



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2025-2026

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" din IAȘI

"Alexandru Ioan Cuza" University of Iași

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Domeniul: Educație fizică și sport

Area of study: Physical Education And Sports

Specializarea/Programul de studiu: Sport și performanță motrică

Programme of study: Sport and motor performance

Limba de predare: română

Teaching language: romanian

Durata studiilor: 6 semestre

Length of the programme of study: 6 semesters

Forma de învățământ: IF

Mode of study: full-time education

I. REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

a. Cunoștințe

- Pentru disciplinele fundamentale (conform anexei de mai jos): RI-C1, RI-C2
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

b. Aptitudini

- Pentru disciplinele fundamentale (conform anexei de mai jos): RI-A1, RI-A2
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Colectează, selectează și prelucerează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

c. Responsabilitate și autonomie

- Pentru disciplinele fundamentale (conform anexei de mai jos): RI-RA1, RI-RA2
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ;

180 credite din care:

156 credite la disciplinele obligatorii;

inclusiv 2 credite pentru o limbă străină (1/6 semestre);

24 credite la disciplinele opționale;

Și

0 credite pentru disciplina Educație fizică;

6 credite la disciplinele facultative;

10 credite pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor.

III. DESFĂȘURAREA STUDIILOR (în număr de săptămâni)

	Activități didactice		Sesiune			
	Sem I	Sem II	Sem I		Sem II	
			E ¹	R ²	E	R
Anul I	14	14	3	1	3	1
Anul II	14	14	3	1	3	1
Anul III	14	14	3	1	3	1

¹ Sesiune de examene

² Sesiune de restanțe

IV. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

	Semestrul I				Semestrul II			
	C	S	L+Lp	Pondere ³	C	S	L+Lp	Pondere
Anul I	8	6	8	57%	8	4	11	53%
Anul II	10	3	12	67%	10	13	2	67%
Anul III	9	7	8	60%	8	7	10	47%

³C/(S + L + Lp)

V. NUMĂRUL DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATĂ PREVĂZUTĂ ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	742	37%
Seminar	560	28%
Laborator + Lucrări practice	714	35%
Număr total ore	2016	100%

VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

	Categorie formativă		
	DF	DS	DC
Semestrul I	77%	0%	23%
Semestrul II	61%	39%	0%
Semestrul III	12%	64%	24%
Semestrul IV	0%	52%	48%
Semestrul V	12%	42%	46%
Semestrul VI	24%	60%	16%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	30%	44%	26%

DF - Discipline fundamentale / DS - Discipline de specialitate / DC - Discipline complementare

VII. PONDEREA ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ DUPĂ OPȚIONALITATEA DISCIPLINELOR

	Statut disciplină		
	Obligatorie	Opțională	Facultativă
Semestrul I	100%	0%	0%
Semestrul II	100%	0%	0%
Semestrul III	76%	24%	8%
Semestrul IV	76%	24%	8%

	Statut disciplină		
	Obligatorie	Opțională	Facultativă
Semestrul V	75%	25%	8%
Semestrul VI	76%	24%	0%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	83%	17%	4%

Ponderea se raportează la numărul de ore obligatorii și opționale

VIII. NUMĂR ORE PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII PENTRU DISCIPLINE CU STATUT REGLEMENTAT

Activitate asimilată cu	Număr ore
Educație fizică	0
TIC	0
Etica și integritatea academică	42
Practica de specialitate	112
Proiect	0
Elaborare lucrare finalizare studii	0

IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Verificare pe parcurs
Semestrul I	6	1	0
Semestrul II	5	1	1
Semestrul III	5	2	1
Semestrul IV	4	4	0
Semestrul V	4	3	1
Semestrul VI	4	3	1
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	28	14	4

X. EXAMENUL DE FINALIZARE A STUDIILOR - perioada iunie-iulie

Numărul de credite alocate pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor (în afara celor 180 de credite obligatorii): 10.

XI. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE

- se alege câte o disciplină;

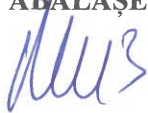
XII. OBIECTIVE DE DEZVOLTARE DURABILA

Simbol	Cod	Denumire
	SDG3	Sănătate și bunăstare
	SDG4	Educație de calitate

RECTOR,
Prof. Univ. Dr. Liviu-George
MABA



DECAN,
Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia
ABALĂȘEI



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN



ANEXĂ - REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Domeniul: Educație fizică și sport

Nr. crt.	Cunoștințe (RI-C)	Aptitudini (RI-A)	Responsabilitate și autonomie (RI-RA)
1.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
2.	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.
3.	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. Prezintă rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.
4.	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de

Nr. crt.	Cunoștințe (RI-C)	Aptitudini (RI-A)	Responsabilitate și autonomie (RI-RA)
			obiectivele de instruire urmărite. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
5.	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: Alege variante de predare adecvate contextului educațional. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
6.	Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.	Studentul/Absolventul: Caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. Identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport. Identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.	Studentul/Absolventul: Ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție. Elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora. Utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională. Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.
7.	Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.	Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.	Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.
8.	Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în	Studentul/Absolventul aplică normele lingvistice în limba străină studiată, utilizează corect limba străină în exprimarea orală și scrisă, înțelege și analizează texte de specialitate, redactează documente profesionale, susține un punct de vedere argumentat și	Studentul/Absolventul utilizează autonom expresiile și cuvintele adecvate în producerea textelor orale și scrise în limba străină în contexte internaționale și interculturale, exprimă în mod coerent opinii și analize în context academic și profesional, evaluează în mod conștient

Nr. crt.	Cunoștințe (RI-C)	Aptitudini (RI-A)	Responsabilitate și autonomie (RI-RA)
	contexte academice și profesionale.	interacționează eficient în contexte profesionale și educaționale internaționale.	propriile cunoștințe, demonstrează inițiativă și autonomie în perfecționarea continuă a competențelor lingvistice.
9.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la conceptele de motricitate și activitate motrică, efectele acestora asupra dezvoltării și educării, astfel încât să poată fi utilizate în contexte formative, educative, competiționale și organizatorice.

1. Sport și performanță motrică - DF

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
1.	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.	Bazele generale ale atletismului Gimnastica de bază Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal Anatomie funcțională Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet Teoria și metodică educației fizice și sportului

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
2.	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 2.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	Anatomie funcțională Kinesiologie Fiziologie Evaluare motrică și somato-funcțională
3.	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: 3.1. Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2. Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric. 3.3. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice 3.3.1. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.	Kinesiologie Fiziologie Psihopedagogie Educație pentru sănătate și prim ajutor Evaluare motrică și somato-funcțională
4.	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.	

