desfășurare a activităților didactice la **disciplinele facultative** și de înscriere a notelor/calificativelor în Suplimentul la diplomă este prezentată în Regulamentul privind activitatea 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, condițiile de promovare sunt cuprinse în Regulamentul privind activitatea profesională a studenților.

## 5. EXAMENUL DE FINALIZARE A STUDIILOR

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

Definitivarea lucrării de licență: în ultimul semestru de studii.

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

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

## 6. 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: Educație fizică și motricitate specială  
 Programul de studii universitare de licență: Educație fizică și sportivă

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  
 30 septembrie 2024

Ministerul Educației  
 Valabil în anul universitar 2024-2025



ANUL I

| Nr. crt.                                    | Discipline obligatorii (impuse)<br>C1: DI                            | C2  | Codul<br>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  | ANAT-IFR             | 28          | 12 | 2  |     |    | 58  | E              | 4            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 2.  | Kinesiologie   | DF  | KIN-IFR              | 14          | 12 | 2  |     |    | 22  | E              | 2            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 3.  | Bazele generale ale atletismului                                     | DF  | BGA-IFR              | 28          |    |    | 28  |    | 69  | E              | 5            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 4.  | Bazele generale ale gimnasticii                                      | DF  | BGG-IFR              | 28          |    |    | 28  |    | 69  | E              | 5            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 5.  | Teoria, practica instruirii și aplicații în mediul montan-schi alpin | DD  | TPIAS-IFR            | 28          |    |    | 42  | 28 | 104 | E              | 8            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 6.  | Teoria și practica instruirii în sporturile de combat                | DD  | TPIC-IFR             | 14          |    |    | 28  |    | 33  | C              | 3            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 7.  | Scriere academică  | DC* | SA-IFR               |             | 8  | 6  |     |    | 11  | V              | 1            |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 8.  | Limba engleză 1  | DC  | LE1-IFR              | 14          | 8  | 6  |     |    | 22  | C              | 2            |     |    |    |     |   |          |    |     |
|   | LF1-IFR  |     |                      |             |    |    |     |    |     |                |              |     |    |    |     |   |          |    |     |
|   | LS1-IFR  |     |                      |             |    |    |     |    |     |                |              |     |    |    |     |   |          |    |     |
| 9.  | Fiziologie   | DD  | FIZ-IFR              |             |    |    |     |    |     |                |              | 28  | 24 | 4  |     |   | 19       | E  | 3   |
| 10.   | Educație pentru sănătate și prim ajutor                              | DF  | ESPA-IFR             |             |    |    |     |    |     |                |              | 28  |    |    | 28  |   | 69       | E  | 5   |
| 11.   | Bazele generale ale handbalului                                      | DF  | BGH-IFR              |             |    |    |     |    |     |                |              | 28  |    |    | 28  |   | 69       | E  | 5   |
| 12.   | Bazele generale ale fotbalului                                       | DF  | BGF-IFR              |             |    |    |     |    |     |                |              | 28  |    |    | 28  |   | 69       | E  | 5   |
| 13.   | Teoria și practica instruirii în atletism                            | DD  | TPIA-IFR             |             |    |    |     |    |     |                |              | 28  |    |    | 28  |   | 69       | C  | 5   |
| 14.   | Teoria și practica instruirii în gimnastică                          | DD  | TPIG-IFR             |             |    |    |     |    |     |                |              | 28  |    |    | 28  |   | 69       | C  | 5   |
| 15.   | Limba engleză 2  | DC  | LE2-IFR              |             |    |    |     |    |     |                |              | 14  | 8  | 6  |     |   | 22       | C  | 2   |
|   | LF2-IFR  |     |                      |             |    |    |     |    |     |                |              |     |    |    |     |   |          |    |     |
|   | LS2-IFR  |     |                      |             |    |    |     |    |     |                |              |     |    |    |     |   |          |    |     |
| Total ore didactice obligatorii pe semestru |  |     |                      | 154         | 40 | 16 | 126 | 28 |     | 5E<br>2C<br>1V | 30           | 182 | 32 | 10 | 140 |   | 4E<br>3C | 30 |     |
|   |  |     |                      | 364         |    |    |     |    |     |                | 8            | 364 |    |    |     |   |          |    | 7   |

