PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

al promoției 2026-2029

UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Programul de studii universitare de licență:	**SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**
Domeniul fundamental:	**Ştiința sportului şi educației fizice**
Domeniul de licență:	**Educație fizică și sport**
Facultatea:	**Educație fizică și sporturi montane**
Durata studiilor:	**3 ani**
Forma de învățământ:	**cu frecvență redusă (IFR)**

1. OBIECTIVE DE FORMARE

Obiectivul general al programului de studii Sport și performanță motrică este direcționat către formarea academică a cadrelor didactice de specialitate prin dezvoltarea de competen ele profesionale și transversale specifice domeniului fundamental Știința sportului și educației fizice. Programul de studii asigură transferul de cunoştin e fundamentale și de specialitate, precum și formarea de abilități și responsabilități specializate pe direcția proiectării, conducerii și evaluării procesului de instruire în educația fizică și în performanța sportivă la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.

Programul de studii conferă calificarea de licențiat în Educație fizică și sport. Programul are la bază un demers integrat, ce îmbină dimensiunea teoretică cu cea aplicativă, în acord cu cerințele Cadrului Național al Calificărilor (CNC) si al Cadrului European al Calificărilor (EQF), nivelul 6 – licență.

2. COMPETENȚE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

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

Profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu cadrul național al calificărilor, precum și cu rezultatele învățării asociate este prezentat sintetic mai jos. Prezentarea detaliată a competențelor și a rezultatelor învățării se regăsește în fișele disciplinelor din planul de învățământ.

COMPETENȚE PROFESIONALE DE BAZĂ (CP)

CP1. Gestionează resursele utilizate în scopuri educa ionale

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

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

R.Î..1.3. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

1.2. Abilități

R.Î.1.2.1. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î.1.2.2. Absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

R.Î.1.2.3. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.1.3.2. Absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

R.Î.1.3.3. Absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.

CP2. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

R.Î.2.1.2. Absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

R.Î.2.1.3. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

2.2. Abilități

R.Î.2.2.1. Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

R.Î.2.2.2. Absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.

R.Î.2.2.3. Absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

R.Î.2.3.2. Absolventul Își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.

R.Î.2.3.3. Absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.

CP3. Oferă feedback constructiv

Rezultatele învățării

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î.3.1.2. Absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

R.Î.3.1.3. Absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

3.2. Abilități

R.Î.3.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î.3.2.2. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î.3.2.3. Absolventul particularizează metodele didactice/de intervenție și evaluare.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.3.3.2. Absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

R.Î.3.3.3. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

CP4. Pregătește con inutul lecției

Rezultatele învățării

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î.4.1.2. Absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.

R.Î.4.1.3. Absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

4.2. Abilități

R.Î.4.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î.4.2.2. Absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.

R.Î.4.2.3. Absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

4.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.4.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.4.3.2. Absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice.

R.Î.4.3.3. Absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

CP5. Dezvoltă materiale educa ionale digitale

Rezultatele învățării

5.1. Cunoștințe

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

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

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

5.2. Abilități

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

R.Î.5.2.2. Absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.

R.Î.5.2.3. Absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î.5.3.2. Absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.

R.Î.5.3.3. Absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

CP6. Evaluează progresul școlar al elevilor

Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe

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

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

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

6.2. Abilități

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

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

R.Î.6.2.3. Absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.6.3.1. Absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.

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

R.Î.6.3.3. Absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică.

COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE PROGRAMULUI

(Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație COR ESCO 233002 – Profesor în învățământul gimnazial)

CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv

Rezultatele învățării

7.1. Cunoștințe

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

R.Î.7.1.2. Absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.

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

7.2. Abilități

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

R.Î.7.2.2. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î.7.2.3. Absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.

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

R.Î.7.2.5. Absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.

R.Î.7.2.6. Absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.7.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

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

R.Î.7.3.3. Absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate.

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

R.Î.7.3.5. Absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.

CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv

Rezultatele învățării

8.1. Cunoștințe

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

R.Î.8.1.2. Absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

8.2. Abilități

R.Î.8.2.1. Absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.