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	

	aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.3.1. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.2. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	Bazele generale ale atletismului Gimnastica de bază Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet Teoria și metodica educației fizice și sportului
5.	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	Teoria și metodica educației fizice și sportului Psihopedagogie Evaluare motrică și somato-funcțională
6.	Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.	Studentul/Absolventul: 6.1. Caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. 6.2. Identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport. 6.3. Identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.	Studentul/Absolventul: 6.1.1. Ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție. 6.2.1. Elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora. 6.2.1. Utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională. 6.3.1. Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. 6.3.2. Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.	Teoria și metodica educației fizice și sportului

1. Sport și performanță motrică - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
1.	Studentul/Absolventul înțelege principiile tehnice ale schiului alpin, regulile FIS, cunoaște echipamentul. Studentul/Absolventul cunoaște tehnici de orientare, cunoaște mediul înconjurător, planifică trasee turistice. Studentul/Absolventul înțelege stilurile de dans, tehnicile de bază și a etichetele sociale. Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății.	Studentul/Absolventul: 1.1. Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului. 1.2. Utilizează busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate. 1.3. Execută coregrafiilor, adaptate la diferite ritmuri muzicale și coordonează partenerului. 1.4. Execută eficient diferite stiluri de înot și își îmbunătățește performanța personală.	Studentul/Absolventul: 1.1. Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi. 1.2.1. Are abilitatea de a organiza excursii, de a coordona grupuri și de a rezolva probleme în situații neprevăzute. 1.3.1. Are capacitatea de a participa și de a organiza competiții sau evenimente de dans sportiv. 1.4.1. Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament.	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin Practica în activități de turism și orientare turistică Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv Teoria și practica în sporturi de apă: înot
2.	Studentul/Absolventul cunoaște metodele și instrumentele de evaluare a performanței în sport, inclusiv indicatorii fizici și psihologici Studentul/Absolventul explică metodele de predare și antrenament în sportul de inițiere, inclusiv nevoile specifice ale copiilor și tinerilor Studentul/Absolventul explică conceptele esențiale ale psihologiei sportului, inclusiv rolul motivației, anxietății și încrederii în sine în performanța sportivă.	Studentul/Absolventul: 2.1. Efectuează evaluări sistematice ale performanței individuale și de echipă. 2.2. Derulează sesiuni de antrenament, interacționează cu sportivii și adaptează activitățile la grupuri diferite de vârstă și caracteristici somatice 2.3. Aplică tehnici psihologice pentru îmbunătățirea performanței sportivilor, cum ar fi tehnici de relaxare, vizualizare și stabilire a obiectivelor.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Implementează strategii de îmbunătățire a performanței sportive, monitorizând constant rezultatele și ajustând programele de antrenament 2.2.1. Evaluează progresul participanților și adaptează intervențiile în funcție de nevoile acestora 2.3.1. Evaluează factorii psihologici care influențează performanța sportivă și de a creează intervenții personalizate pentru sportivi.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive Stagii de practică în centre de inițiere în sport Psihologia sportului
3.	Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale ale antrenamentului în atletism, regulile competiției și tehnica de bază în probele de alergări, de sărituri și aruncări. Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale ale antrenamentului în gimnastică, inclusiv regulile de asigurare. Studentul/Absolventul explică regulile jocului de fotbal, a tacticii și principiilor antrenamentului, specific pentru începători. Studentul/Absolventul explică regulile fundamentale ale baschetului, a sistemelor de joc, a tehnicii și tacticii.	Studentul/Absolventul: 3.1. Planifică și desfășoară sesiuni de antrenament pentru începători, folosind exerciții adecvate pentru dezvoltarea abilităților fizice 3.2. Demonstrează exercițiile specifice, corectează tehnica și de a asigura dezvoltarea progresivă a abilităților sportivilor. 3.3. Organizează și desfășoară antrenamente interactive, care să dezvolte atât abilitățile tehnice cât și cele tactice. 3.4. Concepe antrenamente pentru dezvoltarea abilităților individuale și de echipă. 3.5. Organizează sesiuni de antrenament care	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Gestionează grupurile de începători, adaptează sesiunile de antrenament și evaluează progresul participanților. 3.2.1. Planifică și organizează sesiuni de antrenament, monitorizează evoluției fiecărui sportiv. 3.3.1. Evaluează progresul jucătorilor, gestionează echipele de sportivi și promovează fair-play-ului. 3.4.1. Creează unui mediu motivant pentru începători, ajustează antrenamentele în funcție de nevoile grupului și evaluează performanțele. 3.5.1. Monitorizează performanța sportivilor și oferă	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Atletism Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Gimnastica Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Fotbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Baschet Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Handbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport –

1. Sport și performanță motrică - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	Studentul/Absolventul explică regulile jocului de handbal, tehnica și tactica specifică utilizată în antrenamentele pentru începători. Studentul/Absolventul explică regulile jocului de rugby, tehnica și tactica de bază și formele de antrenament specifice. Explică regulile jocului de volei, principiile de bază ale jocului în echipă precum și tehnica și tactica de bază. Explică tehnicile fundamentale în judo, principiile de apărare și regulamentele competiției. Explică principiile de bază ale tehnicii corecte și creșterea progresivă a antrenamentului în culturism și fitness.	dezvoltă atât abilitățile individuale, cât și cooperarea în echipă. 3.6. Planifică antrenamente adecvate pentru începători, axându-se pe dezvoltarea abilităților tehnice, tactice și fizice. 3.7. Organizează sesiuni de antrenament care dezvoltă abilitățile individuale și cooperarea în echipă. 3.8. Demonstrează execuții tehnice în judo, adaptându-se la nivelul de pregătire al începătorilor. 3.9. Dezvoltă programe de antrenament adecvate pentru începători, axându-se pe tehnica corectă și creșterea progresivă a dificultății.	și feedback constructiv pentru îmbunătățirea abilităților. 3.6.1. Gestionează grupurile de începători, adaptează sesiunile de antrenament în funcție de progresul individual al sportivilor și promovarea spiritului de echipă. 3.7.1. Evaluează progresul participanților, gestionează sesiunile de antrenament și promovează un mediu de învățare pozitiv. 3.8.1. Creează unui cadru sigur pentru antrenament, evaluează progresul sportivilor și oferă de feedback constructiv. 3.9.1. Monitorizează sănătatea sportivilor, evaluează ritmul de progres și adaptează programele de antrenament la nevoile individuale.	Începători (1) – Rugby Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (1) – Volei Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (1) – Judo Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (1) – Culturism-Fitness
4.	Studentul/Absolventul explică principiile fundamentale ale antrenamentului sportiv, inclusiv conceptul de supraantrenament și recuperare. Studentul/Absolventul explică principiile și normele de amenajare a bazelor sportive, inclusiv planificarea infrastructurii, materialelor și dotărilor necesare. Studentul/Absolventul descrie metodele de refacere și recuperare utilizate în sportul de performanță, inclusiv aspectele fiziologice și psihologice ale procesului.	Studentul/Absolventul: 4.1. Aplică principiile fundamentale ale antrenamentului în planificarea și desfășurarea sesiunilor de pregătire. 4.2. Monitorizează amenajarea eficientă a bazelor sportive, inclusiv terenuri, săli și facilități de antrenament. 4.3. Evaluează nevoile de recuperare ale sportivilor și implementează programe personalizate de refacere.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Dezvoltă și implementează un program de antrenament personalizat, monitorizând progresul și adaptându-l în funcție de nevoile sportivilor. 4.2.1. Gestionează un proiect de amenajare în ansamblul său, luând decizii legate de bugete, resurse și termene. 4.3.1. Gestionează procesul de recuperare al sportivilor, monitorizează progresul și colaborează cu alte discipline (medicină sportivă, nutriție).	Bazele generale ale antrenamentului sportiv Amenajarea bazelor sportive Refacerea și recuperarea în sportul de performanță
5.	Studentul/Absolventul descrie tehnica avansată de predare a atletismului, principiile de antrenament și evaluarea performanței în diferite probe. Studentul/Absolventul descrie metodologii avansate în antrenamentul specific gimnasticii, inclusiv regularizarea exercițiilor și gestionarea riscurilor. Studentul/Absolventul descrie variante tacticii avansate specifice jocului de fotbal, modalități de antrenament și	Studentul/Absolventul: 5.1. Dezvoltă planuri de antrenament pentru sportivii începători și corectează tehnica acestora. 5.2. Creează și desfășoară lecții creative și eficiente pentru dezvoltarea abilităților în gimnastică. 5.3. Desfășoară antrenamente eficiente care să dezvolte abilități individuale și strategii de echipă. 5.4. Planifică și desfășoară antrenamente	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Organizează programe de antrenament, gestionând grupuri de începători evaluându-le progresul. 5.2.1. Gestionează grupurile de sportivi, asigurându-se de corectitudinea tehnicii și de siguranța practicanților. 5.3.1. Organizează jocuri și antrenamente, evaluând performanța jucătorilor și adaptând antrenamentele pentru eficiență maximă.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (2) – Atletism Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (2) – Gimnastică Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (2) – Fotbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Începători (2) – Baschet Metodica antrenamentului pe ramură de sport –

1. Sport și performanță motrică - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	metodologiilor de evaluare a jucătorilor. focalizate pe dezvoltarea abilităților individuale Studentul/Absolventul cunoaște tehnici și ași de echipă. strategii avansate utilizate în baschet, inclusiv abordările pedagogice. Studentul/Absolventul explică principiile de dezvoltarea abilităților individuale (atac, tehnice și tactice ale jocului de handbal, apărare). regulile competiției și metodele de predare. Studentul/Absolventul explică regulile fundamentale ale jocului de rugby, tehnica de bază și strategiile de antrenament specifice pentru începători. Studentul/Absolventul explică regulilor principii de dezvoltarea strategiei în echipă. antrenament și evaluează jocul în echipă. Studentul/Absolventul Cunoaște și explică tehnicii fundamentale în judo, principiile de atac și apărare și regulamentul competițional. Studentul/Absolventul explică principiile de bază ale antrenamentului în culturism și fitness, inclusiv tehnica corectă pentru antrenament, noțiuni de nutriție și refacere.	5.4.1. Gestionează echipe de baschet de începători, evaluează progresul sportivilor și ajustează antrenamentele în funcție de nevoile grupului. 5.5.1. Monitorizează și evaluează progresul sportivilor, gestionând grupuri diverse și promovând un mediu de învățare pozitiv. 5.6.1. Gestionează antrenamentele, evaluează performanțele jucătorilor și ajustează programul de antrenament pentru a se adapta progresului și nevoilor fiecărui sportiv. 5.7.1. Evaluează progresul sportivilor și organizează competiții interne, promovând un mediu de echipă cooperant, bazat pe fair-play. 5.8.1. Asigură sportivii pe saltea, gestionează grupurile și adaptează antrenamentele la nivelul participanților 5.9.1. Monitorizează starea de sănătate și siguranța participanților, evaluarea progresului și ajustarea programelor de antrenament în funcție de evoluția individuală.	5.4.1. Gestionează echipe de baschet de începători, evaluează progresul sportivilor și ajustează antrenamentele în funcție de nevoile grupului. 5.5.1. Monitorizează și evaluează progresul sportivilor, gestionând grupuri diverse și promovând un mediu de învățare pozitiv. 5.6.1. Gestionează antrenamentele, evaluează performanțele jucătorilor și ajustează programul de antrenament pentru a se adapta progresului și nevoilor fiecărui sportiv. 5.7.1. Evaluează progresul sportivilor și organizează competiții interne, promovând un mediu de echipă cooperant, bazat pe fair-play. 5.8.1. Asigură sportivii pe saltea, gestionează grupurile și adaptează antrenamentele la nivelul participanților 5.9.1. Monitorizează starea de sănătate și siguranța participanților, evaluarea progresului și ajustarea programelor de antrenament în funcție de evoluția individuală.	începători (2) – Handbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) – Rugby Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) – Volei Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) – Judo Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Culturism-Fitness
6.	Studentul/Absolventul cunoaște și explică tehnicile de bază în snowboard, măsurile de siguranță pe pârtii și echipamentul necesar. Studentul/Absolventul explică funcționarea structurilor sportive, procesele de management și organizare în cadrul acestora. Studentul/Absolventul înțelege și explică procesele fiziologice implicate în performanța sportivă, inclusiv metabolismul, sistemele energetice, adaptarea corpului la efort și recuperare.	Studentul/Absolventul: 6.1. Are capacitatea de a executa tehnica fundamentală specifică snowboard-ului, cum ar fi virajele și săriturile, adaptându-se la condițiile de teren. 6.2. Aplica în practică cunoștințele teoretice dobândite, interacționând cu profesioniști și participând la activități administrative și sportive. 6.3. Evaluează impactul diferitelor tipuri de funcționări organizației. 6.3.1. Are capacitatea de a concepe recomandări personalizate de antrenament și recuperare bazate pe principiile fiziologice, respectând nevoile individuale ale sportivilor.	Studentul/Absolventul: 6.1.1. Planifică și participă la sesiuni de snowboard, gestionând siguranța pe pârtii și respectând regulile comunității de schi/snowboard. 6.2.1. Gestionează propria activitate în timpul stagiului, evaluează experiența personală și formulează propuneri pentru îmbunătățire, dezvoltând o viziune critică asupra structurii și funcționării organizației. 6.3.1. Are capacitatea de a concepe recomandări personalizate de antrenament și recuperare bazate pe principiile fiziologice, respectând nevoile individuale ale sportivilor.	Snowboard Stagiu de practică în structuri ale sportului Fiziologia efortului sportiv

