

UNIVERSITATEA “LUCIAN BLAGA” DIN SIBIU
FACULTATEA DE ȘTIINȚE
Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul : Educație fizică și sport
Program de studiu: Sport și performanță motrică
Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
Durata studiilor: 3 ani
Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE LICENȚĂ:

- Credite la disciplinele de pregătire fundamentală;
- Credite la disciplinele de pregătire în domeniul licenței;
- Credite la disciplinele de specialitate;
- Credite la disciplinele complementare.
- Credite la disciplinele la opțiunea universității;
- Total: 180 credite
- Promovarea examenului de licență: 10 credite (5 credite pentru proba I; 5 credite pentru proba II)
- Obținerea certificatului de competență lingvistică.

II. COMPETENȚE DUPĂ ABSOLVIRE:

- Antrenor;
- Profesor în învățământul primar;
- Profesor în învățământul gimnazial;
- Organizator evenimente sportive;
- Administrator structuri sportive;
- Conducător tabără școlară;
- Ghid de turism sportiv;
- Animator centre de vacanță;
- Animator sportiv;
- Salvamar;

III. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDIU:

- Acumularea a 60 de credite/an de studiu;

IV. EXAMENUL DE LICENȚĂ:

- Perioada de întocmire a lucrării de licență: semestrele 4, 5 și 6;
- Perioada de definitivare a lucrării de licență: cu 4 săptămâni înaintea începerii examenului de licență;

STRUCTURA EXAMENULUI DE LICENȚĂ:

1. proba de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate;
2. prezentarea și susținerea lucrării de licență;

V. STRUCTURA ANILOR DE STUDIU ȘI NUMĂRUL ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ PE SĂPTĂMÂNĂ:

An de studiu	Număr de săptămâni		Sem. I	Sem.II	Sem.III	Sem.IV	Sem.V	Sem.VI
	Sem.I	Sem.II						
I	14	14	24	24	24	24	24	24
II	14	14						
III	14	12						

VI. NUMĂRUL ORELOR DE PREGĂTIRE FRONTALĂ PE SEMESTRU:

ANUL DE STUDIU	SEMESTRUL I		SEMESTRUL II	
	Nr. total ore fizice	Nr. total ore convenționale	Nr. total ore fizice	Nr. total ore convenționale
I	336	490	336	490
II	336	476	336	448
III	336	476	288	420
TOTAL:	1008	1442	960	1358
TOTAL GENERAL:		ORE FIZICE		ORE CONVENȚIONALE
		1968		2666 = discipline obligatorii 134 = discipline opționale Total: 2800

VII. NUMĂRUL TOTAL DE ORE DE PREGĂTIRE INDIVIDUALĂ:

ANUL DE STUDIU	SEMESTRUL I	SEMESTRUL II	TOTAL AN DE STUDIU
I	336	336	672
II	336	336	672
III	336	288	624
NUMĂRUL TOTAL DE ORE DE PREGĂTIRE INDIVIDUALĂ			1968

BILANȚ:

1. Număr total de ore de pregătire frontală: 1968;
2. Număr total de pregătire individuală: 1968;
3. Număr total de ore de pregătire frontală și individuală: 3936;
4. Număr total ore prelegeri:
 - fizice: 832;
 - convenționale: 1664;
5. Număr total ore seminar, lucrări practice, aplicații stagii: 1136.

VIII. METODOLOGIA DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A UNOR DISCIPLINE PREVĂZUTE ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

