



Anerca 34
H.S.36/29.04.2026
UNIVERSITATEA DIN ORADEA
FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT

Str. Universității Nr. 1, Pav. C, 410087 Oradea, Bihor,
Telefon: 0259-408124 decanat, 0259-408419 secretariat
Pagină web: <http://gts.uoradea.ro>, e-mail: gts@uoradea.ro



Nr.424 din 20.04.2026



Pt aviz CA și aprobare SUC
Prorector MA

CĂTRE

CONDUCEREA UNIVERSITĂȚII DIN ORADEA

În atenția dlui. Prorector, prof.univ.dr. Gabriel Valentin Bendea

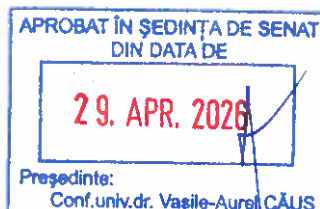
Prin prezenta vă rugăm să supuneți aprobării Senatului Universității din Oradea, planul de învățământ pentru noul program de studii Sport și performanță motrică din domeniul Educație fizică și sport, începând cu anul universitar 2026 – 2027, în vederea întocmirii dosarului RAE.

Menționăm că înființarea programului de studii Sport și performanță motrică a fost aprobată prin HS 17/30.01.2025, Anexa 30.

Cu aleasă considerație,

DECAN

Prof.univ.dr. Alexandru Ilieș



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

valabil începând cu anul universitar 2026-2027

UNIVERSITATEA DIN ORADEA

FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT

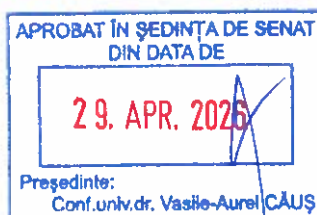
Programul de studii universitare de licență: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

Domeniul fundamental: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Durata studiilor / nr. de credite: **3 ani/180 credite**

Forma de învățământ: **Învățământ cu frecvență (IF)**



1. MISIUNEA PROGRAMULUI DE STUDIU / SPECIALIZĂRII SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

Programul de studiu „SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ”, are misiunea didactică de a forma specialiști în meseriile de profesor - antrenor pe ramură de sport, de specialist în pregătire fizică, precum și în alte direcții ale motricității umane, asigurând absolvenților o pregătire temeinică, riguroasă și interdisciplinară care îmbină aspectele teoretice și practice. Realizarea obiectivelor disciplinelor cuprinse în planul de învățământ va facilita achiziția de cunoștințe și formarea de competențe pe baza cărora viitorii specialiști vor fi capabili să desfășoare un proces instructiv-educativ de calitate privind: sistemul antrenamentului sportiv de performanță și înaltă performanță, parcurgerea curriculumului specific unităților sportive vocaționale (clase și licee cu program sportiv, cluburi sportive școlare, cluburi sportive de drept public și de drept privat, asociații sportive, etc.), în condiții de calitate și eficiență didactică. Prin acest program de studii se asigură formarea specialiștilor în măsură să realizeze o inserție profesională în condiții de competitivitate, la nivelul standardelor formulate pe piața muncii în domeniu. Adăugăm contribuția substanțială la educație, prin promovarea codului eticii sportive, care consemnează participarea la activitatea sportivă într-un climat moral care săi deprindă pe participanți să aprecieze și să aplice principiile eticii sportive.

2. OBIECTIVELE PROGRAMULUI DE STUDIU / SPECIALIZĂRII SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

Obiective educaționale:

Ne propunem ca în urma parcurgerii programului de studii universitare de licență, studentul să poată:

- să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport;
- să cunoască terminologia specifică domeniului educație fizică și sport școlar, antrenament sportiv;
- să cunoască implicațiile biologice, fiziologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sport școlar, antrenament sportiv;
- să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile de educație fizică și sport școlar, antrenament sportiv;
- să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă precum și ale antrenamentului sportiv;
- să cunoască cele mai importante teorii și metode pentru învățarea/educarea/perfecționarea motrică;
- să cunoască formele de organizare, programare/planificare, și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă precum și cele specifice antrenamentului sportiv pe ramură de sport.

Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale):

- să fie capabil de a analiza inter-disciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane;
- să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare de profesor/antrenor și de a constientiza parametrii de mișcare și efort realizați;
- să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii;
- să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi;
- să fie capabil de a aplica creativ, eficient și ingenios cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse impuse de activitatea de profesor sau specifice sportului de performanță;
- să aibă capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională și competițională.

Obiective pentru formarea competențelor de comunicare și relaționare:

să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică, sport școlar, antrenament sportiv, competiții sportive;

să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice; să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă de adaptare la obiectivul propus și de a deveni socialmente activi prin performanțele celorlalți.

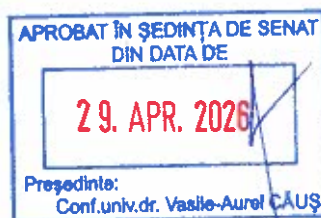
3. COMPETENȚE CARE SE VOR DOBÂNDI DE ABSOLVENȚI LA FINALIZAREA STUDIILOR

Profesionale

- C1. Realizează evaluarea educațională;
- C2. Oferă consiliere elevilor și studenților;
- C3. Identifică nevoile în materie de educație;
- C4. Monitorizează evoluțiile din domeniul educației;
- C5. Oferă feedback constructiv;
- C6. Observă progresul școlar al elevilor și studenților;
- C7. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate;
- C8. Adaptează strategia didactică la grupul-țintă;
- C9. Protejează datele cu caracter personal și confidențialitatea;
- C10. Asigură conformitatea cu cerințele legale;

Competențe transversale

- CT1. Dă dovadă de inițiativă.
- CT2. Se adaptează la cerințe fizice
- CT3. Își asumă responsabilitatea
- CT4. Lucrează în echipe
- CT5. Organizează informații, obiecte și resurse



4. REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Nr. crt.	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 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: 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. 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.	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. 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.
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. Integrează noțiuni fundamentale privind structurile și funcțiile organismului uman în procesul de reabilitare. 2.2.1. Recunoaște caracteristicile mișcării și parametrii acestora.
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.
4.	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

APROBAT ÎN ȘEDINȚA DE SENAT
DIN DATA DE

29. APR. 2026

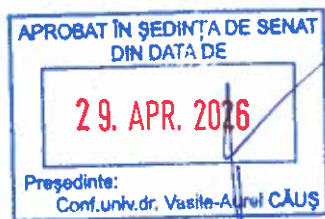
Președinte:

Conf.univ.dr. Vasile Aurel CAUȘ

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
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. 6.1.2. 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. 6.2.2. Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. 6.3.1. Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.

5. FINALITĂȚI

Absolvenții programului de studii universitare de licență vor accesa următoarele ocupații posibile conform Clasificării Ocupațiilor din România ISCO 08.
225924 - specialist în pregătirea fizică



UNIVERSITATEA DIN ORADEA
FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT
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 / nr. de credite: **3 ani/180 credite**
Forma de învățământ: **Învățământ cu frecvență (IF)**

Valabil din anul univ.
2026-2027
începând cu anul I

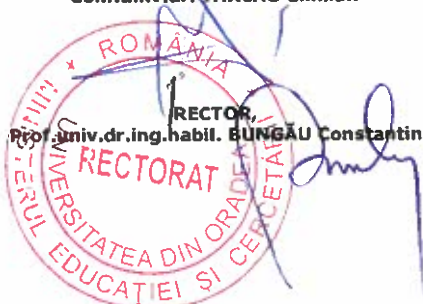
PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**
Anul de studiu I