1. Sport și performanță motrică - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
7.	Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile probelor din atletism, inclusiv metodele de pregătire specifică pentru diferite probe. Studentul/Absolventul înțelege și explică regulamentele competiționale și a tehnicile avansate din gimnastică, precum și abordările pedagogice în pregătirea sportivilor. Studentul/Absolventul Cunoaște și explică tactica de joc, strategiile de echipă, inclusiv aspectele psihologice ale pregătirii. Studentul/Absolventul înțelege și explică tactici avansate utilizate în baschet, strategii de echipă și metode de antrenament specific. Studentul/Absolventul înțelege și explică tactici avansate din jocul de handbal, incluzând analizele ale jocului. Studentul/Absolventul explică detaliat tehnicii avansate în rugby, aspecte tactice ale jocului și a regulilor competiționale. Studentul/Absolventul explică strategii avansate din jocul de volei, tehnicii de antrenament și dinamica echipei în competiții. Studentul/Absolventul cunoaște și explică tehnici avansate în judo, regulamentele competiției și metodele de evaluare a performanței. Studentul/Absolventul explică concepte avansate de antrenament în culturism și fitness, inclusiv nutriția și metodele de recuperare.	Studentul/Absolventul: 7.1. Dezvoltă și implementează programe de antrenament complexe care să sprijine performanța sportivilor avansați. 7.2. Corectează tehnica sportivilor și dezvoltă antrenamente inovatoare care să încurajeze excelența în performanță. 7.3. Planifică și desfășoară antrenamente complexe pentru echipe avansate, axându-se pe dezvoltarea abilităților individuale și colective. 7.4. Dezvoltă sesiuni de antrenament eficiente care să integreze aspecte tehnice, tactice și fizice ale jocului. 7.5. Dezvoltă și implementează programe de antrenament personalizate, adaptate la nivelul avansat al sportivilor, care să vizeze atât abilități individuale, cât și strategii de echipă. 7.6. Concepe sesiuni de antrenament variate și eficiente, care să dezvolte atât forța fizică, cât și abilitățile tehnice necesare jucătorilor avansați. 7.7. Organizează antrenamente care integrează toate aspectele tehnice și tactice ale jocului, precum și dezvoltarea abilităților de coordonare. 7.8. Corectează execuțiile tehnice în judo, dezvoltă sesiuni de antrenament pentru a îmbunătăți abilitățile fizice și tactice ale sportivilor. 7.9. Dezvoltă programe de antrenament personalizate pentru sportivii avansați, adaptându-le pentru a atinge obiective specifice de performanță.	Studentul/Absolventul: 7.1.1. Monitorizează și evaluează progresul sportivilor și adaptează antrenamentele în funcție de nevoile individuale și obiectivele de performanță. 7.2.1. Gestionează programul de antrenament al sportivilor, evaluează tehnica și progresul, și oferă feedback constructiv pentru îmbunătățire. 7.3.1. Monitorizează evoluția jucătorilor, adaptează antrenamentele în funcție de performanță și evaluează impactul tacticilor aplicate în joc. 7.4.1. Gestionează antrenamentele, evaluează progresul jucătorilor și ajustează programul de antrenament pentru a răspunde nevoilor individuale ale sportivilor. 7.5.1. Gestionează eficient antrenamentele și evaluează progresul sportivilor, promovând un mediu de învățare constructiv și colaborativ. 7.6.1. Evaluează și ajustează constant concepția de antrenament, asigurându-se că toate activitățile sunt sigure și adaptate nevoilor individuale ale sportivilor. 7.7.1. Gestionează antrenamente avansate, evaluează progresul jucătorilor și adaptează strategiile de joc în funcție de nevoile echipei. 7.8.1. Organizează competiții interne și externe, gestionând siguranța și progresul sportivilor în antrenamente. 7.9.1. Monitorizează și evaluează progresul participanților, asigurându-se că antrenamentele sunt sigure și eficiente, ajustând planurile de antrenament în funcție de nevoile individuale.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Atletism Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Gimnastică Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Fotbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Baschet Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Handbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Rugby Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Volei Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) – Judo Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Culturism-Fitness

