

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

al promoției 2025 - 2028

Universitatea Transilvania din Brașov

**Programul de studii
universitare de licență**

SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ - FR

Domeniul fundamental

Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de licență

Educație fizică și sport

Facultatea

Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

Durata studiilor:

3 ANI

Forma de învățământ:

Frecvență redusă

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 competențele profesionale și transversale specifice domeniului fundamental Știința sportului și educației fizice. Programul de studii asigură transferul de cunoștințe fundamentale și de specialitate, precum și formarea de abilități și responsabilități specializate pe direcția proiectării, conducerii și evaluării procesului de instruire în educația fizică și în performanța sportivă la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.

Programul de studii conferă calificarea de licențiat în Educație fizică și sport.

Programul are la bază un demers integrat, ce îmbină dimensiunea teoretică cu cea aplicativă, în acord cu cerințele Cadrului Național al Calificărilor (CNC) și 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 ocupație: 2230 Profesor în învățământul secundar, ocupația vizată: COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial.

Pe lângă această calificare, se asigură prin protocoalele cadru încheiate cu Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă, cod COR 08 324201.

Profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu cadrul național al calificărilor, precum și cu rezultatele învățării asociate acestor competențe 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 educationale

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

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

R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

1.2. Abilități

R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

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

CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

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

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

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

2.2. Abilități

R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.

R.Î. 2.2.3. Studentul / absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți..

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.

R.Î. 2.3.3. Studentul / 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. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

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

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

3.2. Abilități

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

R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

CP4. Pregatește conținutul lecției

Rezultatele învățării

4.1. Cunoștințe

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

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

R.Î. 4.1.3. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

4.2. Abilități

R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului;

R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.

R.Î. 4.2.3. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

c.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice

R.Î. 4.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

CP5. Dezvolta materiale educationale digitale

Rezultatele învățării

5.1. Cunoștințe

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

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

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

5.2. Abilități

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

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

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

5.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CP6. Evaluează progresul școlar al elevilor

Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe

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

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

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

6.2. Abilități

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

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

R.Î. 6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de 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. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.

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

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

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

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

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

7.2. Abilități

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

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

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

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

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

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

7.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

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

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

CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv

Rezultatele învățării

8.1. Cunoștințe

R.Î. 8.1.1. Studentul / 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. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

8.2. Abilități

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

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

8.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CP9. Organizeaza activitati de formare

Rezultatele învățării

9.1. Cunoștințe

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

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

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

9.2. Abilități

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

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

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

9.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CP10. Planifica programul de pregătire sportiva

Rezultatele învățării

10.1. Cunoștințe

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

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

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

10.2. Abilități

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

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

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

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

10.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

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

CP11. Personalizează programul de antrenament sportive

Rezultatele învățării

11.1. Cunoștințe

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

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

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

11.2. Abilități

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

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

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

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

11.3. Responsabilitate și autonomie.

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

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

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

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

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

CP12. Motivează sportivii

Rezultatele învățării

12.1. Cunoștințe

R.Î. 1.1.1. Studentul / 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. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

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

12.2. Abilități

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

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

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

12.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

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

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

COMPETENȚE TRANSVERSALE

CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î. 1.1.1. Studentul / 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. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

1.2. Abilități

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

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

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

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

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

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

2.2. Abilități

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider 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. Studentul / 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. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.

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

3.2. Abilități

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

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

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

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

4.2. Abilități

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

Rezultatele învățării

5.1. Cunoștințe

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

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

5.2. Abilități

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

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

5.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale

Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe

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

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

6.2. Abilități

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

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

6.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

3. STRUCTURA PE SĂPTĂMÂNI A ANULUI UNIVERSITAR

Număr de semestre: 2

Număr de credite pe semestru: 30

Număr de ore de activități didactice /săptămână: 28

Numărul de săptămâni pe ani de studii:

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

În funcție de specificul programului de studii, practica se organizează comasat sau/ și pe parcursul semestrelor. Stagiul de practică în centre de inițiere în sport și Stagiul de practică în centre de performanță în sport se 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 și discipline facultative. Disciplinele la alegere (opționale) sunt grupate în discipline opționale, care completează traseul de specializare a studentului. Alegerea traseului se face de către student în anul universitar anterior derulării disciplinelor sau pachetelor de discipline opționale (cu excepția opțiunilor pentru anul I, semestrul I și II, care se exprimă în la începutul semestrului I).