1. Disciplina “Teoria și practica schiului alpin” prevăzută în anul I, semestrul II se va putea organiza, în funcție de condițiile meteorologice în perioada decembrie – martie, sub forma unui stagiului de pregătire centralizat, într-o stațiune montană, pe durata a minimum 7 zile. Această situație, poate necesita după caz, o adaptare corespunzătoare a structurii anului universitar, cu aprobările de rigoare.
2. Disciplina “Aplicații practice discipline sportive de iarnă” prevăzută în anul I, semestrul II, se va organiza după finalizarea disciplinei “Teoria și practica schiului alpin ” în condiții similare, sub forma unui stagiului de pregătire centralizat, într-o stațiune montană, pe durata a minimum 5 zile.
3. Disciplina “ Stagiul de practică în acțiuni și evenimente sportive” prevăzută în anul II, semestrul III, se va organiza și desfășura la sfârșitul săptămânii conform indicatorilor stabiliți 28 ore/semestru/grupe de studiu. Activitățile și evenimentele sportive vor fi selectate în funcție de obiectivele disciplinei, localizarea lor fiind la nivelul municipiului Sibiu și împrejurimile acestuia.
4. Disciplina “Aplicații practice discipline sportive de apă” prevăzută în anul II, semestrul IV, se va organiza și desfășura la finalul anului II, sub formă de pregătire centralizată, 28 ore/grupă pe durata a minimum 5 zile, condițiile de lucru fiind localizate la nivelul municipiului Sibiu.
5. Disciplina “Metodica antrenamentului pe ramură de sport” (specializare), prevăzută în anul III, semestrele V și VI, se va organiza la nivel de subgrupe, cu respectarea normativelor legale privind componența numerică a acestora. Stabilirea ramurilor la care se va organiza specializarea se va face la sfârșitul semestrului IV, în funcție de opțiunile studenților și de oferta programului de studiu.
6. Formele de practică prevăzute în planul de învățământ în anul III, semestrele V și VI se vor organiza și desfășura conform specializării alese, pe subgrupe, în cadrul unităților sportive de performanță de pe raza municipiului Sibiu.
7. În cazul disciplinelor “opționale” prevăzute în semestrele III, IV, V și VI, studenții vor alege cel puțin una din disciplinele prevăzute în pachet. Parcurgerea acestor discipline și promovarea formelor de examinare stabilite condiționând și obținerea numărului de credite necesare promovării unui semestru, respectiv, a unui an universitar.

Activitatea se va desfășura pe grupe sau după caz, pe subgrupe, în funcție de opțiunile studenților.

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU

FACULTATEA DE ȘTIINȚE

Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport

Domeniul: Educație fizică și sport

Program de studiu: Sport și Performanță Motrică

Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil cu începere din anul universitar 2018– 2019

ANUL I SEMESTRUL I

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Anatomie funcțională	380607D01I001	2	-	1	Ex	4	DD
2	Limba străină (engleză)	380607C01I002	1	1	-	C.	2	DC
3	Istoria E.F.S.	380607D01I003	1	2	-	C.	3	DOU
4	Kinesiologie	380607F01I004	1	-	1	C	3	DF
5	Fundamentele științifice ale jocului de baschet	380607F01I005	1	2	-	Ex	4	DF
6	Fundamentele științifice ale jocului de volei	380607F01I006	1	2	-	Ex	4	DF
7	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii	380607D01I007	2	-	2	Ex	5	DD
8	Teoria și practica atletismului	380607D01I008	2	-	2	Ex.	5	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			11	7	6	Ex.=5 C=3	30	DF =3 DD = 3 DC = 1 DOU = 1
			24					

Rector,

Decan,

Director Departament,

Coordonator Domeniu,

Prof. univ.dr. ing. Ioan Bondrea

Conf. univ.dr. Angela Bănăduc

Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Lector univ.dr. Iulian Stoian

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU

FACULTATEA DE ȘTIINȚE

Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport

Domeniul : Educație fizică și sport

Program de studiu: Sport și Performanță Motrică

Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport

Durata studiilor: 3 ani

Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

ANUL I SEMESTRUL II

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Metodica predării atletismului în școală	380607S02I009	2	-	2	Ex.	5	DS
2	Metodica predării baschetului în școală	380607S02I010	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Metodica predării voleiului în școală	380607S02I011	2	-	2	Ex.	5	DS
4	Limba străină (engleză)	380607C02I002	1	1	-	C.	2	DC
5	Metodica predării gimnasticii în școală	380607S02I012	2	-	2	Ex.	5	DS
6	Teoria și practica schiului alpin	380607D02I013	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Aplicații practice discipline sportive de iarnă(schi alpin)	380607D02I014	-	-	2	V.	3	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			11	1	12	Ex. = 5 C=1 V=1	30	DD = 2 DS = 4 DC = 1
			24					