R.Î.8.2.2. Absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

8.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.8.3.1. Absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

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

R.Î. 8.3.3. Absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

CP9. Organizează activită i de formare

Rezultatele învățării

9.1. Cunoștințe

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

R.Î.9.1.2. Absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

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

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

R.Î.9.2.2. Absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

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

9.2. Abilități

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

R.Î.9.2.2. Absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

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

9.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.9.3.2. Absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

CP10. Planifică programul de pregătire sportivă

Rezultatele învățării

10.1. Cunoștințe

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

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

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

10.2. Abilități

R.Î.10.2.1. Absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.

R.Î.10.2.2. Absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.

R.Î.10.2.3. Absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.

R.Î.10.2.4. Absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.

10.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.10.3.1. Absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.

R.Î.10.3.2. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

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

R.Î.10.3.4. Absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

CP11. Personalizează programul de antrenament sportive

Rezultatele învățării

11.1. Cunoștințe

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

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

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

11.2. Abilități

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

R.Î.11.2.2. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

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

R.Î.11.2.4. Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

11.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.11.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

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

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

R.Î.11.3.4. Absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.

R.Î.11.3.5. Absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

CP12. Motivează sportivii

Rezultatele învățării

12.1. Cunoștințe

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

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

R.Î.12.1.3. Absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.

12.2. Abilități

R.Î.12.2.1. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

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

R.Î.12.2.3. Absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

12.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.12.3.1. Absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;

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

R.Î.12.3.3. Absolventul respectă principiile eticii și deontologiei.
R.Î.12.3.4. Absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.
R.Î.12.3.5. Absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

COMPETENȚE TRANSVERSALE

CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, autoreflecție, curiozitate și dorință de învățare

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
R.Î.1.1.2. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

1.2. Abilități

R.Î.1.2.1. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.
R.Î.1.2.2. Absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.
R.Î.1.2.3. Absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;
R.Î.1.3.2. Absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.
R.Î.1.3.3. Absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.
R.Î.2.1.2. Absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.

2.2. Abilități

R.Î.2.2.1. Absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.
R.Î.2.2.2. Absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.
R.Î.2.3.2. Absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă

Rezultatele învățării

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
R.Î.3.1.2. Absolventul în elege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.
R.Î.3.1.3. Absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse.

3.2. Abilități

R.Î.3.2.1. Absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.
R.Î.3.2.2. Absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.
R.Î.3.2.3. Absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
R.Î.3.3.2. Absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare.
R.Î.3.3.3. Absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile

Rezultatele învățării

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Abilități

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice.

CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare

Rezultatele învățării

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare

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

5.2. Abilități

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

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

5.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale

Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe

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

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

6.2. Abilități

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

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

6.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

3. STRUCTURA PE SĂPTĂMÂNI A ANULUI UNIVERSITAR

Număr de semestre: 2

Număr de credite pe semestru: 30

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

Numărul de săptămâni pe ani de studii:

Anul de studiu	Activități didactice		Sesiuni de examene			Practică	Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe		Iarnă	Primăvară	Vară
Anul I	14	14	3	3	2	3	3	1	9
Anul II	14	14	3	3	2	1	3	1	11
Anul III	14	14	3	3	1	1	3	1	–

Practica se organizează comasat sau/și pe parcursul semestrelor. Stagiul de practică în centre de inițiere în sport și Stagiu de practică în centre de performanță în sport se va efectua în concordanță cu specializarea pentru care a optat studentul la disciplina Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 1, 2. Pe parcursul studiilor este obligatoriu avizul medical anual privind starea de sănătate a tuturor studenților în vederea practicării educației fizice și sportului sau declarația acestora pe proprie răspundere privind starea de sănătate necesară participării la activitățile didactice specifice programului de studiu.

4. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale şi discipline facultative. **Disciplinele la alegere (opționale)** sunt propuse începând cu semestrul al doilea şi sunt grupate în **discipline opționale/pachete opționale**, care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student în anul universitar anterior derulării disciplinelor sau pachetelor de discipline opționale (cu excepția opțiunilor pentru semestrul II, care se exprimă la începutul anului I).