Cod	Discipline*	Tip	Sem. I [ore / săptămână]				Total ore / sem.	Felul verif.	Cre- dite	SI [ore / sem.]	Condi- ționări
			C	S	L	P					
	OBLIGATORII										
GETS-2185	Anatomia funcțională a aparatului locomotor	DF	2	1	-	-	42	Ex	5	98	
GETS-2186	Bazele gimnasticii	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-1610	Fotbal - fundamente științifice	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-1612	Handbal - fundamente științifice	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-1145	Kinesiologie	DS	2	1	-	-	42	Cv	4	70	
GETS-0034	Înot	DS	1	-	2	-	42	Cv	4	70	
GETS-0029	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	1	1	-	-	28	Cv	3	56	
	TOTAL		9	3	8	-	280		28	504	
	OPȚIONALE										
GETS-0750	Limba străină (engleză) I	DC	-	2	-	-	28	Vp	2	28	
GETS-0762	Limba străină (franceză) I	DC	-	2	-	-	28	Vp	2	28	
	TOTAL		-	2	-	-	28		2	28	

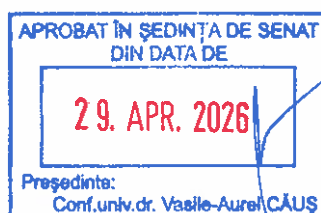
Cod	Discipline*	Tip	Sem. II [ore / săptămână]				Total ore / sem.	Felul verif.	Cre- dite	SI [ore / sem.]	Condi- ționări
			C	S	L	P					
	OBLIGATORII										
GETS-2187	Bazele atletismului	DS	1	-	2	-	42	Ex	5	98	
GETS-1611	Baschet - fundamente științifice	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-1609	Volei - fundamente științifice	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-0069	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	2	1	-	-	42	Ex	5	98	
GETS-2188	Psihopedagogie în educație fizică și sport	DC	1	1	-	-	28	Cv	4	84	
GETS-0036	Jocuri dinamice	DS	-	-	2	-	28	Vp	3	56	
GETS-2189	Stagiu de practică în activități outdoor și sporturi de aventură	DS	-	-	3	-	42	Vp	3	42	
	TOTAL		6	2	11	-	266		28	518	
	OPȚIONALE										
GETS-0751	Limba străină (engleză) II	DC	-	2	-	-	28	Vp	2	28	
GETS-0763	Limba străină (franceză) II	DC	-	2	-	-	28	Vp	2	28	
	TOTAL		-	2	-	-	28		2	28	

Legendă: C - Curs (pentru IFR - Coordonare studiu individual); S - Seminar; L - Lucrări practice (laborator); P - Proiect; SI - Studiu Individual;
DF - Disciplină fundamentală; DS - Disciplină de specializare; DC - Disciplină complementară
Felul verificării/forma de verificare: Ex. - examen; Cv. - colocviu; Vp. - verificare pe parcurs; Pr. - proiect; A/R- Admis/Respins; Credite - număr credite
ECTS; SI - Studiu individual.

Director departament,
Conf.univ.dr. TARCĂU Emilian



DECAN,
Prof. univ. dr. ILIEȘ Alexandru



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**
 Anul de studiu II

Cod	Discipline*	Tip	Sem. III [ore / săptămână]				Total ore / sem.	Felul verif.	Cre- dite	SI [ore / sem.]	Condi- ționări
			C	S	L	P					
	OBLIGATORII										
GETS-2190	Fiziologie generală	DF	2	1	-	-	42	Ex	5	98	
GETS-2191	Teoria și practica gimnasticii	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-2192	Teoria și practica gimnasticii ritmice	DS	1	-	1	-	28	Cv	3	56	
GETS-2193	Teoria și practica handbalului	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-2194	Teoria și practica fotbalului	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-2195	Schi alpin - teorie și metodică	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
	TOTAL		7	1	9	-	238		24	434	
	OPȚIONALE										
	PACHET 1										
GETS-2196	Multimedia în Educație Fizică și Sport	DC	1	-	2	-	42	Cv	4	70	
GETS-2197	Gamificare și design de activități interactive în sport	DC	1	-	2	-	42	Cv	4	70	
	PACHET 2										
GETS-0035	Istoria educației fizice și sportului	DU	1	-	-	-	14	Cv	2	42	
GETS-1847	Etică și integritate academică	DC	1	-	-	-	14	Cv	2	42	
	TOTAL		2	-	2	-	56		6	112	