Rector, Decan, Director Departament, Coordonator Domeniu,
Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea Conf. univ. dr. Angela Bănăduc Lector univ. dr. Voichița Gheoca Lector univ. dr. Iulian Stoian

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
 Domeniul : Educație fizică și sport
 Program de studiu: Sport și Performanță Motrică
 Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
 Durata studiilor: 3 ani
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
 Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

ANUL II
SEMESTRUL III

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Fiziologia	380607D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380607F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	380607F03I017	2	2	-	Ex.	5	DS
4	Evaluare motrică și somato-funcțională	380607D03I018	1	-	1	C.	3	DD
5	Fundamentele științifice ale jocului de handbal	380607F01I019	1	2	-	Ex.	4	DF
6	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive	380607S03I020	-	-	2	V.	2	DS
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380607F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină (Engleză)	380607C03I002	-	2	-	C.	2	DC
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			9	9	4	Ex.= 5 C = 2 V = 1	28	DF = 3 DD = 2 DS = 2 DC = 1
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Deontologie	380607C06O040	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380607S03O041	1	-	1	C.	2	DS
TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Patinaj pe role	380607D03F049	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380607D03F050	-	-	2	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

Rector, **Decan,** **Director Departament,** **Coordonator Domeniu,**
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea Conf. univ. dr. Angela Bănăduc Lector univ. dr. Voichița Gheoca Lector univ. dr. Iulian Stoian

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU
FACULTATEA DE ȘTIINȚE
Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul : Educație fizică și sport
Program de studiu: Sport și Performanță Motrică
Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
Durata studiilor: 3 ani
Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

ANUL II
SEMESTRUL IV

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Teoria educației fizice și sportului	380607F04I022	2	2	-	Ex.	5	DF
2	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice	380607C04I023	2	1	-	Ex.	4	DC
3	Metodica predării handbalului în școală	380607S04I024	1	-	2	Ex.	4	DS
4	Metodica predării fotbalului în școală	380607S04I025	1	-	2	Ex.	4	DS
5	Teoria și practica înotului	380607D04I026	2	-	2	Ex.	5	DD
6	Aplicații practice discipline sportive de apă (înot)	380607D04I027	-	-	2	V.	2	DD
7	Stagiu de practică în structuri ale sportului	380607S04I028	-	-	2	V.	2	DS
8.	Limba străină (Engleză)	380607C04I002	-	1	-	C.	2	DC
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			8	4	10	Ex. = 5 C. = 1 V. = 2	28	DF = 1 DD = 2 DS = 3 DC = 2
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Jocuri dinamice	380607S04O042	-	-	2	V	2	DS
2	Pregătirea lucrării de licență	380607D04O043	-	2	-	C	2	DD
TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Mișcarea olimpică	380607D04F051	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380607D04F052	-	-	1	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			1			-	-	-

Rector, Decan, Director Departament, Coordonator Domeniu,
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea Conf. univ. dr. Angela Bănăduc Lector univ. dr. Voichița Gheoca Lector univ. dr. Iulian Stoian

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU
FACULTATEA DE ȘTIINȚE
Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul : Educație fizică și sport
Program de studiu: Sport și Performanță Motrică
Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
Durata studiilor: 3 ani
Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