\* disciplină la alegerea universității

| Nr. crt.                                    | Discipline facultative<br>C1: DFc | C2 | Codul<br>disciplinei | Semestrul I |    |    |   |    |    |    | Semestrul II |    |    |    |    |    |    |       |     |
|---|-----------------------------------|----|----------------------|-------------|----|----|---|----|----|----|--------------|----|----|----|----|----|----|-------|-----|
|   |                                   |    |                      | AI          | SF | ST | L | P  | SI | FV | Cr.          | AI | SF | ST | L  | P  | SI | FV    | Cr. |
| 1.  | Pedagogia comunicării             | DC | PC-IFR               | 14          | 12 | 2  |   |    | 22 | C  | 2            |    |    |    |    |    |    |       |     |
| 2.  | Voluntariat în sportul școlar 1   | DS | VSS1-IFR             |             |    |    |   | 56 | 19 | C  | 3            |    |    |    |    |    |    |       |     |
| 3.  | Educație integrată                | DC | EI-UFR               |             |    |    |   |    |    |    |              | 28 | 12 | 2  |    |    | 83 | E     | 5   |
| 4.  | Voluntariat în sportul școlar 2   | DS | VSS2-IFR             |             |    |    |   |    |    |    |              |    |    |    | 56 | 19 |    | C     | 3   |
| Total ore didactice facultative pe semestru |                                   |    |                      | 14          | 12 | 2  |   | 56 |    | 2C | 5            | 28 | 12 | 2  |    | 56 |    | 1E+1C | 8   |
|   |                                   |    |                      | 84          |    |    |   |    |    |    | 2            | 98 |    |    |    |    |    |       | 2   |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
 Decanul facultății

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
 Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,  
 Coordonatorul CIDIFR

Lect. dr. Gheorghe Adrian ONEA,  
 Coordonatorul programului de studii IFR



APROBAT,  
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN,  
RECTOR

**ANUL II**

| Nr. crt.   | Discipline obligatorii (impuse)<br>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 | TMEFS-IFR         | 56          | 24        | 4         | 14        |           | 12 | E            | 9            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| 2.   | Teoria, practica instruirii și aplicații în mediu montan – turism-orientare       | DD | TPIATO-IFR        | 28          |           |           | 28        | 28        | 91 | E            | 7            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| 3.   | Metodica predării atletismului în școală  | DS | MPAS-IFR          | 28          |           |           | 14        |           | 33 | E            | 3            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
|  | Metodica predării gimnasticii în școală   | DS | MPGS-IFR          | 28          |           |           | 14        |           | 33 | E            | 3            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| 5.   | Metodica predării fotbalului în școală  | DS | PMFS-IFR          | 28          |           |           | 14        |           | 33 | E            | 3            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| 6.   | Metodica predării handbalului în școală   | DS | MPHS-IFR          | 28          |           |           | 14        |           | 33 | E            | 3            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| 7.   | Limba engleză 3   | DC | LE3-IFR           | 14          | 8         | 6         |           |           | 22 | C            | 2            |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
|  | LF3-IFR   |    |                   |             |           |           |           |           |    |              |              |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
|  | LS3-IFR   |    |                   |             |           |           |           |           |    |              |              |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| 8.   | Psihopedagogia  | DF | PP-IFR            |             |           |           |           |           |    |              |              | 14         | 24         | 4         |            |           | 58           | E         | 4   |          |
| 9.   | Bazele generale ale baschetului   | DF | BGB-IFR           |             |           |           |           |           |    |              |              | 28         |            |           | 28         |           | 44           | E         | 4   |          |
| 10.  | Bazele generale ale voleiului   | DF | BGV-IFR           |             |           |           |           |           |    |              |              | 28         |            |           | 28         |           | 44           | E         | 4   |          |
| 11.  | Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice                      | DC | MCSFES-IFR        |             |           |           |           |           |    |              |              | 28         | 12         | 2         |            |           | 58           | C         | 4   |          |
| 12.  | Stagiu de practică în baze de agrement montan                                     | DS | SPBAM-IFR         |             |           |           |           |           |    |              |              |            |            |           | 42         | 58        | C            | 4         |     |          |
| 13.  | Teoria, practica instruirii în natație și aplicații în discipline sportive de apă | DD | TPINAA-IFR        |             |           |           |           |           |    |              |              | 28         |            |           | 56         | 28        | 88           | E         | 8   |          |
| 14.  | Limba engleză 4   | DC | LE4-IFR           |             |           |           |           |           |    |              |              | 14         | 8          | 6         |            |           | 22           | C         | 2   |          |
|  | LF42-IFR  |    |                   |             |           |           |           |           |    |              |              |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
|  | LS4-IFR   |    |                   |             |           |           |           |           |    |              |              |            |            |           |            |           |              |           |     |          |
| <b>Total ore didactice obligatorii pe semestru</b> |   |    |                   | <b>210</b>  | <b>32</b> | <b>10</b> | <b>98</b> | <b>28</b> |    | <b>6E+1C</b> | <b>30</b>    | <b>140</b> | <b>44</b>  | <b>12</b> | <b>112</b> | <b>70</b> | <b>4E+2C</b> | <b>30</b> |     |          |
|  |   |    |                   | <b>378</b>  |           |           |           |           |    |              | <b>7</b>     |            | <b>378</b> |           |            |           |              |           |     | <b>7</b> |