Organizarea cursurilor la disciplinele facultative se face în două moduri:

1. studentul alege una sau două discipline facultative oferite 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 STUDIU URMĂTOR. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDIU

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

6. EXAMENUL DE FINALIZARE A STUDIILOR

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

Definitivarea proiectului de licență: în ultimul semestru de studii.

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

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

- Proba I – examen scris (testarea cunoștințelor în domeniul de licență și în specializarea studiată) – 5 credite
- Proba II – elaborarea și susținerea lucrării de licență – 5 credite

Media minimă de promovare a fiecărei probe este 5,00 iar media minimă de promovare a examenului de licență este 6,00.

7. DISCIPLINELE DE STUDIU PE ANI

Legenda:

C1 – criteriul obligativității

DI – disciplină impusă (obligatorie)

DO – disciplină opțională (la alegere)

C2 – criteriul conținutului

DF – disciplină fundamentală

DS – disciplină de specialitate

DC – disciplină complementară
DFc – disciplină facultativă
AI – activități de autoinstruire
SI – studiu individual
SF – seminar față în față (cu prezență fizică)
ST – seminar în sistem tutorial (online sincron/asincron pe platformă)
L – laborator (cu prezență fizică/online sincron pe platformă)
P – proiect (cu prezență fizică/online sincron pe platformă)
FV – forma de verificare
Cr. – nr. de credite
* dacă este cazul

Observații:

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

SI* = diferența dintre totalul de ore dedicate disciplinei (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 Braşov

Facultatea de Educaţie fizică şi sporturi montane

Programul de studii universitare de licenţă: **SPORT ŞI PERFORMANŢĂ MOTRICĂ - FR**

Domeniul fundamental: **Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**

Domeniul de licenţă: **Educaţie fizică şi sport**

Durata studiilor: **3 ani**

Forma de învăţământ: **Frecvenţă redusă**

Ministerul Educaţiei şi Cercetării
Plan de învăţământ valabil în an universitar 2025-2026

RECTOR,

PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN

ANUL I

Nr. crt.	Discipline cu criteriu: Obligatoriu	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul									Semestrul												
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr				
1	Anatomie funcțională	DF	DOB	28	78	12	2	0	0	0	E	4													
2	Kinesiologie	DS	DOB	14	78	24	4	0	0	0	E	4													
3	Bazele generale ale atletismului	DS	DOB	28	94	0	0	28	0	0	E	5													
4	Gimnastica de bază	DS	DOB	28	94	0	0	28	0	0	E	5													
5	Teoria si practica instruirii în discipline sportive de iarna: schi alpin, schi fond și biathlon	DS	DOB	14	50	0	0	28	28	0	E	4													
6	Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă: patinaj și sărituri cu schiurile	DS	DOB	14	50	0	0	28	28	0	E	4													
7	Scriere academică	DC	DOB	14	32	8	6	0	0	0	C	2													
8	Limba engleză 1	DC	DOB	14	32	8	6	0	0	0	C	2													
8	Limba franceză 1	DC	DOB	14	32	8	6	0	0	0	C	2													
9	Fiziologie	DF	DOB										14	108	24	4	0	0	0	E	5				
10	Fundamentele științifice ale jocului de handbal	DS	DOB										28	66	0	0	56	0	0	E	5				
11	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	DS	DOB										28	66	0	0	56	0	0	E	5				
12	Teoria și practica instruirii în atletism	DS	DOB										14	78	0	0	28	0	0	C	4				
13	Teoria și practica instruirii în gimnastică	DS	DOB										14	78	0	0	28	0	0	C	4				
14	Limba engleza 2	DC	DOB										14	32	8	6	0	0	0	C	2				
14	Limba franceză 2	DC	DOB										14	32	8	6	0	0	0	C	2				
15	Etică și integritate academică	DF	DOB										14	32	12	2	0	0	0	C	2				
Total				154	508	52	18	112	56	0	E 6	C 2	V 0	30	126	460	44	12	168	0	0 3	E 4	C 0	V 0	27
Total ore didactice pe semestru				392										350											