Procedura de desfășurare a activităților didactice la **disciplinele facultative** şi de înscriere a notelor/calificativelor în Suplimentul la diplomă este prezentată în Regulamentul privind activitatea profesională a studenților și în instrucțiunea Inițierea și derularea disciplinelor facultative.
Organizarea cursurilor la disciplinele facultative se face în două moduri:
1. studentul alege o disciplină facultativă oferită de facultatea care organizează programul de studii; denumirea disciplinei este înscrisă în planul de învățământ al programului;
2. studentul alege:
(i) o disciplină din planul de învățământ al altui program de studii din universitate;
(ii) o disciplină din lista oferită de una dintre universitățile membre ale alianței UNITA.
În cazul (i), cererile se înregistrează la Centrul de formare continuă (CFC), în cazul (ii), la UNITA Office.
Alocarea creditelor pentru disciplinele facultative se face în urma susținerii colocviului de absolvire a cursului. Creditele obținute la disciplinele facultative nu înlocuiesc creditele pentru disciplinele obligatorii și opționale.

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

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

6. EXAMENUL DE FINALIZARE A STUDIILOR

Perioada de întocmire a lucrării de licență: începând cu penultimul semestru de studii.
Definitivarea lucrării de licență: în ultimul semestru de studii.
Perioada de susținere a examenului de licență: în sesiunea iunie-iulie a ultimului an de studii.
Numărul de credite pentru susținerea examenului de licență: 10 credite (în plus față de cele 180).

7. DISCIPLINELE ȘI ACTIVITĂȚILE DIDACTICE ALOCATE PE ANI DE STUDII

Legenda:

C_1 – criteriul obligativității
C_2 – criteriul conținutului
DOB – disciplină obligatorie
DOP – disciplină opțională
DF – disciplină fundamentală
DS – disciplină de specializare
DC – disciplină complementară
DFA – disciplină facultativă
AI – activități de autoinstruire
SI – studiu individual
SF – seminar față în față (cu prezență fizică)
ST – seminar în sistem tutorial (online sincron/asincron pe platformă)
L – laborator (cu prezență fizică/online sincron pe platformă)
P – proiect (cu prezență fizică/online sincron pe platformă)
Pr – practică
FV – forma de verificare
V – verificare
Cr – nr. de credite

Observații:

AI = nr. de ore de curs din planul de învățământ pentru IF
SI* = diferența dintre totalul de ore dedicate disciplinei (30 ore x nr. de credite) și nr. de ore didactice pe semestru
SF+ST** = nr. ore de seminar din planul de învățământ pentru IF

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

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

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

Ministerul Educației și Cercetării
Valabil în anul universitar **2026-2027**

APROBAT,
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN
RECTOR

ANUL I

Nr. crt.	Discipline obligatorii C_1: DOB	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II							
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
1.	Anatomie funcțională	DF	ANAT-IFR	28	12	2				78	E	4									
2.	Kinesiologie	DS	KIN-IFR	14	24	4				78	E	4									
3.	Bazele generale ale atletismului	DF	BGA-IFR	28			28			94	E	5									
4.	Gimnastica de bază	DF	GB-IFR	28			28			94	E	5									
5.	Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă – schi alpin	DS	TPISA-IFR	14			28		28	50	E	4									
6.	Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă – schi fond și biatlon	DS	TPIPSFB-IFR	14			28		28	50	E	4									
7.	Scriere academică	DC	SA-IFR	14	8	6				32	V	2									
8.	Limba engleză 1 / Limba franceză 1	DC	LE1-IFR / LF1-IFR	14	8	6				32	V	2									
9.	Fiziologie	DF	Fiz-IFR										14	24	4				108	E	5
10.	Fundamentele ştiinţifice ale jocului de handbal	DS	FSH-IFR										28			56			66	E	5
11.	Fundamentele ştiinţifice ale jocului de fotbal	DS	FSF-IFR										28			56			66	E	5
12.	Teoria şi practica instruirii în atletism	DS	TPIA-IFR										14			28			78	E	4
13.	Teoria şi practica instruirii în gimnastică	DS	TPIG-IFR										14			28			78	E	4
14.	Limba engleza 2 / Limba franceză 2	DC	LE2-IFR / LF2-IFR										14	8	6				32	V	2
15.	Etică şi integritate academică	DC	EIA-IFR										14	12	2				32	V	2
Total ore didactice obligatorii pe semestru				**154**	**52**	**18**	**112**		**56**		**6E+2V**	**30**	**126**	**44**	**12**	**168**				**5E+2V**	**27**
				392							**8**		**350**							**7**	

