

# PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

## al promoției 2025-2028

UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

|                                                 |                                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Programul de studii<br>universitare de licență: | SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ                      |
| Domeniul fundamental:                           | Știința sportului și educației fizice             |
| Domeniul de licență:                            | Educație fizică și sport                          |
| Facultatea:                                     | Facultatea de 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 Sport și performanță motrică este direcționat către formarea academică a cadrelor didactice de specialitate prin dezvoltarea de competențe profesionale și transversale specifice domeniului fundamental Știința sportului și educației fizice. Programul de studii asigură transferul de cunoștințe fundamentale și de specialitate, precum și formarea de abilități și responsabilități specializate pe direcția proiectării, conducerii și evaluării procesului de instruire în educația fizică și în performanța sportivă la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv. Programul de studii conferă calificarea de licențiat în Educație fizică și sport și are la bază un demers integrat, ce îmbină dimensiunea teoretică cu cea aplicativă, în acord cu cerințele Cadrului Național al Calificărilor (CNC) și ale Cadrului European al Calificărilor (EQF), nivelul 6 – licență.

Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație 2230 – profesor în învățământul secundar, cod ocupație 233002 – profesor în învățământul gimnazial. Pe lângă această calificare, se asigură prin protocoalele cadru încheiate cu Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă (cod COR 08 324201).

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. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale.

##### 1.1. Cunoștințe

R.1.1.1.1. Studentul/absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

R.1.1.1.2. Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.1.1.1.3. Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

##### 1.2. Abilități

R.1.1.2.1. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.1.1.2.2. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

R.1.1.2.3. Studentul/absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

##### 1.3. Responsabilitate și autonomie

R.1.1.3.1. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.1.1.3.2. Studentul/absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

R.1.1.3.3. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.

#### CP.2. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate.

##### 2.1. Cunoștințe

R.1.2.1.1. Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

R.1.2.1.2. Studentul/absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

R.1.2.1.3. Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

##### 2.2. Abilități

R.1.2.2.1. Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

R.1.2.2.2. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.

R.1.2.2.3. Studentul/absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.

##### 2.3. Responsabilitate și autonomie

R.1.2.3.1. Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

R.1.2.3.2. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.

R.1.2.3.3. Studentul/absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.

#### CP.3. Oferă feedback constructiv.

##### 3.1. Cunoștințe

R.1.3.1.1. Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.1.3.1.2. Studentul/absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

R.1.3.1.3. Studentul/absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

##### 3.2. Abilități

R.1.3.2.1. Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.1.3.2.2. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.1.3.2.3. Studentul/absolventul particularizează metodele didactice/de intervenție și evaluare.

##### 3.3. Responsabilitate și autonomie

R.1.3.3.1. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.1.3.3.2. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

R.1.3.3.3. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

#### CP.4. Pregătește conținutul lecției.

##### 4.1. Cunoștințe

R.1.4.1.1. Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î.4.1.2. Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.  
R.Î.4.1.3. Studentul/absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

#### **4.2. Abilități**

R.Î.4.2.1. Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului;  
R.Î.4.2.2. Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.  
R.Î.4.2.3. Studentul/absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

#### **4.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.4.3.1. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.  
R.Î.4.3.2. Studentul/absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice  
R.Î.4.3.3. Studentul/absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

### **CP.5. Dezvoltă materiale educaționale digitale.**

#### **5.1. Cunoștințe**

R.Î.5.1.1. Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î.5.1.2. Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.

R.Î.5.1.3. Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

#### **5.2. Abilități**

R.Î.5.2.1. Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î.5.2.2. Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.

R.Î.5.2.3. Studentul/absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.

#### **5.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.5.3.1. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.5.3.2. Studentul/absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.

R.Î.5.3.3. Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

### **CP.6. Evaluează progresul școlar al elevilor.**

#### **6.1. Cunoștințe**

R.Î.6.1.1. Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire.

R.Î.6.1.2. Studentul/absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

R.Î.6.1.3. Studentul/absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

#### **6.2. Abilități**

R.Î.6.2.1. Studentul/absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.

R.Î.6.2.2. Studentul/absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

R.Î.6.2.3. Studentul/absolventul evaluează riscurile potențiale (de ex., riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.