Cod	Discipline*	Tip	Sem. IV [ore / săptămână]				Total ore / sem.	Felul verif.	Cre- dite	SI [ore / sem.]	Condi- ționări
			C	S	L	P					
	OBLIGATORII										
GETS-1638	Teoria și practica atletismului	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-2198	Teoria și practica voleiului	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-2255	Teoria și practica baschetului	DS	1	-	2	-	42	Ex	4	70	
GETS-2200	Măsurare și evaluare în educație fizică și sport	DG	1	-	2	-	42	Cv	4	70	
GETS-2201	Fitness și modelarea condiției fizice	DS	1	-	2	-	42	Cv	4	70	
GETS-2202	Gimnastică aerobică și rezistență cardio	DS	1	-	2	-	42	Cv	4	70	
	TOTAL		7	-	12	-	266		25	434	
	OPȚIONALE										
	PACHET 1										
GETS-1155	Tenis de masă	DS	-	-	2	-	28	Vp	2	28	
GETS-1156	Tenis	DS	-	-	2	-	28	Vp	2	28	
GETS-1164	Badminton	DS	-	-	2	-	28	Vp	2	28	
	PACHET 2										
GETS-0020	Activități motrice adaptate	DS	1	-	2	-	42	Cv	3	42	
GETS-2203	Control și învățare motrică	DS	1	-	2	-	42	Cv	3	42	
	TOTAL		1	-	4	-	70		5	70	
	FACULTATIVE										
GETS-1622	Stagiu de practică în unități de învățământ	DS	-	-	2	-		Vp	2	56	

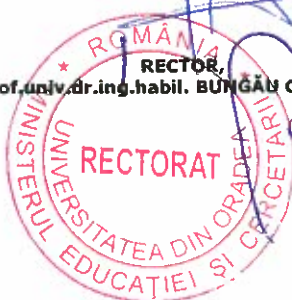
Legendă: C - Curs (pentru IFR - Coordonare studiu individual); S - Seminar; L - Lucrări practice (laborator); P - Proiect; SI - Studiu Individual;
 DF - Disciplină fundamentală; DS - Disciplină de specializare; DC - Disciplină complementară
 Felul verificării/forma de verificare: Ex. - examen; Cv. - colocviu; Vp. - verificare pe parcurs; Pr. - proiect; A/R- Admis/Respins; Credite -număr credite ECTS; SI - Studiu individual.



Director departament,
 Conf.univ.dr. TARCAU Emilian

RECTOR,
 Prof.univ.dr.ing.habil. BUNGAU Constantin

DECAN,
 Prof. univ. dr. ILIEȘ Alexandru



UNIVERSITATEA DIN ORADEA
 FACULTATEA DE GEOGRAFIE, TURISM ȘI SPORT
 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 / nr. de credite: **3 ani/180 credite**
 Forma de învățământ: **Învățământ cu frecvență (IF)**

APROBAT ÎN ȘEDINȚA DE SENAT
 DIN DATA DE
29. APR. 2026
 Președinte:
 Conf.univ.dr. Vasile-Nicolae CAUȘ

Valabil din anul univ.
 2026-2027
 începând cu anul I

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**
 Anul de studiu III

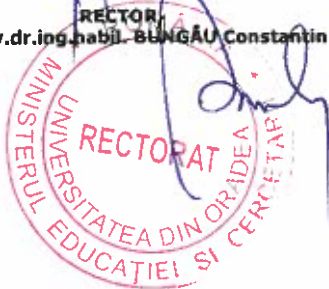
Cod	Discipline*	Tip	Sem. V [ore / săptămână]				Total ore / sem.	Felul verif.	Cre- dite	SI [ore / sem.]	Condi- ționări
			C	S	L	P					
	OBLIGATORII										
GETS-0073	Teoria antrenamentului sportiv	DS	2	3	-	-	70	Cv	5	70	
GETS-2204	Metodologia cercetării științifice	DS	2	2	-	-	56	Ex	5	84	
GETS-2250	Ergofiziologia și biochimia sportului	DS	1	-	2	-	42	Ex	5	98	
GETS-1643	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-2251	Stagiu de practică în antrenorat I	DG	-	-	3	-	42	Vp	5	98	
	TOTAL		7	5	7	-	266		25	434	
	OPȚIONALE										
GETS-1375	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Atletism	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1341	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Baschet	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-2252	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Culturism și Fitness	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1339	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Fotbal	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1336	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Gimnastică	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1337	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Gimnastică ritmică	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1340	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Handbal	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1415	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Înot	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1344	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Judo	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1345	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Karate	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1343	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Tenis	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1342	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Volei	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
	TOTAL		2	-	2	-	56		5	84	