1. Sport și performanță motrică - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
8.	Studentul/Absolventul înțelege și explică principalele calități motrice (forță, viteză, rezistență, îndemânare) și metodele de dezvoltare a acestora în funcție de specificul sportului practicat. Studentul/Absolventul prezintă organizarea și managementul evenimentelor sportive, echipei, resurselor și a comunicării în inclusiv aspectele logistice, de marketing și de promovare. Studentul/Absolventul explică regulile de joc ale jocului de rugby de bază și ale jocului de volei-redus, adaptând jocul în funcție de nivelul participanților. Studentul/Absolventul cunoaște și explică regulile de joc ale fotbal-tenis, tehnica de joc și beneficiile activității fizice în context recreativ.	8.1. Aplică strategii și metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice, incluzând exerciții de antrenament și evaluează progresul. 8.2. Participă activ în organizarea evenimentelor sportive, inclusiv gestionarea echipelor, resurselor și a comunicării în contextul activităților recreative. 8.3. Execută mișcările de bază în rugby, precum depășirea, tacklingul și strategia în echipă, în grupuri diverse, asigurându-se că toți participanții respectă regulile. 8.4. Organizează și desfășoară jocuri de volei-redus, cu accent pe abilitățile tehnice și strategice ale participanților. 8.5. Are abilitatea de a desfășura sesiuni de antrenament pentru dezvoltarea abilităților individuale și a strategiilor de joc în fotbal-tenis.	Studentul/Absolventul: 8.1. Creează și gestionează programe individualizate de antrenament pentru sportivi. 8.2. Are abilitatea de a coordona activități specifice în cadrul evenimentelor, asigurând un flux de lucru eficient și organizând sesiunile de pregătire pentru participanți. 8.3. Gestionează jocurile și activitățile pentru grupuri diverse, asigurându-se că toți participanții respectă regulile. 8.4. Evaluează progresul grupului și creează un mediu de învățare sigur și motivant, asigurându-se coeziunea echipei și participarea activă a tuturor. 8.5. Gestionează jocurile de fotbal-tenis, asigurându-se că participanții respectă regulile și se bucură de o experiență plăcută și activă.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice Stagii de practică în acțiuni și evenimente sportive Activități motrice de timp liber: Rugby Teoria și practica în alte ramuri sportive: Volei-redus Teoria și practica în alte ramuri sportive: Fotbal-tenis
9.	Studentul/Absolventul explică tehnici avansate din atletism, strategii de pregătire specifică și a regulamentele competiției pentru diverse probe. Studentul/Absolventul explică tehnica specifică sportivilor avansați, inclusiv reguli, avansat, corectând și demonstrând tehnica evaluări și feedback constructiv în competiții. Studentul/Absolventul explică în profunzime tacticile avansate în fotbal, precum și regulamentele de competiție. Studentul/Absolventul explică tacticile avansate de joc în baschet, principiile metodologiilor specifice antrenamentului. Studentul/Absolventul cunoaște și explică tacticile avansate din jocul de handbal, inclusiv aspecte psihologice ale jocului. Studentul/Absolventul explică strategiile avansate din rugby, precum și metodele de antrenament specifice pentru sportivi de nivel înalt. Studentul/Absolventul explică sistemele de înțelegere tactică a jocului.	Studentul/Absolventul: 9.1. Creează și implementează programe de antrenament personalizate pentru sportivi de nivel avansat, axate pe creșterea performanței. 9.2. Are capacitatea de a instrui sportivi la nivel avansat, corectând și demonstrând tehnica corespunzătoare pentru o performanță maximă. 9.3. Dezvoltă și implementează sesiuni de antrenament care îmbunătățesc abilitățile tehnice și tactice de joc. 9.4. Dezvoltă și implementează sesiuni de antrenament complex, care îmbunătățesc abilitățile tehnice acordând feedback constructiv sportivilor. 9.5. Planifică sesiuni de antrenament diverse, axându-se pe dezvoltarea abilităților tehnice și strategice ale jucătorilor avansați. 9.6. Implementează antrenamente care dezvoltă nu doar abilitățile fizice, ci și înțelegerea tactică a jocului.	Studentul/Absolventul: 9.1. Monitorizează progresul sportivilor și adaptează metodele de antrenament în funcție de feedback-ul și rezultatele obținute. 9.2. Gestionează antrenamente, evaluează progresul sportivilor și creează unui mediu de învățare sigur și motivant pentru toți participanții. 9.3. Are abilitatea de a evalua și monitoriza performanța jucătorilor, adaptând antrenamentele în funcție de nevoile specifice ale echipei. 9.4. Organizează competiții și antrenamente, monitorizând progresul sportivilor și adaptând strategiile de joc în funcție de performanță. 9.5. Evaluează individual jucătorii, creează unui mediu stimulativ de antrenament. 9.6. Coordonează progresul sportivilor, evaluând performanțele și adaptând planurile de antrenament pentru a maximiza rezultatele. 9.7. Gestionează jocul echipelor în competiții și	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Atletism Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Gimnastică Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Fotbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Baschet Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Handbal Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Rugby Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) – Volei Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Judo Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Culturism-Fitness

1. Sport și performanță motrică - DS

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	tactice avansate în volei, regulile de competiție și analiza jocului pentru optimizarea performanțelor. Studentul/Absolventul explică tehnicile avansate în judo și metodologia de evaluare a sportivilor. Studentul/Absolventul cunoaște și explică principii avansate de antrenament în culturism și fitness, inclusiv nutriția și recuperarea sportivă.	7. Creează sesiuni de antrenament care îmbunătățesc abilitățile individuale și de echipă, inclusiv exerciții de coordonare și comunicare. 8. Corectează tehnica avansată a sportivilor și realizează antrenamente personalizate pentru diverse nivele de competență. 9. Dezvoltă și implementează programe de antrenament avansate, care se concentrează pe îmbunătățirea forței, a capacității fizice.	antrenamente, monitorizând progresul. 9.8.1. Coordonează competiții interne și externe, asigurându-se că antrenamentele sunt sigure și adecvate nevoilor sportivilor. 9.9.1. Monitorizează progresul participanților și ajustează programele de antrenament în funcție de feedback-ul și nevoile individuale.	

1. Sport și performanță motrică - DC

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
1.	Studentul/Absolventul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante. Studentul/Absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante pentru cercetarea sportivă. Studentul/Absolventul descrie și explică metodele de cercetare cantitativă și calitativă aplicate în sport și educația fizică. Studentul/Absolventul cunoaște structura și cerințele unei lucrări de licență, inclusiv cercetarea și analiza literaturii de specialitate. Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale de management, organizare și conducere în domeniul sportiv. Studentul/Absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive, gestionarea datelor și dezvoltarea programelor de antrenament.	Studentul/Absolventul: 1.1. Are capacitatea de a analiza și interpreta impactul istoric al sportului asupra societății și culturii. 1.2. Are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale. 1.3. Are abilitatea de a formula întrebări de cercetare, de a selecta metode adecvate și de a colecta și analiza datele. 1.4. Are capacitatea de a realiza cercetări independente, de a redacta și organiza o lucrare de licență, și de a prezenta rezultate clare și concise. 1.5. Are abilitatea de a dezvolta strategii de management pentru organizații sportive și programe educație fizică. 1.6. Are abilitatea de a utiliza software specializat pentru analiza statistică, evaluarea performanței și managementul echipelor sportive.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Are abilitatea de a cerceta și de a susține lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului. 1.2.1. Are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional. 1.3.1. Stabilește și concepe propriile studii de cercetare în domeniul sportului, respectând etica și integritatea academică. 1.4.1. Gestionează timpul și resursele pentru finalizarea lucrării, dezvoltarea unei viziuni critice asupra subiectului ales. 1.5.1. Are capacitatea de a lua decizii eficiente și de a coordona echipe în activități sportive și educaționale. 1.6.1. Gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului.	Istoria educației fizice și sportului etică și integritate academică Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice

1. Sport și performanță motrică - DC

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
2.	Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile, principiile și regulamentul judo-ului. Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile din arte marțiale, principiile lor și abordările filosofice. Studentul/Absolventul explică regulile jocului de badminton, procedeele tehnice de bază și strategiile de joc, inclusiv echipamentul utilizat. Studentul/Absolventul explică regulile jocului de tenis de masă, tehnicile de bază și strategiile de joc. Studentul/Absolventul explică regulamentul jocului de tenis de câmp, tehnicile de bază și strategiile de joc. Studentul/Absolventul explică regulile de șah, tehnicile de bază și conceptele strategice precum deschiderea, mijlocul jocului și finalul.	Studentul/Absolventul: 2.1. Execută corect tehnici de judo și le aplică în contexte de antrenament. 2.2. Are abilitatea de a învăța și aplica tehnicile specifice arte marțiale. 2.3. Execută corect loviturile specifice în badminton, cum ar fi smashes, drops și clear-uri, pentru a maximiza eficiența jocului. 2.4. Execută procedeele tehnice de bază din tenisul de masă, cum ar fi serviciul, loviturile de topspin și tehnica de returnare. 2.5. Explică și execută corect diverse lovituri, are capacitatea de a participa în meciuri și de a evalua jocul propriu. 2.6. Are abilitatea de a analiza pozițiile, de a planifica și executa strategii în jocurile de șah.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Are capacitatea de a iniția, participa și evalua sesiuni de judo, contribuind la dezvoltarea sportivilor. 2.2.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 2.3.1. Organizează competiții interne de badminton, asigurând un mediu sigur și motivant pentru toți participanții. 2.3.2. Evaluează performanța jucătorilor și face ajustări la programele de antrenament în funcție de progresul și feedback-ul primit. 2.4.1. Conduce antrenamente și competiții de tenis de masă, asumându-și responsabilitatea pentru siguranța sportivilor. 2.4.2. Are capacitatea de a evalua progresul jucătorilor de a adapta activitățile în funcție de nevoile individuale și evoluția competențelor. 2.5.1. Gestionează antrenamentele proprii, stabilește obiective și evaluează progresul personal. 2.6.1. Organizează și participă la turnee, dezvoltându-și abilitățile prin auto-evaluare și feedback.	Teoria și practica în sporturi de combat: judo Teoria și practica în sporturi de combat: arte marțiale Teoria și practica în alte ramuri sportive: Badminton Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp Șah
3.	Studentul/Absolventul explică principiile de bază pentru conceperea antrenamentelor și competițiilor adaptate persoanelor cu dizabilități. Studentul/Absolventul explică valorile Olimpismului și rolul lor în dezvoltarea abilităților de interacțiune socială și de comunicare. Studentul/Absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional, inclusiv comunicarea verbală și non-verbală. Studentul/Absolventul înțelege interacțiunile sociale și culturale în sport, impactul sportului asupra societății. Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul	Studentul/Absolventul: 3.1. Dezvolta programe de antrenament personalizate și organizează competiții, asigurând participarea activă și sigură a sportivilor. 3.2. Promovează principiile fundamentale ale sportului de performanță. 3.3. Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor și colaborarea în echipe. 3.4. Are capacitatea de a analiza și discuta problemele sociologice relevante în sport și educație fizică. 3.5. Are abilitatea de a comunica eficient în limbă străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului. 3.6. Utilizează corect și eficient echipamentele instalate dintr-o organizație sportivă, asigurându-se	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Evaluează și analizează progresul participanților, adaptează antrenamentele și competițiile în funcție de nevoile individuale. 3.2.1. Are abilitatea de a coordona proiecte ce vizează sportul de performanță. 3.3.1. Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor și colaborarea în echipe. 3.4.1. Evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea sportului. 3.5.1. Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele în limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studiarea literaturii de specialitate. 3.6.1. Gestionează și securizează echipamentele și instalațiile dintr-o organizație sportivă, asigurându-se	Antrenament și competiție în sport adaptat Olimpism Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice Limba străină Echipamente, aparate și instalații folosite în sport

1. Sport și performanță motrică - DC

Nr. crt.	REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII			Exemple de discipline care pot contribui la atingerea rezultatelor învățării
	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
	sportului și educației fizice. Studentul/Absolventul cunoaște și explică diferite tipuri de echipamente și instalații utilizate în diverse discipline sportive, inclusiv criteriile de întreținere.	sportive, asigurându-se că sunt întreținute corespunzător pentru siguranța utilizatorilor.	că sunt conforme cu normele de siguranță.	

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
 "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași
 Facultatea de Educație Fizică și Sport
 Faculty of Physical Education and Sports
 DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
 Domeniul: Educație fizică și sport
 Area of study: Physical Education And Sports
 Specializarea/Programul de studiu: Sport și performanță motrică
 Programme of study: Sport and motor performance
 Limba de predare: română
 Teaching language: romanian
 Durata studiilor: 3 ani
 Length of the programme of study: 3 years
 Număr de credite: 180
 Number of ECTS credits: 180
 Forma de învățământ: IF
 Mode of study: full-time education
 Seria: 2025-2028
 Obiective de dezvoltare durabilă: SDG3, SDG4

Anexa 1

APROBAT,

RECTOR,

Prof. Univ. Dr. Liviu-George MAHA



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

Semestrul 1

Semestrul I														
Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
Discipline obligatorii (Compulsory courses)														
1	Bazele generale ale atletismului Fundamentals of Athletics	31060010020SL1111101	DF	1	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
2	Gimnastica de bază Basic Gymnastics	31060010020SL1111106	DF	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
3	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei Scientific Fundamentals of Games: Volleyball	31060010020SL1111107	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
4	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal Scientific Fundamentals of Games: Football	31060010020SL1111108	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
5	Anatomie funcțională Functional Anatomy	31060010020SL1211109	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
6	Limba străină Foreign language	31060010020SL1311113	DC	0	2	0	0	C	2	0	0	0	0	
7	Istoria educației fizice și sportului History of Physical Education and Sports	31060010020SL1311114	DC	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
Total				8	6	0	8		30	0	0	0	0	

Semestrul 2

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.			
				C	S	L	LP			C	S	L	LP
Discipline obligatorii (Compulsory courses)													
1	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal Scientific Fundamentals of Games: Handball	31060010020SL1111202	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0
2	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet Scientific Fundamentals of Games: Basketball	31060010020SL1111203	DF	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0
3	Teoria și metodică educației fizice și sportului Theory and Methods of Physical Education and Sports	31060010020SL1111204	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0
4	Kinesiologie Kinesiology	31060010020SL1111205	DF	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0
5	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin Theory and Practice of Winter Sports: Alpine Skiing	31060010020SL1211210	DS	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0
6	Practica în activități de turism și orientare turistică Practice in tourism and tourist orientation activities	31060010020SL1211211	DS	0	0	0	3	VP	4	0	0	0	0
7	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv Theory and Practice of Artistry: Dancesport	31060010020SL1211212	DS	1	0	0	2	C	4	0	0	0	0
Total				8	4	0	11		30	0	0	0	0