#### **6.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.6.3.1. Studentul/absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.

R.Î.6.3.2. Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

R.Î.6.3.3. Studentul/absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică.

### **CP.7. Oferă instruire în domeniul sportiv.**

#### **7.1. Cunoștințe**

R.Î.7.1.1. Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î.7.1.2. Studentul/absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.

R.Î.7.1.3. Studentul/absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

#### **7.2. Abilități**

R.Î.7.2.1. Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î.7.2.2. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î.7.2.3. Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.

R.Î.7.2.4. Studentul/absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.

R.Î.7.2.5. Studentul/absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.

R.Î.7.2.6. Studentul/absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitărilor acestuia în timpul efortului fizic în mod special.

#### **7.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.7.3.1. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.7.3.2. Studentul/absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.

R.Î.7.3.3. Studentul/absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate.

R.Î.7.3.4. Studentul/absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice.

R.Î.7.3.5. Studentul/absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.

### **CP.8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv.**

#### **8.1. Cunoștințe**

R.Î.8.1.1. Studentul/absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

R.Î.8.1.2. Studentul/absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

## **8.2. Abilități**

R.Î.8.2.1. Studentul/absolventul evaluează riscurile potențiale (de ex., riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.

R.Î.8.2.2. Studentul/absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

## **8.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.8.3.1. Studentul/absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

R.Î.8.3.2. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.

R.Î.8.3.3. Studentul/absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

## **CP.9. Organizează activități de formare.**

### **9.1. Cunoștințe**

R.Î. 9.1.1. Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.Î.9.1.2. Studentul/absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

R.Î.9.1.3. Studentul/absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

### **9.2. Abilități**

R.Î.9.2.1. Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.

R.Î.9.2.2. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

R.Î.9.2.3. Studentul/absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

### **9.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.9.3.1. Studentul/absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

R.Î.9.3.2. Studentul/absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

R.Î.9.3.3. Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

## **CP.10. Planifică programul de pregătire sportivă**

### **10.1. Cunoștințe**

R.Î.10.1.1. Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.

R.Î.10.1.2. Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

R.Î.10.1.3. Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

### **10.2. Abilități**

R.Î.10.2.1. Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.

R.Î.10.2.2. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.

R.Î.10.2.3. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.

R.Î.10.2.4. Studentul/absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.

### **10.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.10.3.1. Studentul/absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.

R.Î.10.3.2. Studentul/absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

R.Î.10.3.3. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.

R.Î.10.3.4. Studentul/absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

## **CP.11. Personalizează programul de antrenament sportive.**

### **11.1. Cunoștințe**

R.Î.11.1.1. Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î.11.1.2. Studentul/absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

R.Î. 11.1.3. Studentul/absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

### **11.2. Abilități**

R.Î.11.2.1. Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î.11.2.2. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î.11.2.3. Studentul/absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

R.Î.11.2.4. Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

### **11.3. Responsabilitate și autonomie.**

R.Î.11.3.1. Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.11.3.2. Studentul/absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.

R.Î.11.3.3. Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

R.Î.11.3.4. Studentul/absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.

R.Î.11.3.5. Studentul/absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

## **CP.12. Motivează sportivii.**

### **12.1. Cunoștințe**

R.Î.1.1.1. Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

R.Î.12.1.2. Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.Î.12.1.3. Studentul/absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.

## **12.2. Abilități**

R.Î.12.2.1. Studentul/absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

R.Î.12.2.2. Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.

R.Î.12.2.3. Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

## **12.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.12.3.1. Studentul/absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică.

R.Î.12.3.2. Studentul/absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

R.Î.12.3.3. Studentul/absolventul respectă principiile eticii și deontologiei.

R.Î.12.3.4. Studentul/absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

R.Î.12.3.5. Studentul/absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

## **Competențe transversale și rezultate ale învățării**

### **CT.1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, autorefecție, curiozitate și dorință de învățare.**

#### **1.1. Cunoștințe**

R.Î.1.1.1. Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

R.Î.1.1.2. Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

#### **1.2. Abilități**

R.Î.1.2.1. Studentul/absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

R.Î.1.2.2. Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.