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Optional	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul								Semestrul								
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V
1	Gimnastică aerobică	DS	DOP									0	48	0	0	42	0	0	V	3

1	Antrenamentul funcțional	DS	DOP											0	48	0	0	42	0	0		V	3		
Total				0	0	0	0	0	0	E	C	V	0	0	48	0	0	42	0	0	E	C	V	3	
										0	0	0									0	0	1		
Total ore didactice pe semestru				0										42											

Nr. crt.	Discipline cu criterii: Facultativ	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul										Semestrul											
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V			Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V			Cr
1	Voluntariat	DC	DFA												0	32	0	0	0	0	0		C		2
Total				0	0	0	0	0	0	0	E	C	V	0	0	32	0	0	0	0	0	E	C	V	2
											0	0	0									0	1	0	
Total ore didactice pe semestru				0										0											

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

Coordonatorul CIDIFR,
CONF. DR. ANA ENE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. GABRIEL SIMION

Universitatea Transilvania din Braşov

Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

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

Domeniul fundamental: **Știința Sportului și Educației Fizice**

Domeniul de licență: **Educație fizică și sport**

Durata studiilor: **3 ani**

Forma de învățământ: **Frecvență redusă**

Ministerul Educației și Cercetării
Plan de învățământ valabil în an universitar 2026-2027

RECTOR,

PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN

ANUL II

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Obligatoriu	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul									Semestrul												
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr				
1	Teoria și metodică educației fizice și sportului	DF	DOB	28	78	12	2	0	0	0	E	4													
2	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DS	DOB	56	38	48	8	0	0	0	E	5													
3	Fitness	DS	DOB	28	64	0	0	28	0	0	C	4													
4	Teoria și practica instruirii în natație	DS	DOB	14	78	0	0	28	0	0	E	4													
5	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	DOB	14	108	0	0	28	0	0	E	5													
6	Activități motrice adaptate	DS	DOB	14	78	0	0	28	0	0	C	4													
7	Profilaxie în sportul de performanță	DS	DOB	0	32	0	0	28	0	0	C	2													
8	Limba engleză 3	DC	DOB	14	32	8	6	0	0	0	C	2													
8	Limba franceză 3	DC	DOB	14	32	8	6	0	0	0	C	2													
9	Fundamentele științifice ale jocului de baschet	DS	DOB										28	66	0	0	56	0	0	E	5				
10	Fundamentele științifice ale jocului de volei	DS	DOB										28	66	0	0	56	0	0	E	5				
11	Proiectare și planificare în antrenamentul sportiv	DS	DOB										14	78	0	0	28	0	0	E	4				
12	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice	DS	DOB										14	78	24	4	0	0	0	E	4				
13	Management aplicat în Știința sportului și educației fizice	DS	DOB										14	62	12	2	0	0	0	C	3				
14	Limba engleză 4	DC	DOB										14	32	8	6	0	0	0	C	2				
14	Limba franceză 4	DC	DOB										14	32	8	6	0	0	0	C	2				
Total				168	508	68	16	140	0	0	E 4	C 4	V 0	30	112	382	44	12	140	0	0	E 4	C 2	V 0	23
Total ore didactice pe semestru				392									308												

Nr. crt.	Discipline cu criterii: Optional	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul									Semestrul								
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr

1	Comunicarea în Știința sportului și educației fizice	DS	DOP										14	78	0	0	28	0	0	E	4				
1	Învățarea motrică	DS	DOP										14	78	0	0	28	0	0	E	4				
2	Utilizarea soft-urilor și tehnologiilor inteligente în performanța sportivă	DS	DOP										14	48	0	0	28	0	0	C	3				
2	Fundamentele unui stil de viață sportiv	DS	DOP										14	48	0	0	28	0	0	C	3				
Total				0	0	0	0	0	0	0	E	C	V	0	28	126	0	0	56	0	0	E	C	V	7
											0	0	0								1	1	0		
Total ore didactice pe semestru				0										84											

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Facultativ	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul									Semestrul												
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V			Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V			Cr
1	Voluntariat	DC	DFA	0	32	0	0	0	0	0	C			2											
2	Voluntariat	DC	DFA												0	32	0	0	0	0	0	C			2
Total				0	32	0	0	0	0	0	E	C	V	2	0	32	0	0	0	0	0	E	C	V	2
											0	1	0									0	1	0	
Total ore didactice pe semestru				0										0											

