


14.09.2018


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: Educație fizică și sportivă
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 pregătire în direcția de specializare;
- Credite la disciplinele complementare.
- 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:

- Profesor în învățământul primar;
- Profesor în învățământul gimnazial;
- Conducător tabără școlară;
- Administrator structuri sportive;
- Instructor sportiv;
- Organizator evenimente sportive;
- 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	462	288	432
TOTAL:	1008	1428	960	1370
TOTAL GENERAL:		ORE FIZICE		ORE CONVENȚIONALE
		1968		2664 = discipline obligatorii 134 = discipline opționale Total: 2798

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 ore convenționale de pregătire individuală: 1968;
3. Număr total de ore de pregătire frontală și individuală: 3936;
4. Număr total ore prelegeri:
 - fizice: 830;
 - convenționale: 1660;
5. Număr total ore seminar, lucrări practice, aplicații stagii: 1138.

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 "Practică în baze de agrement" prevăzută în anul II, semestrul III, se va organiza și desfășura la sfârșitul săptămânii conform indicatorilor stabiliți 28 ore/semestru/grupe de studiu. Centre de recreere și agrement 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 "Practică în unități de învățământ", se va desfășura în anul III, semestrul V, săptămânal, conform numărului de ore prevăzut, în unități de învățământ din rețeaua preuniversitară, de pe raza municipiului Sibiu.
6. Disciplina "Practică în activități de turism" prevăzută în anul III, semestrul V, se va organiza și desfășura la finalul săptămânii, conform indicatorilor stabiliți, 28 de ore/semestru/grupe de studiu. Zonele selectate vor fi în împrejurimile 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: Educație fizică și sportivă
 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	380606D01I001	2	-	1	Ex	4	DD
2	Limba străină (engleză)	380606C01I002	1	1	-	C.	2	DC
3	Istoria E.F.S.	380606D01I003	1	2	-	C.	3	DOU
4	Kinesiologie	380606F01I004	1	-	1	C	3	DF
5	Fundamentele științifice ale jocului de baschet	380606F01I005	1	2	-	Ex	4	DF
6	Fundamentele științifice ale jocului de volei	380606F01I006	1	2	-	Ex	4	DF
7	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii	380606D01I007	2	-	2	Ex	5	DD
8	Teoria și practica atletismului	380606D01I008	2	-	2	Ex.	5	DD
	TOTAL ORE		11	7	6	Ex.=5	30	DF=3
	OBLIGATORII/săptămână					C=3		DD = 3
			24					DC = 1
								DOU = 1

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



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: Educație fizică și sportivă
 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	380606S021009	2	-	2	Ex.	5	DS
2	Metodica predării baschetului în școală	380606S021010	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Metodica predării voleiului în școală	380606S021011	2	-	2	Ex.	5	DS
4	Limba străină (engleză)	380606C021002	1	1	-	C.	2	DC
5	Metodica predării gimnasticii în școală	380606S021012	2	-	2	Ex.	5	DS
6	Teoria și practica schiului alpin	380606D021013	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Aplicații practice discipline sportive de iarnă(schi alpin)	380606D021014	-	-	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,
 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



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: Educație fizică și sportivă
 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

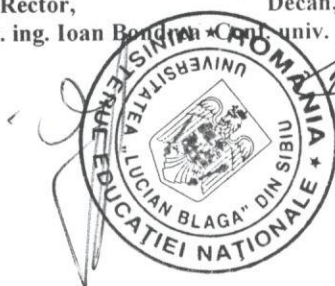
ANUL II
SEMESTRUL III

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Fiziologie	380606D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380606F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Teoria și metodică educației fizice și sportului I	380606F03I017	2	2	-	Ex.	5	DF
4	Evaluare motrică și somato-funcțională	380606D03I018	1	-	1	C.	3	DD
5	Fundamentele științifice ale jocului de handbal	380606F01I019	1	2	-	Ex.	4	DF
6	Practică în baze de agrement	380606S03I020	-	-	2	V.	2	DS
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380606F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină (Engleză)	380606C03I002	-	2	-	C.	2	DC
	TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână		9	9	4	Ex.= 5 C = 2 V = 1	28	DF = 4 DD = 2 DS = 1 DC = 1
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Terminologia E.F.S.	380606D03O041	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380606S03O042	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	380606D03F049	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380606D03F050	-	-	2	V.	2	DD
	TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână		2			-	-	-