R.Î.1.2.3. Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

#### **1.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.1.3.1. Studentul/absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;

R.Î.1.3.2. Studentul/absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

R.Î.1.3.3. Studentul/absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

### **CT.2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități.**

#### **2.1. Cunoștințe**

R.Î.2.1.1. Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.

R.Î.2.1.2. Studentul/absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.

#### **2.2. Abilități**

R.Î.2.2.1. Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.

R.Î.2.2.2. Studentul/absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.

#### **2.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.2.3.1. Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

R.Î.2.3.2. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

### **CT.3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă.**

#### **3.1. Cunoștințe**

R.Î.3.1.1. Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

R.Î.3.1.2. Studentul/absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.

R.Î.3.1.3. Studentul/absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse.

#### **3.2. Abilități**

R.Î.3.2.1. Studentul/absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.

R.Î.3.2.2. Studentul/absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.

R.Î.3.2.3. Studentul/absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți.

#### **3.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.3.3.1. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.

R.Î.3.3.2. Studentul/absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare.

R.Î.3.3.3. Studentul/absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

### **CT.4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile.**

#### **4.1. Cunoștințe**

R.Î.4.1.1. Studentul/absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului.

R.Î.4.1.2. Studentul/absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.

#### **4.2. Abilități**

R.Î.4.2.1. Studentul/absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional.

R.Î.4.2.2. Studentul/absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.

#### **4.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.4.3.1. Studentul/absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți.

R.Î.4.3.2. Studentul/absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice.

**CT.5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare.**

**5.1. Cunoștințe**

R.Î.5.1.1. Studentul/absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare.

R.Î.5.1.2. Studentul/absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.

**5.2. Abilități**

R.Î.5.2.1. Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale.

R.Î.5.2.2. Studentul/absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive.

**5.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.5.3.1. Studentul/absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse.

R.Î.5.3.2. Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă.

**CT.6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale.**

**6.1. Cunoștințe**

R.Î.6.1.1. Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.

R.Î.6.1.2. Studentul/absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.

**6.2. Abilități**

R.Î.6.2.1. Studentul/absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.

R.Î.6.2.2. Studentul/absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.

**6.3. Responsabilitate și autonomie**

R.Î.6.3.1. Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.

R.Î.6.3.2. Studentul/absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

**2. STRUCTURA PE SĂPTĂMÂNĂ A ANULUI UNIVERSITAR**

Număr de semestre: 6 (2 per an universitar)

Număr de credite pe semestru: 30

Număr de ore de activități didactice / săptămână: 22-28

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                  | 3    | 2        | 2        | 2       | 1         | 12   |
| Anul III       | 14                   | 14      | 3                  | 3    | 1        | 1        | 2       | 1         | -    |

Practica se organizează comasat sau/și pe parcursul semestrelor. Stagiul de practică în centre de inițiere în sport și Stagiul de practică în centre de performanță în sport se vor efectua în concordanță cu specializarea pentru care a optat studentul la disciplina Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 1 și 2. 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 studii.

**3. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI**

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale și discipline facultative. **Disciplinele la alegere (opționale)** sunt propuse începând cu semestrul al doilea și sunt grupate în **discipline 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 (cu excepția opțiunilor pentru semestrul al doilea, care se exprimă la începutul anului I).

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 și 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:

C<sub>1</sub> – criteriul obligativității

C<sub>2</sub> – criteriul conținutului

DI – disciplină impusă (obligatorie)

DO – disciplină opțională (la alegere)

DF – disciplină fundamentală

DS – disciplină de specialitate

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)

Pr – practică

FV – forma de verificare

V – verificare

Cr. – nr. de credite

### Observații:

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

SI\* = diferența dintre totalul de ore dedicate disciplinei (30 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.