Anul de studiu II

Semestrul 3

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.			
				C	S	L	LP			C	S	L	LP
Discipline obligatorii (Compulsory courses)													
1	Fiziologie Physiology	31060010020SL1212115	DF	2	1	0	0	E	4	0	0	0	0
2	Teoria și practica în sporturi de apă: înot Theory and Practice of Water Sports: Swimming	31060010020SL1212116	DS	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0
3	Tehnici de monitorizare a performanței sportive Monitoring of Athletic Performance	31060010020SL1212122	DS	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0
4	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport Traineeship in Sport Initiation Centers	31060010020SL1212124	DS	0	0	0	2	VP	2	0	0	0	0
5	Psihologia sportului Sport psychology	31060010020SL121325	DS	1	2	0	0	E	4	0	0	0	0
6	Specializare SPM 2 sem 3 - 2024 (1 din 9) / Specializare SPM 2 sem 3 - 2024 (1 out of 9)		DS										
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Atletism Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Athletics	31060010020SL1212125		2	0	0	2	E	5	0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Gimastică Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Gymnastics	31060010020SL1212126								0	0	0	0

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Fotbal Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Football	31060010020SL1212127									0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Baschet Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Basketball	31060010020SL1212128									0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Handbal Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Handball	31060010020SL1212129									0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Rugby Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Rugby	31060010020SL1212130									0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Volei Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Volleyball	31060010020SL1212131									0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Judo Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Judo	31060010020SL1212163									0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Culturism-Fitness Training Methods for Each Sport - beginners (1) - Bodybuilding-Fitness	31060010020SL1212167									0	0	0	0
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)														
7-8	Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice Management applied in the science of sport and physical education	31060010010SL1312174	DC								0	0	0	0
	Teoria și practica în sporturi de combat: judo Theory and Practice of Fighting Sports: Judo	31060010020SL1222117		2	0	0	4	C	6	0	0	0	0	
	Teoria și practica în sporturi de combat: arte marțiale Theory and Practice of Fighting Sports: Martial Arts	31060010020SL1222118								0	0	0	0	
Total				10	3	0	12		30	0	0	0	0	
Discipline facultative (Supplementary courses)														
9	Echipamente, aparate și instalații folosite în sport Equipment, devices and installations used in sports	31060010020SL1232123	DC	0	2	0	0	VP	2	0	0	0	0	0

Semestrul 4

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.			
				C	S	L	LP			C	S	L	LP
				Discipline obligatorii (Compulsory courses)									
1	Bazele generale ale antrenamentului sportiv General Fundamentals of Athletic Training	31060010020SL1212239	DS	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0
2	Amenajarea bazelor sportive Arrangement of sports bases	31060010020SL1212240	DS	1	1	0	0	C	3	0	0	0	0

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
3	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță Recovery and Rehabilitation in Professional Sports	31060010020SL1212241	DS	1	2	0	0	E	4	0	0	0	0	
4	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice Sociology of Science of Sports and Physical Education	31060010020SL1312242	DC	1	2	0	0	E	4	0	0	0	0	
5	Etică și integritate academică Ethics and academic integrity	31060010020SL132326	DC	1	2	0	0	C	3	0	0	0	0	
6	Specializare SPM 2 sem 4 - 2024 (1 din 9) / Specializare SPM 2 sem 4 - 2024 (1 out of 9)		DS											
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Atletism Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Athletics	31060010020SL1212232												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Gimnastică Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Gymnastics	31060010020SL1212233												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Fotbal Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Football	31060010020SL1212234												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Baschet Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Basketball	31060010020SL1212235												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Handbal Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Handball	31060010020SL1212236												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Rugby Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Rugby	31060010020SL1212237												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Volei Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Volleyball	31060010020SL1212238												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Judo Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Judo	31060010020SL1212264												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Culturism-Fitness Training Methods for Each Sport - beginners (2) - Bodybuilding-Fitness	31060010020SL1212268												
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)														
7-8	Olimpism Olympism	31060010020SL121224	DC	2	4	0	0	C	6		0	0	5	0
	Șah Chess	31060010020SL1323265									0	0	0	0
	Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice Using specialized software in sports and physical education science	31060010020SL1323273									0	0	0	0

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.			
				C	S	L	LP			C	S	L	LP
Total				10	13	0	2		30	0	0	0	0
Discipline facultative (Supplementary courses)													
9	Snowboard Snowboarding	31060010020SL1232269	DS	0	0	0	2	VP	2	0	0	0	0

Anul de studiu III

Semestrul 5

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
Discipline obligatorii (Compulsory courses)														
1	Psihopedagogie Psycho Pedagogy	31060010020SL1113145	DF	1	2	0	0	E	4	0	0	0	0	
2	Stagiu de practică în structuri ale sportului Training Stage in Different Athletic Structures	31060010020SL1213155	DS	0	0	0	2	VP	2	0	0	0	0	
3	Fiziologia efortului sportiv Physiology of Athletic Effort	31060010020SL1213156	DS	2	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
4	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice Research Methods in Science of Sports and Physical Education	31060010020SL1313159	DC	1	1	0	0	C	3	0	0	0	0	
5	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice Communication in Science of Sports and Physical Education	31060010020SL1313260	DC	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
6	Specializare SPM 3 sem 5 - 2024 (1 din 9) / Specializare SPM 3 sem 5 - 2024 (1 out of 9)		DS	2	0	0	2	E	5					
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Atletism Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Athletics	31060010020SL1213125								0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Gimnastică Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Gymnastics	31060010020SL1213126								0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Fotbal Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Football	31060010020SL1213127								0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Baschet Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Basketball	31060010020SL1213128								0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Handbal Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Handball	31060010020SL1213129								0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Rugby Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Rugby	31060010020SL1213130								0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Volei	31060010020SL1213131								0	0	0	0	

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.					
				C	S	L	LP			C	S	L	LP		
	Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Volleyball														
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Judo Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Judo	31060010020SL1213163									0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Culturism-Fitness Training Methods for Each Sport - advanced (3) - Bodybuilding-Fitness	31060010020SL1213167									0	0	0	0	
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)															
7-8	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Badminton Theory and practice in other sports branches: Badminton	31060010010SL1223179	DC									0	0	0	0
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă Theory and Practice in Other Sports Areas: Table Tennis	31060010020SL1223148		2	0	0	4	C	6	0	0	0	0		
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp Theory and Practice in Other Sports Areas: Lawn Tennis	31060010020SL1223149								0	0	0	0		
Total				9	7	0	8		30	0	0	0	0		
Discipline facultative (Supplementary courses)															
9	Antrenament și competiție în sport adaptat Training and competition in adapted sports	31060010020SL1333172	DC	0	2	0	0	C	2	0	0	0	0	0	