Cod	Discipline*	Tip	Sem. VI [ore / săptămână]				Total ore / sem.	Felul verif.	Cre- dite	SI [ore / sem.]	Condi- ționări
			C	S	L	P					
	OBLIGATORII										
GETS-1650	Psihologia sportului	DS	1	2	-	-	42	Ex	3	42	
GETS-2127	Dopingul și nutriția în sportul de performanță	DS	1	2	-	-	42	Ex	4	70	
GETS-2132	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	DS	1	-	3	-	56	Ex	4	56	
GETS-2208	Management și legislație în Educație Fizică și Sport	DS	1	-	2	-	42	Cv	5	98	
GETS-2253	Stagiu de practică în antrenorat II	DG	-	-	4	-	56	Vp	4	56	
GETS-1177	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	DS	-	-	-	-	56	Vp	5	84	
	TOTAL		4	4	9	-	294		25	406	
	OPȚIONALE										
GETS-1346	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Atletism	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1352	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Baschet	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-2262	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Culturism și Fitness	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1350	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Fotbal	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1347	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Gimnastică	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1348	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Gimnastică ritmică	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1351	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Handbal	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1429	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Înot	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1355	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Judo	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1354	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Tenis	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1356	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Karate	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
GETS-1353	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Volei	DS	2	-	2	-	56	Ex	5	84	
	TOTAL		2	-	2	-	56		5	84	

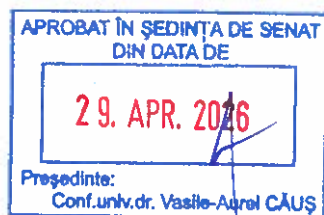
Legendă: C - Curs (pentru IFR - Coordonare studiu individual); S - Seminar; L - Lucrări practice (laborator); P - Proiect; SI - Studiu Individual;
DF - Disciplină fundamentală; DS - Disciplină de specializare; DC - Disciplină complementară
Felul verificării/forma de verificare: Ex. - examen; Cv. - colocviu; Vp. - verificare pe parcurs; Pr. - proiect; A/R- Admis/Respins; Credite -număr credite
ECTS; SI - Studiu individual.

Director departament,
Conf.univ.dr. TÂRCĂU Emilian

RECTOR,
Prof.univ.dr.ing.habil. BUNGAU Constantin



DECAN,
Prof. univ. dr. ILIEȘ Alexandru



I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ

Număr credite alocate, conform legislației: 180

- 155 credite pentru disciplinele obligatorii ;
- 25 credite pentru disciplinele opționale;
- 5 credite la practică incluse în numărul celor alocate disciplinelor obligatorii și opționale de la pct.1 și pct.2;
- 5 credite pentru elaborarea lucrării de Licență (incluse în numărul celor alocate disciplinelor obligatorii de la pct.1) - stabilite conform standardelor ARACIS;
- 10 credite pentru susținerea examenului de Licență, suplimentare celor alocate disciplinelor obligatorii și opționale de la pct. 1 și pct. 2, repartizate astfel:
 - 5 credite pentru proba "Cunoștințe fundamentale și de specialitate".
 - 5 credite pentru proba "Susținerea lucrării de Licență".