APROBAT,  
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN  
RECTOR

## ANUL I

| Nr. crt.                                    | Discipline obligatorii (impuse)<br>C <sub>1</sub> : DI                                          | C <sub>2</sub> | Codul disciplinei | Semestrul I |    |    |     |    |    |    |       |     | Semestrul II |    |    |     |   |    |       |    |     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|----|----|-----|----|----|----|-------|-----|--------------|----|----|-----|---|----|-------|----|-----|
|                                             |                                                                                                 |                |                   | AI          | SF | ST | L   | P  | Pr | SI | FV    | Cr. | AI           | SF | ST | L   | P | Pr | SI    | FV | Cr. |
| 1.                                          | Anatomie funcțională                                                                            | DF             | ANAT-IFR          | 28          | 12 | 2  |     |    |    | 78 | E     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 2.                                          | Kinesiologie                                                                                    | DS             | KIN-IFR           | 14          | 24 | 4  |     |    |    | 78 | E     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 3.                                          | Bazele generale ale atletismului                                                                | DS             | BGA-IFR           | 28          |    |    | 28  |    |    | 94 | E     | 5   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 4.                                          | Gimnastica de bază                                                                              | DS             | GB-IFR            | 28          |    |    | 28  |    |    | 94 | E     | 5   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 5.                                          | Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă: schi alpin, schi fond și biatlon | DS             | TPISB-IFR         | 14          |    |    | 28  | 28 |    | 50 | E     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 6.                                          | Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă: patinaj și sărituri cu schiurile | DS             | TIPISS-IFR        | 14          |    |    | 28  | 28 |    | 50 | E     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 7.                                          | Scrisoare academică                                                                             | DC             | SA-IFR            | 14          | 8  | 6  |     |    |    | 32 | V     | 2   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 8.                                          | Limba engleză 1                                                                                 | DC             | LE1-IFR           | 14          | 8  | 6  |     |    |    | 32 | V     | 2   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
|                                             | Limba franceză 1                                                                                |                | LF1-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 9.                                          | Fiziologie                                                                                      | DF             | Fiz-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 14           | 24 | 4  |     |   |    | 108   | E  | 5   |
| 10.                                         | Fundamentele științifice ale jocului de handbal                                                 | DS             | FSH-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 28           |    |    | 56  |   |    | 66    | E  | 5   |
| 11.                                         | Fundamentele științifice ale jocului de fotbal                                                  | DS             | FSF-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 28           |    |    | 56  |   |    | 66    | E  | 5   |
| 12.                                         | Teoria și practica instruirii în atletism                                                       | DS             | TPIA-IFR          |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 14           |    |    | 28  |   |    | 78    | V  | 4   |
| 13.                                         | Teoria și practica instruirii în gimnastică                                                     | DS             | TPIG-IFR          |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 14           |    |    | 28  |   |    | 78    | V  | 4   |
| 14.                                         | Limba engleză 2                                                                                 | DC             | LE2-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 14           | 8  | 6  |     |   |    | 32    | V  | 2   |
|                                             | Limba franceză 2                                                                                |                | LF2-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 15.                                         | Etică și integritate academică                                                                  | DF             | EIA-IFR           |             |    |    |     |    |    |    |       |     | 14           | 12 | 2  |     |   |    | 32    | V  | 2   |
| Total ore didactice obligatorii pe semestru |                                                                                                 |                |                   | 154         | 52 | 18 | 112 | 56 |    |    | 6E+2V | 30  | 126          | 44 | 12 | 168 |   |    | 3E+4V | 7  | 27  |
|                                             |                                                                                                 |                |                   | 392         |    |    |     |    |    |    |       | 8   | 350          |    |    |     |   |    |       |    |     |

| Nr.<br>crt.                                      | Discipline opționale (la alegere)<br>C <sub>1</sub> : DO | C <sub>2</sub> | Codul<br>disciplinei | Semestrul I |    |    |   |   |    |    |    |     | Semestrul II |     |    |   |    |    |    |    |     |   |   |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------|----|----|---|---|----|----|----|-----|--------------|-----|----|---|----|----|----|----|-----|---|---|
|                                                  |                                                          |                |                      | AI          | SF | ST | L | P | Pr | SI | FV | Cr. | AI           | SF  | ST | L | P  | Pr | SI | FV | Cr. |   |   |
| Se alege o singură disciplină din fiecare pachet |                                                          |                |                      |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |     |    |   |    |    |    |    |     |   |   |
| 16.                                              | Gimnastică aerobică                                      | DS             | GA-IFR               |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |     |    |   | 42 |    |    | 48 | V   | 3 |   |
|                                                  | Antrenamentul funcțional                                 |                | AF-IFR               |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |     |    |   |    |    |    |    |     |   |   |
| Total ore didactice opționale pe semestru        |                                                          |                |                      |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |     |    |   | 42 |    |    |    | 1V  | 3 |   |
| Total                                            |                                                          |                |                      | 392         |    |    |   |   |    |    |    | 8   | 30           | 392 |    |   |    |    |    |    |     |   | 8 |