Semestrul 6

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
Discipline obligatorii (Compulsory courses)														
1	Educație pentru sănătate și prim ajutor Health education and first aid	31060010010SL111321	DF	1	1	0	0	E	3	0	0	0	0	
2	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice Methods and Techniques to Develop Motor Skills	31060010020SL1213154	DS	1	0	0	2	E	4	0	0	0	0	
3	Evaluare motrică și somato-funcțională Motor and Somatic and Functional Assessment	31060010020SL1213250	DF	2	2	0	0	E	4	0	0	0	0	
4	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență Preparation of the BA Thesis	31060010020SL1213251	DC	0	4	0	0	C	5	0	0	0	0	
5	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive Training in Athletic Actions and Events	31060010020SL1213258	DS	0	0	0	2	VP	3	0	0	0	0	
6	Specializare SPM 3 sem 6 - 2024 (1 din 9) / Specializare SPM 3 sem 6 - 2024 (1 out of 9)		DS											
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Atletism Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Athletics	31060010020SL1213232		2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Gimnastică	31060010020SL1213233								0	0	0	0	

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.			
				C	S	L	LP			C	S	L	LP
	Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Gymnastics												
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Fotbal Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Football	31060010020SL1213234								0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Baschet Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Basketball	31060010020SL1213235								0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Handbal Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Handball	31060010020SL1213236								0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Rugby Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Rugby	31060010020SL1213237								0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Volei Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Volleyball	31060010020SL1213238								0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Judo Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Judo	31060010020SL1213264								0	0	0	0
	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Culturism-Fitness Training Methods for Each Sport - advanced (4) - Bodybuilding-Fitness	31060010020SL1213268								0	0	0	0
Discipline opționale: 2 din 3 (Optional courses: 2 out of 3)													
7-8	Activități motrice de timp liber: Rugby Free time motor activities: Rugby	31060010010SL122327	DS	2	0	0	4	C	6	0	0	0	0
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: volei-redus Theory and Practice of Other Sports: Small-sized Volleyball	31060010020SL1222219								0	0	0	0
	Teoria și practica în alte ramuri sportive: fotbal-tenis Theory and Practice of Other Sports: Football-Tennis	31060010020SL1222271								0	0	0	0
Total				8	7	0	10		30	0	0	0	0
Sustinerea lucrării de finalizare a studiilor				0	0	0	0		10				

Legendă:

DF - Discipline fundamentale; **DS** - Discipline de specialitate; **DC** - Discipline complementare; **DD** - Discipline de domeniu

C - Curs; **S** - Seminar; **L** - Laborator; **LP** - Lucrări practice

Fv - Forma de verificare (**E** - Examen; **C** - Colocviu; **VP** - Verificare pe parcurs)

Cr - Număr credite ECTS

DECAN,
Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALĂȘEI



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN



ANALIZA GENERALĂ A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Nr. crt.	Indicator	Status
1	Nu s-au depistat probleme	☐

ANALIZA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PE SEMESTRE

Nr. crt.	Indicator	Status
1	Semestrul I - nu s-au depistat probleme	☐
2	Semestrul II - nu s-au depistat probleme	☐
3	Semestrul III - nu s-au depistat probleme	☐
4	Semestrul IV - nu s-au depistat probleme	☐
5	Semestrul V - nu s-au depistat probleme	☐
6	Semestrul VI - nu s-au depistat probleme	☐

VALORI PENTRU ANALIZĂ INDEPLINIRE CRITERII CONFORM NORME ARACIS

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
1	Nr. minim ore de activitate didactică/ sapt.	22	28	22	☐
2	Nr. maxim ore de activitate didactică/ sapt.	22	28	25	☐
3	Nr. ore de activitate didactică pe program	-	-	2016	
4	Nr. de credite (obligatorii + opționale) pe program (fără ed. fiz.)	180	180	180	☐
5	Nr. de credite (obligatorii + opționale) pe semestru (fără ed. fiz.)	30	30	30	☐
6	Proporția de ore alocate disciplinelor obligatorii (%)	-	-	83	
7	Proporția de ore alocate disciplinelor opționale (%)	15	-	17	☐
8	Proporția de ore alocate disciplinelor facultative (%)	-	-	4	
9	Raportul dintre numărul orelor aplicative și al celor de curs	2	-	1.72	☐
10	Ponderea examenelor în totalul evaluării finale (%)	-	-	61	
11	Nr. minim de credite alocat unei disicpline (fără ed. fiz.)	2	5	2	☐
12	Nr. maxim de credite alocat unei disicpline (fără ed. fiz.)	2	5	5	☐
13	Nr. minim de discipline (obligatorii + opționale) pe semestru	-	-	7	
14	Nr. maxim de discipline (obligatorii + opționale) pe semestru	-	-	8	
15	Nr. ore practică specialitate	84	-	112	☐
16	Nr. credite practică specialitate	-	-	9	
17	Nr. ore alocat elaborării lucrării de licență	56	-	56	☐
18	Nr. credite alocat elaborării lucrării de licență	2	5	5	☐

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
19	Nr.credite alocat pentru promovarea lucrării de licență	10	10	10	
20	Nr. ore etică și integritate	14	-	42	
21	Nr.ore educație fizică	56	56	0	
22	Nr. credite educație fizică	4	4	0	
23	Nr. sem.educație fizică	4	4	0	
24	Nr.sem.limbă străină	1	-	1	
25	Nr. ore limbă străină	14	-	28	
26	Nr. ore TIC	-	-	0	
27	Nr. ore proiect	-	-	0	
28	Ponderea disciplinelor fundamentale (%)	-	-	30	
29	Ponderea disciplinelor de specialitate (%)	-	-	44	
30	Ponderea disciplinelor complementare (%)	-	-	26	
31	Ponderea disciplinelor de domeniu (%)	-	-	0	
32	Ponderea disciplinelor la opțiunea universității (%)	-	-	0	
33	Ponderea disciplinelor relevante pentru pregătirea în domeniu (%)	-	-	0	
34	Ponderea disciplinelor de aprofundare (%)	-	-	0	
35	Ponderea disciplinelor de sinteză (%)	-	-	0	