| Nr. crt.   | Discipline facultative<br>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.   | Bazele generale ale antrenamentului sportiv | DS | BGAS-IFR          | 56          | 24        | 4        |   |           | 41 | E            | 5            |    |           |    |           |    |           |          |     |          |
| 2.   | Voluntariat în sportul școlar 3             | DS | VSS3-IFR          |             |           |          |   | 56        | 19 | C            | 3            |    |           |    |           |    |           |          |     |          |
| 3.   | Voluntariat în sportul școlar 4             | DS | VSS4-IFR          |             |           |          |   |           |    |              |              |    |           |    | 56        | 19 | C         | 3        |     |          |
| <b>Total ore didactice facultative pe semestru</b> |   |    |                   | <b>56</b>   | <b>24</b> | <b>4</b> |   | <b>56</b> |    | <b>1E+1C</b> | <b>8</b>     |    |           |    | <b>56</b> |    | <b>1C</b> | <b>3</b> |     |          |
|  |   |    |                   | <b>140</b>  |           |          |   |           |    |              | <b>2</b>     |    | <b>56</b> |    |           |    |           |          |     | <b>1</b> |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultății

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFR

Lect. dr. Gheorghe Adrian ONEA,  
Coordonatorul programului de studii IFR



Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN,

RECTOR

ANUL III

| Nr. crt.   | Discipline obligatorii (impuse)<br>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-IFR          | 28          | 12        | 2        | 14        |           | 69           | E         | 5            |            |          |            |           |              |           |    |          |
| 2.   | Practica și metodică instruirii în activitățile motrice pe grupe de vârstă                | DS  | PMIAM-IFR         | 28          | 12        | 2        | 28        |           | 80           | E         | 6            |            |          |            |           |              |           |    |          |
| 3.   | Stagiu de practică în unități de învățământ   | DS  | SPUI-IFR          |             |           |          |           | 42        | 58           | C         | 4            |            |          |            |           |              |           |    |          |
|  | Metodica predării baschetului în școală   | DS  | MPBS-IFR          | 28          |           |          | 14        |           | 33           | E         | 3            |            |          |            |           |              |           |    |          |
| 5.   | Metodica predării voleiului în școală   | DS  | MPVS-IFR          | 28          |           |          | 14        |           | 33           | E         | 3            |            |          |            |           |              |           |    |          |
| 6.   | Activități motrice adaptate   | DS  | AMA-IFR           | 28          | 12        | 2        |           |           | 33           | C         | 3            |            |          |            |           |              |           |    |          |
| 7.   | Activități motrice ludice de timp liber   | DS  | AMTL-IFR          |             |           |          |           |           |              |           |              | 14         |          | 14         |           | 22           | E         | 2  |          |
| 8.   | Expresie corporala si eurtmie / Fitness   | DS  | ECEF-IFR          |             |           |          |           |           |              |           |              | 28         |          | 56         |           | 66           | E         | 6  |          |