| Nr. crt.                                    | Discipline facultative<br>C <sub>1</sub> : DFC | C <sub>2</sub> | Codul disciplinei | Semestrul I |    |    |   |   |    |    |    |     | Semestrul II |    |    |    |   |    |    |    |     |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|----|----|---|---|----|----|----|-----|--------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|
|                                             |                                                |                |                   | AI          | SF | ST | L | P | Pr | SI | FV | Cr. | AI           | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV | Cr. |
| 1.                                          | Voluntariat 1                                  | DC             | VOL1-IFR          |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |    |    | 28 |   |    | 32 | V  | 2   |
| Total ore didactice facultative pe semestru |                                                |                |                   |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |    |    | 28 |   |    | 1V |    | 2   |
|                                             |                                                |                |                   |             |    |    |   |   |    |    |    |     | 28           |    |    |    |   |    |    |    | 1   |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian DANCEA,  
Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFR

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

Aprobat în ședința  
Senatului Universității Transilvania  
din Braşov din data de  
30 septembrie 2025



APROBAT,  
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN  
RECTOR

## ANUL II

| Nr. crt.                                    | Discipline obligatorii (impuse)<br>C <sub>1</sub> : DI       | C <sub>2</sub> | Codul disciplinei | Semestrul I |    |    |     |   |    |     |       |     | Semestrul II |    |    |     |   |    |       |    |     |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|----|----|-----|---|----|-----|-------|-----|--------------|----|----|-----|---|----|-------|----|-----|
|                                             |                                                              |                |                   | AI          | SF | ST | L   | P | Pr | SI  | FV    | Cr. | AI           | SF | ST | L   | P | Pr | SI    | FV | Cr. |
|                                             |                                                              |                |                   |             |    |    |     |   |    |     |       |     |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 1.                                          | Teoria și metodică educației fizice și sportului             | DF             | TMEFS-IFR         | 28          | 12 | 2  |     |   |    | 78  | E     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 2.                                          | Bazele generale ale antrenamentului sportiv                  | DS             | BGAS-IFR          | 56          | 48 | 8  |     |   |    | 38  | E     | 5   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 3.                                          | Fitness                                                      | DS             | F-IFR             | 28          |    |    | 28  |   |    | 64  | V     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 4.                                          | Teoria și practica instruirii în natație                     | DS             | TPIN-IFR          | 14          |    |    | 28  |   |    | 78  | E     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 5.                                          | Educație pentru sănătate si prim ajutor                      | DF             | ESPA-IFR          | 14          |    |    | 28  |   |    | 108 | E     | 5   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 6.                                          | Activități motrice adaptate                                  | DS             | AMA-IFR           | 14          |    |    | 28  |   |    | 78  | V     | 4   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 7.                                          | Profilaxie în sportul de performanță                         | DS             | PSP-IFR           |             |    |    | 28  |   |    | 32  | V     | 2   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 8.                                          | Limba engleză 3                                              | DC             | LE3-IFR           | 14          | 8  | 6  |     |   |    | 32  | V     | 2   |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
|                                             | Limba franceză 3                                             |                | LF3-IFR           |             |    |    |     |   |    |     |       |     |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| 9.                                          | Fundamentele științifice ale jocului de baschet              | DS             | FSB-IFR           |             |    |    |     |   |    |     |       |     | 28           |    |    | 56  |   |    | 66    | E  | 5   |
| 10.                                         | Fundamentele științifice ale jocului de volei                | DS             | FSV-IFR           |             |    |    |     |   |    |     |       |     | 28           |    |    | 56  |   |    | 66    | E  | 5   |
| 11.                                         | Proiectare și planificare în antrenamentul sportiv           | DS             | PPAS-IFR          |             |    |    |     |   |    |     |       |     | 14           |    |    | 28  |   |    | 78    | E  | 4   |
| 12.                                         | Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice | DS             | MCSSEF-IFR        |             |    |    |     |   |    |     |       |     | 14           | 24 | 4  |     |   |    | 78    | E  | 4   |
| 13.                                         | Management aplicat în Știința sportului și educației fizice  | DS             | MASSEF-IFR        |             |    |    |     |   |    |     |       |     | 14           | 12 | 2  |     |   |    | 62    | V  | 3   |
| 14.                                         | Limba engleză 4                                              | DC             | LE4-IFR           |             |    |    |     |   |    |     |       |     | 14           | 8  | 6  |     |   |    | 32    | V  | 2   |
|                                             | Limba franceză 4                                             |                | LF4-IFR           |             |    |    |     |   |    |     |       |     |              |    |    |     |   |    |       |    |     |
| Total ore didactice obligatorii pe semestru |                                                              |                |                   | 168         | 68 | 16 | 140 |   |    |     | 4E+4V | 30  | 112          | 44 | 12 | 140 |   |    | 4E+2V | 6  | 23  |
|                                             |                                                              |                |                   | 392         |    |    |     |   |    |     | 8     | 308 |              |    |    |     |   |    | 6     |    |     |