ANUL III
SEMESTRUL V

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Psihologia sportului	380607S05I029	2	1	-	Ex.	4	DS
2	Bazele generale ale antrenamentului sportiv I	380607S05I030	2	2	-	Ex.	6	DS
3	Metodica antrenamentului pe ramură de sport I	380607S05I031	2	-	4	Ex.	6	DS
4	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice	380607D05I032	2	1	-	Ex.	4	DC
5	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport I	380607S05I033	-	-	2	V.	2	DS
6	Tehnici de monitorizare a performanței sportive	380607S05I034	1	-	-	C.	2	DS
7	Teoria și practica tenisului de câmp	380606D05I035	1	-	2	Ex.	4	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			10	4	8	Ex = 5 V=1 C=1	28	DS = 5 DC = 1 DD = 1
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Sociologia în știința sportului și educației fizice	380607D05O044	2	-	-	C	2	DOU
2	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență	380607D05O045	-	2	-	C	2	DD
3	Etică	380607D05O046	2	-	-	C	2	DOU
TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F05F053	-	2	-	C.	2	DC
2	Snowboard	380607S05F054	-	-	2	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

Rector, **Decan,** **Director Departament,** **Coordonator Domeniu,**
Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea **Conf. univ. dr. Angela Bănăduc** **Lector univ. dr. Voichița Gheoca** **Lector univ. dr. Iulian Stoian**

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
 Domeniul : Educație fizică și sport
 Program de studiu: Sport și Performanță Motrică
 Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
 Durata studiilor: 3 ani
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
 Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

ANUL III
SEMESTRUL VI

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Bazele generale ale antrenamentului sportiv II	380607S05I030	2	2	-	Ex.	6	DS
2	Metodica antrenamentului pe ramură de sport II	380607S05I031	2	-	4	Ex.	6	DS
3	Management aplicat în știința sportului și educației fizice	380606C06I036	2	1	-	Ex.	4	DC
4	Legislație în educație fizică și sport	380606D06I037	2	1	-	Ex.	4	DOU
5	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport II	380607S05I033	-	-	2	V.	2	DS
6	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	380607S06I038	1	-	1	C.	3	DS
7	Echipamente, instalații și aparatură sportivă	380607C06O039	1	-	1	C.	3	DS
	TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână		10	4	8	Ex = 4 C = 2 V = 1	28	DS = 5 DC = 1 DOU = 1
			22					
	Examen licență – proba 1	-				-	5	-
	Examen licență – proba 2	-				-	5	-

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Utilizare soft-uri specializate în știința sportului și educației fizice	380607C06O047	1	-	1	C.	2	DC
2	Antrenament și competiție în sport adaptat	380607C06O048	1	-	1	C.	2	DOU
	TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână		2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F06F055	-	2	-	C.	2	D.f.
2	Demonstrații serbări sportive	380607S06F056	-	-	2	V.	2	D.s.
	TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână		2			-	-	-

Rector, **Decan,** **Director Departament,** **Coordonator Domeniu,**
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea Conf. univ. dr. Angela Bănăduc Lector univ. dr. Voichița Gheoca Lector univ. dr. Iulian Stoian

ANEXA nr. 1

PONDEREA PROCENTUALĂ A DISCIPLINELOR

Nr. crt.	Grupe de discipline	Nr. total	Pondere plan %	Standarde de evaluare domeniu %
1.	Discipline fundamentale (DF)	7	17.95	20 - 25
2.	Discipline din domeniu (DD)	10	25.64	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	16	41.10	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10.20	5 – 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5.11	3 - 5
	TOTAL:	39	100	100

Rector,
Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea

Decan,
Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

Director Departament,
Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
Lector univ. dr. Iulian Stoian

SISTEMUL DE EVALUARE

ANUL DE STUDIU	SEMESTRUL I			SEMESTRUL II			TOTAL			TOTAL FORME DE EXAMINARE (AN STUDIU)
	Ex.	C.	V.	Ex.	C.	V.	Ex.	C.	V.	
I	5	3	-	5	1	1	10	4	1	15
II	5	3	1	5	2	2	10	5	3	18
III	5	2	1	4	3	1	9	5	2	16

Rector,
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea

Decan,
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

Director Departament,
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 Lector univ. dr. Iulian Stoian