Nr. crt.	Discipline opționale C_1: DOP	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II							
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
Se alege o singură disciplină din fiecare pachet																					
16.	Gimnastică aerobică / Antrenamentul funcțional	DS	GA-IFR / AF-IFR													42			48	V	3
Total ore didactice opționale pe semestru																**42**				**1V**	**3**
																42				**1**	
Total				**392**							**8**	**30**	**392**							**8**	**30**

Nr. crt.	Discipline facultative C_1: DFA	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II							
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
1.	Voluntariat I.2.	DC	VOL1-IFR													28			32	V	2
Total ore didactice facultative pe semestru																**28**				**1V**	**2**
																28				**1**	

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFR

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

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

Ministerul Educației și Cercetării
Valabil în anul universitar **2027-2028**

APROBAT,
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN
RECTOR

ANUL II

Nr. crt.	Discipline obligatorii C_1: DOB	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II								
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
1.	Teoria și metodica educației fizice și sportului	DF	TMEFS-IFR	28	12	2				78	E	4									
2.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DF	BGAS-IFR	56	48	8				38	E	5									
3.	Fitness	DS	F-IFR	28			28			64	E	4									
4.	Teoria și practica instruirii în natație	DS	TPIN-IFR	14			28			78	E	4									
5.	Educa ie pentru sănătate si prim ajutor	DF	ESPA-IFR	14			28			108	E	5									
6.	Activități motrice adaptate	DS	AMA-IFR	14			28			78	E	4									
7.	Profilaxie în sportul de performanță	DS	PSP-IFR				28			32	V	2									
8.	Limba engleză 3	DC	LE3-IFR	14	8	6				32	V	2									
	Limba franceză 3		LF3-IFR																		
9.	Fundamentele ştiinţifice ale jocului de baschet	DS	FSB-IFR										28			56			66	E	5
10.	Fundamentele ştiinţifice ale jocului de volei	DS	FSV-IFR										28			56			66	E	5
11.	Proiectare şi planificare în antrenamentul sportiv	DF	PPAS-IFR										14			28			78	E	4
12.	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice	DF	MCSSEF-IFR										14	24	4				78	E	4
13.	Management aplicat în Ştiinţa sportului şi educației fizice	DC	MASSEF-IFR										14	12	2				62	V	3
14.	Limba engleză 4	DC	LE4-IFR										14	8	6				32	V	2
	Limba franceză 4		LF4-IFR																		
Total ore didactice obligatorii pe semestru				**168**	**68**	**16**	**140**				**6E+2V**	**30**	**112**	**44**	**12**	**140**				**4E+2V**	**23**
				392							**8**		**308**							**6**	

Nr. crt.	Discipline opționale C_1: DOP	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II								
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
Se alege o singură disciplină din fiecare pachet																					
15.	Comunicarea în Știința sportului și educației fizice	DC	CSSEF-IFR										14			28			78	E	4
	Învățarea motrică		ÎM-IFR																		
16.	Utilizarea softurilor și tehnologiilor inteligente în performanța sportivă	DC	USTIPS-IFR										14			28			78	V	3
	Fundamentele unui stil de viață sportiv		FSVS-IFR																		
Total ore didactice opționale pe semestru													**28**			**56**				**1E+1V**	**7**
													84							**2**	
Total													**392**							**8**	**30**

Nr. crt.	Discipline facultative C_1: DFA	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II								
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
1.	Voluntariat II.1.	DC	VOL2-IFR				28			32	V	2									
2.	Voluntariat II.2.	DC	VOL3-IFR													28			32	V	2
Total ore didactice facultative pe semestru							**28**				**1V**	**2**				**28**				**1V**	**2**
							28				**1**					**28**				**1**	