II. STRUCTURA ANULUI UNIVERSITAR (în număr de săptămâni)

Anul	Activități didactice		Sesiuni de examene					Practică*	Vacanță		
	sem. I	sem. II	Iarnă	Restanțe Iarnă	Vară	Restanțe Vară	Restanțe Toamnă		Iarnă	Primăvară	Vară
Anul I	14	14	3	1	3	1	2	-	3	1	8
Anul II	14	14	3	1	3	1	2	-	3	1	8
Anul III	14	14	3	1	3	1	2	-	3	1	8

Practica se organizează pe baza unor programe elaborate de departamente și aprobate de Consiliul Facultății. Practica se desfășoară în laboratoarele facultății și în unități economice de profil, pe baza unor convenții de practică. ** Disciplinele din semestrul 6 (cu excepția disciplinei „Practică pentru elaborarea lucrării de licență”) vor fi distribuite în săptămânile 1-10 fără a depăși 28 ore/săptămână, astfel încât pentru fiecare disciplină să se efectueze numărul total de ore din planul de învățământ. Disciplina „Practică pentru elaborarea lucrării de licență” se va desfășura în ultimele 2/4 săptămâni (săptămânile 11 – 12/14), câte 28 ore/săptămână. (pentru programele de licență)

III. PONDEREA DISCIPLINELOR PE CATEGORII ȘI TIPURI DE DISCIPLINE

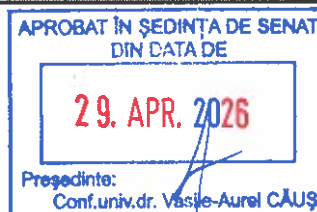
Numărul orelor la disciplinele obligatorii (Impuse și opționale): 1904

ANUL	SEMESTRUL I	SEMESTRUL II
Anul I	22	21
Anul II	21	24
Anul III	23	21

Nr. Crt.	Disciplina	Număr de ore			Total		Standard ARACIS [min / max. %]
		An I	An II	An III	Ore	%	
1.	Obligatorii Impuse	546	504	504	1554	84,09	Maxim 85%
2.	Obligatorii Opționale	56	126	112	294	15,91	Minim 15%
	TOTAL	602	630	616	1848	100	1848 - 2352
3	Discipline facultative		28		28		

Nr. Crt.	Disciplina	Număr de ore			Total		Standard ARACIS [min / max. %]
		An I	An II	An III	Ore	%	
1.	Fundamentale	112	42	-	154	8,33	
2.	De specialitate	406	532	616	1554	84,09	
3.	Complementare	84	56	-	140	7,58	
	TOTAL	602	630	616	1848	100	

- Discipline obligatorii: 84,09%, număr de ore: 1554
- Discipline opționale: 15,91%, număr de ore: 294
- Discipline fundamentale: 8,33%, număr de ore: 154
- Discipline de specialitate: 84,09%, număr de ore: 1554
- Discipline complementare: 7,58% număr de ore: 140
- Discipline facultative: 18,61% număr de ore: 28
- Total ore de practică: 7,58%, număr de ore: 140
- Raportul curs/aplicații: 658/1190: 1/1,8



IV. FLEXIBILITATEA PROCESULUI EDUCAȚIONAL

Flexibilitatea programului de studii este asigurată prin discipline opționale și facultative. Disciplinele opționale sunt propuse pentru semestrele 1 + 6 și sunt grupate în discipline opționale sau pachete opționale. Din fiecare pachet de două discipline opționale studentul alege una care devine obligatorie. Din fiecare pachet de trei discipline opționale studentul alege două care devin obligatorii. Această activitate se desfășoară înainte de începerea anului universitar din care fac parte semestrele care conțin disciplinele sau pachetele de discipline opționale.

V. EXAMENUL DE FINALIZARE STUDII (LICENȚĂ)

1. Comunicarea temei lucrării de Licență: semestrul IV;
2. Elaborarea lucrării de Licență: 56 ore semestrul VI;
3. Susținerea lucrării de Licență: iunie-iulie,septembrie.