| Nr.<br>crt.                                      | Discipline opționale (la alegere)<br>C <sub>1</sub> : DO                   | C <sub>2</sub> | Codul<br>disciplinei | Semestrul I |    |    |   |   |    |    |    |     | Semestrul II |    |    |    |   |    |    |       |     |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------|----|----|---|---|----|----|----|-----|--------------|----|----|----|---|----|----|-------|-----|
|                                                  |                                                                            |                |                      | AI          | SF | ST | L | P | Pr | SI | FV | Cr. | AI           | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV    | Cr. |
| Se alege o singură disciplină din fiecare pachet |                                                                            |                |                      |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |    |    |    |   |    |    |       |     |
| 15.                                              | Comunicarea în Știința sportului și educației fizice                       | DS             | CSSEF-IFR            |             |    |    |   |   |    |    |    |     | 14           |    |    | 28 |   |    | 78 | E     | 4   |
|                                                  | Învățarea motrică                                                          |                | ÎM-IFR               |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |    |    |    |   |    |    |       |     |
| 16.                                              | Utilizarea softurilor și tehnologiilor inteligente în performanța sportivă | DS             | USTIPS-IFR           |             |    |    |   |   |    |    |    |     | 14           |    |    | 28 |   |    | 78 | V     | 3   |
|                                                  | Fundamentele unui stil de viață sportiv                                    |                | FSVS-IFR             |             |    |    |   |   |    |    |    |     |              |    |    |    |   |    |    |       |     |
| Total ore didactice opționale pe semestru        |                                                                            |                |                      |             |    |    |   |   |    |    |    |     | 28           |    |    | 56 |   |    |    | 1E+1V | 7   |
|                                                  |                                                                            |                |                      |             |    |    |   |   |    |    |    | 84  |              |    |    |    |   |    |    | 2     |     |
| Total                                            |                                                                            |                |                      |             |    |    |   |   |    |    |    | 392 |              |    |    |    |   |    |    | 8     | 30  |

| Nr. crt.                                    | Discipline facultative<br>C <sub>1</sub> : DFc | C <sub>2</sub> | Codul disciplinei | Semestrul I |    |    |    |   |    |    |    |     | Semestrul II |    |    |    |   |    |    |    |     |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|--------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|
|                                             |                                                |                |                   | AI          | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV | Cr. | AI           | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV | Cr. |
| 1.                                          | Voluntariat 2                                  | DC             | VOL2-IFR          |             |    |    | 28 |   |    | 32 | V  | 2   |              |    |    |    |   |    |    |    |     |
| 2.                                          | Voluntariat 3                                  | DC             | VOL3-IFR          |             |    |    |    |   |    |    |    |     |              |    |    | 28 |   |    | 32 | V  | 2   |
| Total ore didactice facultative pe semestru |                                                |                |                   |             |    |    | 28 |   |    |    | 1V | 2   |              |    |    | 28 |   |    |    | 1V | 2   |
|                                             |                                                |                |                   | 28          |    |    |    |   |    |    |    | 1   | 28           |    |    |    |   |    |    |    | 1   |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,  
Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFR

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



APROBAT,

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  | Pr | SI | FV  | Cr. | AI           | SF | ST | L  | P  | Pr | SI | FV    | Cr. |    |
| 1.                                          | Evaluare motrică și somato-funcțională                                                                          | DS | EMSF-IFR          | 28          |    |    | 28  |    |    | 94 | E   | 5   |              |    |    |    |    |    |    |       |     |    |
| 2.                                          | Fiziologia efortului sportiv                                                                                    | DF | FES-IFR           | 14          |    |    | 14  |    |    | 92 | E   | 4   |              |    |    |    |    |    |    |       |     |    |
| 3.                                          | Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice                                                        | DS | TMDCM-IFR         | 14          |    |    | 28  |    |    | 78 | E   | 4   |              |    |    |    |    |    |    |       |     |    |
| 4.                                          | Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 1:<br>Fotbal/Handbal/Baschet/Volei/Atletism/Gimnastică/Natație/Schi | DS | MARS1-IFR         | 28          |    |    | 56  | 56 |    | 10 | E   | 5   |              |    |    |    |    |    |    |       |     |    |
| 9.                                          | Psihologia sportului                                                                                            | DF | PSPS-IFR          |             |    |    |     |    |    |    |     |     | 14           | 12 | 2  |    |    |    | 92 | E     | 4   |    |
| 10.                                         | Tehnici de monitorizare a performanței sportive                                                                 | DS | TMPS-IFR          |             |    |    |     |    |    |    |     |     | 28           |    |    | 28 |    |    | 94 | E     | 5   |    |
| 11.                                         | Organizarea și managementul structurilor sportive                                                               | DS | OMSS-IFR          |             |    |    |     |    |    |    |     |     | 14           |    |    | 14 |    |    | 92 | E     | 4   |    |
| 12.                                         | Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 2:<br>Fotbal/Handbal/Baschet/Volei/Atletism/Gimnastică/Natație/Schi | DS | MARS2-IFR         |             |    |    |     |    |    |    |     |     | 28           |    |    | 56 | 28 |    | 38 | E     | 5   |    |
| 13.                                         | Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență                                                          | DS | SPELL-IFR         |             |    |    |     |    |    |    |     |     |              |    |    |    | 56 |    | 38 | V     | 5   |    |
| Total ore didactice obligatorii pe semestru |                                                                                                                 |    |                   | 84          |    |    | 128 | 56 |    |    | 4E  |     | 18           | 84 | 12 | 2  | 98 | 84 |    | 4E+1V |     | 23 |
|                                             |                                                                                                                 |    |                   | 266         |    |    |     |    |    | 4  | 280 |     |              |    |    |    | 5  |    |    |       |     |    |