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFR

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

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

Ministerul Educației și Cercetării
Valabil în anul universitar **2028-2029**

APROBAT,
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN
RECTOR

ANUL III

Nr. crt.	Discipline obligatorii C_1: DOB	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II								
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
1.	Evaluare motrică şi somato-funcțională	DS	EMSF-IFR	28			28			94	E	5									
2.	Fiziologia efortului sportiv	DF	FES-IFR	14			14			92	E	4									
3.	Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităților motrice	DF	TMDCM-IFR	14			28			78	E	4									
4.	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 1: Fotbal/Handbal/Baschet/Volei/Atletism/Gimnastică/Natație/Schi	DS	MARS1-IFR	28			56		56	60	E	5									
9.	Psihologia sportului	DF	PSPS-IFR										14	12	2				92	E	4
10.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive	DF	TMPS-IFR										28			28			94	E	5
11.	Organizarea și managementul structurilor sportive	DC	OMSS-IFR										14			14			92	E	4
12.	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport 2: Fotbal/Handbal/Baschet/Volei/Atletism/Gimnastică/Natație/Schi	DS	MARS2-IFR										28			56		28	38	E	5
13.	Stagiu de pregătire şi elaborare a lucrării de licență	DS	SPELL-IFR															56	94	V	5
Total ore didactice obligatorii pe semestru				**84**			**126**		**56**		**4E**	**18**	**84**	**12**	**2**	**98**		**84**		**4E+1V**	**23**
				266							**4**		**280**							**5**	

Nr. crt.	Discipline opționale C_1: DOP	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II								
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
Se alege o singură disciplină din fiecare pachet																					
14.	Refacerea şi recuperarea în sportul de performanță	DC	RRSP-IFR	14			56			80	E	5									
	Antrenament şi competiție în sportul adaptat		ACSA-IFR																		
15.	Psihopedagogia	DC	PP-IFR	14	12	2				92	V	4									
	Sociologie sportivă		SP-IFR																		
16.	Aplicații practice în minifotbal și futsal	DC	APMF-IFR				28			62	V	3									
	Aplicații practice în fotbal tenis și teqball		APFTT-IFR																		
17.	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	DS	SPCIS-IFR															56	64	V	4
	Stagiu de practică în centre de performanță în sport		SPCPS-IFR																		
18.	Stagiu de practică în centre de fitness și de pregătire fizică	DS	SPCFPF-IFR															56	34	V	3
	Stagiu de practică în structuri de management sportive		SPSMS-IFR																		
Total ore didactice opționale pe semestru				**28**	**12**	**2**	**84**				**1E+2V**	**12**						**112**		**2V**	**7**
				126							**3**		**112**							**2**	
Total				**392**							**7**	**30**	**392**							**7**	**30**

Nr. crt.	Discipline facultative C_1: DFA	C_2	Codul disciplinei	Semestrul I									Semestrul II								
				AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr	AI	SF	ST	L	P	Pr	SI	FV	Cr
1.	Voluntariat III.1.	DC	VOL4-IFR				28			32	V	2									
2.	Voluntariat III.2.	DC	VOL5-IFR													28			32	V	2
Total ore didactice facultative pe semestru							**28**				**1V**	**2**				**28**				**1V**	**2**
				28							**1**		**28**							**1**	

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFR

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

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

Ministerul Educației și Cercetării
Valabil pentru promoția **2026-2029**

APROBAT,
Prof. dr. Ioan Vasile ABRUDAN
RECTOR

BILANȚ GENERAL I

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

BILANȚ GENERAL II

Nr. crt.	Discipline	Nr. de ore			Total	Total
		An I	An II	An III	ore	%
1.	Discipline fundamentale	196	280	154	630	26,79%
2.	Discipline de specializare	476	336	364	1176	50%
3.	Discipline complementare	112	168	154	434	18,45%
4.	Practică de specialitate	0	0	112	112	4,76%
Total		**784**	**784**	**784**	**2352**	**100%**

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Ana ENE,
Coordonatorul CIDIFR

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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