VI. UN PUNCT DE CREDIT NECESITĂ UN TOTAL DE 28 ORE/SEMESTRU DE ACTIVITATE DIDACTICĂ ȘI INDIVIDUALĂ

VII. DISTRIBUIREA CREDITELOR PE COMPETENȚE

Nr. crt.	Disciplina **	Sem.	Număr credite	Competențe profesionale										Competențe transversale				
				C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	CT1	CT2	CT3	CT4	CT5
1.	Anatomia funcțională a aparatului locomotor	I	5	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
2.	Bazele gimnasticii	I	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
3.	Fotbal - fundamente științifice	I	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
4.	Handbal - fundamente științifice	I	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
5.	Kinesiologie	I	4	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
6.	Înot	I	4	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
7.	Educație pentru sănătate și prim ajutor	I	3	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
8.	Limba străină (engleză) I	I	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
9.	Limba străină (franceză) I	I	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
10.	Bazele atletismului	II	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
11.	Baschet - fundamente științifice	II	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
12.	Volei - fundamente științifice	II	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
13.	Teoria și metodică educației fizice și sportului	II	5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
14.	Psihopedagogie în educație fizică și sport	II	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
15.	Jocuri dinamice	II	3	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
16.	Stagiu de practică în activități outdoor și sporturi de aventură	II	3	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
17.	Limba străină (engleză) II	II	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
18.	Limba străină (franceză) II	II	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
19.	Fiziologie generală	III	5	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
20.	Teoria și practica gimnasticii	III	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
21.	Teoria și practica gimnasticii ritmice	III	3	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
22.	Teoria și practica handbalului	III	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
23.	Teoria și practica fotbalului	III	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
24.	Schi alpin - teorie și metodică	III	4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
25.	Multimedia în Educație Fizică și Sport	III	4	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
26.	Gamificare și design de activități interactive în sport	III	4	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
27.	Istoria educației fizice și sportului	III	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
28.	Etică și integritate academică	III	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
29.	Teoria și practica atletismului	IV	5	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
30.	Teoria și practica voleiului	IV	4	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
31.	Teoria și practica baschetului	IV	4	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
32.	Măsurare și evaluare în educație fizică și sport	IV	4	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
33.	Fitness și modelarea condiției fizice	IV	4	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
34.	Gimnastică aerobică și rezistență cardio	IV	4	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
35.	Tenis de masă	IV	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
36.	Tenis	IV	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
37.	Badminton	IV	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
38.	Activități motrice adaptate	IV	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
39.	Control și învățare motrică	IV	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
40.	Stagiu de practică în unități de învățământ	IV	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
41.	Teoria antrenamentului sportiv	V	5	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
42.	Metodologia cercetării științifice	V	5	1		1				1							1	1
43.	Ergofiziologia și biochimia sportului	V	5	1	1						1				1	1		
44.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	V	5	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
45.	Stagiu de practică în antrenorat I	V	5		1		1			1					1	1		
46.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Atletism	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
47.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Baschet	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
48.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Culturism și Fitness	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
49.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Fotbal	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
50.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Gimnastică	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
51.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Gimnastică ritmică	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
52.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Handbal	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
53.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Înot	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
54.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Judo	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
55.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Karate	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
56.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Tenis	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
57.	Antrenament sportiv pe ramură de sport I - Volei	V	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
58.	Psihologia sportului	VI	3	1							1			1				
59.	Dopingul și nutriția în sportul de performanță	VI	4		1								1				1	1
60.	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	VI	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
61.	Management și legislație în Educație Fizică și Sport	VI	5			1						1					1	1
62.	Stagiu de practică în antrenorat II	VI	4			1		1					1			1		
63.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	VI	5	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
64.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Atletism	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
65.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Baschet	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0

29. APR. 2026

Președinte:
Conf.univ.dr. Vasile-Aurel CĂUȘ

66.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Culturism și Fitness	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
67.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Fotbal	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
68.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Gimnastică	VI	5	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
69.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Gimnastică ritmică	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
70.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Handbal	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
71.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Înot	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
72.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Judo	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
73.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Tenis	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
74.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Karate	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
75.	Antrenament sportiv pe ramură de sport II - Volei	VI	5	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0

Director departament,
Conf.univ.dr. TARCAU Emilian

RECTOR,
Prof.univ.dr.ing.habil. BUNGAU Constantin



DECAN,
Prof. univ. dr. ILIES Alexandru