| 9.   | Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență                                    | DD  | SPSL-IFR          |             |           |          |           |           |              |           |              |            |          |            | 28        | 47           | V         | 3  |          |
| 10.  | Teoria și practica activităților motrice nonformale - extracurriculare / Alergare montană | DS  | PIAN/AM-IFR       |             |           |          |           |           |              |           |              | 56         |          | 56         |           | 113          | E         | 9  |          |
| 11.  | Șah   | DC* | Ș-IFR             |             |           |          |           |           |              |           |              | 14         | 24       | 4          | 14        |              | 69        | E  | 5        |
| <b>Total ore didactice obligatorii pe semestru</b> |   |     |                   | <b>140</b>  | <b>36</b> | <b>6</b> | <b>70</b> | <b>42</b> | <b>4E+2C</b> | <b>24</b> | <b>112</b>   | <b>24</b>  | <b>4</b> | <b>140</b> | <b>28</b> | <b>4E+1V</b> | <b>25</b> |    |          |
|  |   |     |                   | <b>294</b>  |           |          |           |           |              |           | <b>6</b>     | <b>308</b> |          |            |           |              |           |    | <b>5</b> |

\* disciplină la alegerea universității

| Nr. crt.  | Discipline opționale (la alegere)<br>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.      |
| <b>Se alege o singură disciplină din fiecare pachet</b> |   |    |                   |             |    |    |           |   |           |          |              |            |          |           |   |              |          |    |          |
| 12.   | Teoria și practica instruirii în mediul montan – schi fond            | DD | TPISF-IFR         |             |    |    |           |   |           |          |              |            |          |           |   |              |          |    |          |
|   | Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile |    | TPISS-IFR         | 28          |    |    | 42        |   | 80        | E        | 6            |            |          |           |   |              |          |    |          |
| 13.   | Teoria și practica instruirii în dans sportiv                         | DD | TPIDS-IFR         |             |    |    |           |   |           |          |              | 14         |          | 28        |   | 33           | C        | 3  |          |
|   | Teoria și practica instruirii în dans folcloric                       |    | TPIDF-IFR         |             |    |    |           |   |           |          |              |            |          |           |   |              |          |    |          |
| 14.   | Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice                   | DC | CSSSF-IFR         |             |    |    |           |   |           |          |              | 14         | 12       | 2         |   | 22           | E        | 2  |          |
|   | Management aplicat în Știința sportului și educației fizice           |    | MASSEF-IFR        |             |    |    |           |   |           |          |              |            |          |           |   |              |          |    |          |
| <b>Total ore didactice opționale pe semestru</b>        |   |    |                   | <b>28</b>   |    |    | <b>42</b> |   | <b>1E</b> | <b>6</b> | <b>28</b>    | <b>12</b>  | <b>2</b> | <b>28</b> |   | <b>1E+1C</b> | <b>5</b> |    |          |
|   |   |    |                   | <b>70</b>   |    |    |           |   |           |          | <b>1</b>     | <b>70</b>  |          |           |   |              |          |    | <b>2</b> |
| <b>Total</b>  |   |    |                   | <b>364</b>  |    |    |           |   |           |          | <b>7</b>     | <b>378</b> |          |           |   |              |          |    | <b>7</b> |