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

Coordonatorul CIDIFR,
CONF. DR. ANA ENE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. GABRIEL SIMION

Universitatea Transilvania din Braşov

Facultatea de Educaţie fizică şi sporturi montane

Programul de studii universitare de licenţă: **SPORT ŞI PERFORMANŢĂ MOTRICĂ - FR**

Domeniul fundamental: **Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**

Domeniul de licenţă: **Educaţie fizică şi sport**

Durata studiilor: **3 ani**

Forma de învăţământ: **Frecvenţă redusă**

Ministerul Educaţiei şi Cercetării
Plan de învăţământ valabil în an universitar 2027-2028

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN

ANUL III

Nr. crt.	Discipline cu criterii: Obligatoriu	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul									Semestrul								
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V	Cr
1	Evaluare motrică şi somato-funcţională	DS	DOB	28	94	0	0	28	0	0	E	5									
2	Fiziologia efortului sportiv	DF	DOB	14	92	0	0	14	0	0	E	4									
3	Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice	DS	DOB	14	78	0	0	28	0	0	E	4									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Fotbal 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Handbal 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Baschet 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Volei 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_atletism 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Gimnastică 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Nataţie 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
4	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport_Schi 1	DS	DOB	28	10	0	0	56	56	0	E	5									
5	Psihologia sportului	DF	DOB										14	92	12	2	0	0	0	E	4
6	Tehnici de monitorizare a	DS	DOB										28	94	0	0	28	0	0	E	5

[illegible]

3	Aplicatii practice in fotbal tenis si teqball	DS	DOP	0	62	0	0	28	0	0	V	3													
4	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	DS	DOP										0	64	0	0	0	56	0	V	4				
4	Stagiu de practică în centre de peformance în sport	DS	DOP										0	64	0	0	0	56	0	V	4				
5	Stagiu de practică în centre de fitness și de pregătire fizică	DS	DOP										0	34	0	0	0	56	0	V	3				
5	Stagiu de practică în structuri de management sportive	DS	DOP										0	34	0	0	0	56	0	V	3				
Total				28	234	12	2	84	0	0	E 1	C 1	V 1	12	0	98	0	0	0	112	0	E 0	C 0	V 2	7
Total ore didactice pe semestru				126										112											

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Facultativ	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul									Semestrul												
				AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V			Cr	AI	SI	SF	ST	L	P	Pr	V			Cr
1	Voluntariat	DC	DFA	0	32	0	0	0	0	0	C			2											
2	Voluntariat	DC	DFA												0	32	0	0	0	0	0	C			2
Total				0	32	0	0	0	0	0	E	C	V	2	0	32	0	0	0	0	0	E	C	V	2
											0	1	0									0	1	0	
Total ore didactice pe semestru				0											0										

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

Coordonatorul CIDIFR,
CONF. DR. ANA ENE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. GABRIEL SIMION

Universitatea Transilvania din Brașov

Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

Programul de studii universitare de licență: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ - FR**Domeniul fundamental: **Știința Sportului și Educației Fizice**Domeniul de licență: **Educație fizică și sport**Durata studiilor: **3 ani**Forma de învățământ: **Frecvență redusă**

RECTOR,

PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN

BILANȚ GENERAL I

Nr. crt.	Discipline	An I	An II	An III	Total ore	Total %
1	Obligatoriu	742	700	546	1988	84.52
2	Optional	42	84	238	364	15.48
	Total	784	784	784	2352	100

BILANȚ GENERAL II

Nr. crt.	Discipline	An I	An II	An III	Total ore	Total %
1	Discipline fundamentale	112	84	84	280	11.9
2	Discipline de specialitate	588	644	588	1820	77.38
3	Discipline complementare	84	56	0	140	5.95
4	Practică de specialitate (NU SE INMULTESC)	0	0	112	112	4.76
	Total	784	784	784	2352	100

BILANȚ GENERAL III

Nr. crt.	Discipline	An I	An II	An III	Total ore	Total %
1	Practică de specialitate (NU SE INMULTESC)	0	0	112	112	100
	Total	0	0	112	112	100

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

Coordonatorul CIDIFR,
CONF. DR. ANA ENE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. GABRIEL SIMION