| Nr. crt.                                         | Discipline opționale (la alegere)<br>C1: DO                    | C2 | Codul<br>disciplinei | Semestrul I |    |    |    |   |    |    |       |     | Semestrul II |    |    |   |   |     |    |    |     |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|----------------------|-------------|----|----|----|---|----|----|-------|-----|--------------|----|----|---|---|-----|----|----|-----|
|                                                  |                                                                |    |                      | AI          | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV    | Cr. | AI           | SF | ST | L | P | Pr  | SI | FV | Cr. |
| Se alege o singură disciplină din fiecare pachet |                                                                |    |                      |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
| 14.                                              | Refacerea și recuperarea în sportul de performanță             | DS | RRSP-IFR             | 14          |    |    | 56 |   |    | 80 | E     | 5   |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
|                                                  | Antrenament și competiție în sportul adaptat                   |    | ACSA-IFR             |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
| 15.                                              | Psihopedagogia                                                 | DF | PP-IFR               | 14          | 12 | 2  |    |   |    | 92 | V     | 4   |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
|                                                  | Sociologie sportivă                                            |    | SP-IFR               |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
| 16.                                              | Aplicații practice în minifotbal și futsal                     | DS | APMF-IFR             |             |    |    | 28 |   |    | 62 | V     | 3   |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
|                                                  | Aplicații practice în fotbal tenis și teqball                  |    | APFTT-IFR            |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
| 17.                                              | Stagiu de practică în centre de inițiere în sport              | DS | SPCIS-IFR            |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   | 56  | 64 | V  | 4   |
|                                                  | Stagiu de practică în centre de performanță în sport           |    | SPCPS-IFR            |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
| 18.                                              | Stagiu de practică în centre de fitness și de pregătire fizică | DS | SPCFPF-IFR           |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   | 56  | 34 | V  | 3   |
|                                                  | Stagiu de practică în structuri de management sportive         |    | SPSMS-IFR            |             |    |    |    |   |    |    |       |     |              |    |    |   |   |     |    |    |     |
| Total ore didactice opționale pe semestru        |                                                                |    |                      | 28          | 12 | 2  | 84 |   |    |    | 1E+2V | 12  |              |    |    |   |   | 112 |    | 2V | 7   |
| Total                                            |                                                                |    |                      | 126         |    |    |    |   |    |    | 3     | 112 |              |    |    |   |   |     | 2  |    |     |
| Total                                            |                                                                |    |                      | 392         |    |    |    |   |    |    | 7     | 30  | 392          |    |    |   |   |     |    | 7  | 30  |

| Nr. crt.                                    | Discipline facultative<br>C1: DFc | C2 | Codul<br>disciplinei | Semestrul I |    |    |    |   |    |    |    |     | Semestrul II |    |    |    |   |    |    |    |     |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|----|----------------------|-------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|--------------|----|----|----|---|----|----|----|-----|
|                                             |                                   |    |                      | AI          | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV | Cr. | AI           | SF | ST | L  | P | Pr | SI | FV | Cr. |
| 1.                                          | Voluntariat 4                     | DC | VOL4-IFR             |             |    |    | 28 |   |    | 32 | V  | 2   |              |    |    |    |   |    |    |    |     |
| 2.                                          | Voluntariat 5                     | DC | VOL5-IFR             |             |    |    |    |   |    |    |    |     |              |    | 28 |    |   | 32 | V  | 2  |     |
| Total ore didactice facultative pe semestru |                                   |    |                      |             |    |    | 28 |   |    |    | 1V | 2   |              |    |    | 28 |   |    |    | 1V | 2   |
|                                             |                                   |    |                      | 28          |    |    |    |   | 1  | 28 |    |     |              |    | 1  |    |   |    |    |    |     |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultățiiConf. dr. Bogdan Marian OANCEA,  
Directorul de departamentConf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFRConf. 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 și Cercetării

Valabil pentru promoția 2025-2028



APROBAT,

Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN

RECTOR

#### BILANȚ GENERAL I

| Nr. crt. | Discipline  | Nr. de ore |       |        | Total |        |
|----------|-------------|------------|-------|--------|-------|--------|
|          |             | An I       | An II | An III | ore   | %      |
| 1.       | Obligatorii | 742        | 700   | 546    | 1988  | 84,52% |
| 2.       | Opționale   | 42         | 84    | 238    | 364   | 15,48% |
| TOTAL    |             | 784        | 784   | 784    | 2352  | 100%   |
| 3.       | Facultative | 28         | 56    | 56     | 140   | —      |

#### BILANȚ GENERAL II

| Nr. crt. | Discipline                 | Nr. de ore |       |        | Total | Total  |
|----------|----------------------------|------------|-------|--------|-------|--------|
|          |                            | An I       | An II | An III | ore   | %      |
| 1.       | Discipline fundamentale    | 112        | 84    | 84     | 280   | 11,91% |
| 2.       | Discipline de specialitate | 588        | 644   | 588    | 1820  | 77,38% |
| 3.       | Discipline complementare   | 84         | 56    | 0      | 140   | 5,95%  |
| 4.       | Practică de specialitate   | 0          | 0     | 112    | 112   | 4,76%  |
| Total    |                            | 784        | 784   | 784    | 2352  | 100%   |

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,  
Directorul de departament

Conf. dr. Ana ENE,  
Coordonatorul CIDIFR

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