| Nr. crt.   | Discipline facultative<br>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.   | Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 1     | DS | MARS1-IFR         | 56          |    |    | 56        |           | 38        | E         | 6            |            |    |           |            |           |           |           |          |
| 2.   | Stagiu de practică în centre de inițiere în sport | DS | SPCIS-IFR         |             |    |    |           | 42        | 33        | V         | 3            |            |    |           |            |           |           |           |          |
| 3.   | Voluntariat în sportul școlar 5                   | DS | VSS5-IFR          |             |    |    |           | 56        | 19        | C         | 3            |            |    |           |            |           |           |           |          |
| 4.   | Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 2     | DS | MARS2-IFR         |             |    |    |           |           |           |           |              | 56         |    | 56        |            | 38        | E         | 6         |          |
| 5.   | Stagiu de practică în structuri ale sportului     | DS | SPSS-IFR          |             |    |    |           |           |           |           |              |            |    | 42        | 8          | C         | 2         |           |          |
| 6.   | Voluntariat in baze de agrement montan            | DS | VBAM-IFR          |             |    |    |           |           |           |           |              |            |    | 56        | 19         | C         | 3         |           |          |
| 7.   | Voluntariat in sportul școlar 6                   | DS | VSS6-IFR          |             |    |    |           |           |           |           |              |            |    | 56        | 19         | C         | 3         |           |          |
| <b>Total ore didactice facultative pe semestru</b> |   |    |                   | <b>56</b>   |    |    | <b>56</b> | <b>98</b> | <b>1E</b> | <b>12</b> | <b>56</b>    |            |    | <b>56</b> | <b>154</b> | <b>1E</b> | <b>3C</b> | <b>14</b> |          |
|  |   |    |                   | <b>210</b>  |    |    |           |           |           |           | <b>3</b>     | <b>266</b> |    |           |            |           |           |           | <b>4</b> |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultății

Conf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFR

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Directorul de departament

Lect. dr. Gheorghe Adrian ONEA,  
Coordonatorul programului de studii IFR

Universitatea Transilvania din Braşov

Facultatea: **Educație fizică și sporturi montane**

Departamentul coordonator: **Educație fizică și motricitate specială**

Programul de studii universitare de licență: **Educație fizică și sportivă**

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 2024-2027



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

### BILANȚ GENERAL I

| Nr. crt.     | Discipline  | Nr. de ore |            |            | Total       |             | Standard ARACIS |
|--------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------------|
|              |             | An I       | An II      | An III     | ore         | %           |                 |
| 1            | obligatorii | 728        | 756        | 602        | 2086        | 93,71%      | 85-90%          |
| 2            | opționale   | 0          | 0          | 140        | 140         | 6,29%       | 5-10%           |
| <b>TOTAL</b> |             | <b>728</b> | <b>756</b> | <b>742</b> | <b>2226</b> | <b>100%</b> | <b>100%</b>     |
| 3            | facultative | 182        | 196        | 476        | 854         | -           | -               |

### BILANȚ GENERAL II

| Nr. crt.     | Discipline                | Nr. de ore |            |            | Total       |             | Standard ARACIS |
|--------------|---------------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------------|
|              |                           | An I       | An II      | An III     | ore         | %           |                 |
| 1            | fundamentale              | 308        | 252        | 0          | 560         | 25,16%      | 20-25%          |
| 2            | în domeniu                | 350        | 196        | 196        | 742         | 33,33%      | 30-35%          |
| 3            | de specialitate           | 0          | 210        | 462        | 672         | 30,19%      | 30-35%          |
| 4            | complementare             | 56         | 98         | 28         | 182         | 8,18%       | 5-10%           |
| <b>TOTAL</b> |                           | <b>728</b> | <b>756</b> | <b>742</b> | <b>2226</b> | <b>100%</b> | <b>100%</b>     |
| din care     | la alegerea universității | 14         | 0          | 56         | 70          | 3,14%       | 3-5%            |
|              | Practică                  | 0          | 42         | 42         | 84          | 3,77%       | -               |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultății

Conf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFR

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Directorul de departament

Lect. dr. Gheorghe Adrian ONEA,  
Coordonatorul programului de studii IFR