Rector, Prof. univ. dr. ing. Ioan Băndruș
 Decan, Prof. univ. dr. Angela Bănăduc
 Director Departament, Lector univ. dr. Voichița Gheoca
 Coordonator Domeniu, 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: Educație fizică și sportivă
 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 și metodică educației fizice și sportului II	380606F04I017	2	2	-	Ex.	5	DF
2	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice	380606C04I022	2	1	-	Ex.	4	DC
3	Metodica predării handbalului în școală	380606S04I023	1	-	2	Ex.	4	DS
4	Metodica predării fotbalului în școală	380606S04I024	1	-	2	Ex.	4	DS
5	Teoria și practica înotului	380606D04I025	2	-	2	Ex.	5	DD
6	Aplicații practice discipline sportive de apă (înot)	380606D04I026	-	-	2	V.	2	DD
7	Fitness	380606S04I027	-	-	2	V.	2	DS
8.	Limba străină (Engleză)	380606C04I002	-	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	380606S04O043	-	-	2	V	2	DS
2	Pregătirea lucrării de licență	380606D04O044	-	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	380606D04F051	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380606D04F052	-	-	1	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			1			-	-	-

Rector, Prof. univ. dr. ing. Ioan Bănuș
 Decan, Prof. univ. dr. Angela Bănăduc
 Director Departament, Lector univ. dr. Voichița Gheoca
 Coordonator Domeniu, 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: Educație fizică și sportivă
 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	Comunicare în știința sportului și educației fizice	380606C05I028	2	1	-	Ex.	4	DC
2	Activități motrice de timp liber	380606S05I029	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Teoria și practica în sporturile de combat - judo	380606D05I030	2	-	2	Ex.	5	DD
4	Practică în unități de învățământ	380606S05I031	-	-	2	V.	3	DS
5	Practică în activități de turism	380606S05I032	-	-	2	V.	2	DS
6	Teoria și practica tenisului de câmp	380606D05I033	1	-	2	Ex.	4	DD
7	Teoria și practica culturismului	380606D05I034	2	-	2	Ex.	5	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			9	1	12	Ex = 5 V = 2	28	DD = 3 DS = 3 DC = 1
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență	380606D05O045	-	2	-	C	2	DD
2	Sociologia în știința sportului și educației fizice	380606D05O046	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	380606C05F053	-	2	-	C	2	DC
2	Serbări și demonstrații sportive	380606D05F054	-	-	2	V	2	DOU
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

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



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: Educație fizică și sportivă
 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	Activități motrice adaptate	380606S06I035	2	-	2	V	5	DS
2	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă	380606S06I036	1	-	3	V	4	DS
3	Expresie corporală și euritmie	380606S06I037	2	-	2	V	4	DS
4	Management aplicat în știința sportului și educației fizice	380606C06I038	2	1	-	Ex.	5	DC
5	Legislație în educație fizică și sport	380606D06I039	2	1	-	Ex.	5	DOU
6	Educație pentru sănătate și prim ajutor	380606F06I040	2	-	2	Ex.	5	DF
	TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână		11	2	9	Ex.=3 V=3	28	DS = 3 DF = 1 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	Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	380606D06O047	1	1	-	C	2	DOU
2	Utilizare soft-uri specializate în știința sportului și educației fizice	380606C06O048	1	-	1	C	2	DC
	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	380606C06F055	-	2	-	C	2	DC
2	Antrenament și competiție în sport adaptat	380606D06F056	-	2	-	C	2	DOU
	TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână		2			-	-	-

Rector, Prof. univ. dr. ing. Ioan Bogdan
 Decan, Prof. univ. dr. Angela Bănăduc
 Director Departament, Lector univ. dr. Voichița Gheoca
 Coordonaor Domeniu, Lector univ. dr. Iulian Stoian



PONDEREA PROCENTUALĂ A DISCIPLINELOR

Nr. crt.	Grupe de discipline	Nr. total	Pondere plan %	Standarde de evaluare domeniu %
1.	Discipline fundamentale (DF)	8	20	20 - 25
2.	Discipline din domeniu (DD)	12	30	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	14	35	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10	5 - 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5	3 - 5
TOTAL:		40	100	100

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

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	1	2	3	1	3	8	2	5	15

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

Decan,
Conf. univ. dr. Angela Bărbăduc

Director Departament,
Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
Lector univ. dr. Iulian Stoian



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

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: Educație fizică și sportivă
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 2019 – 2020

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 pregătire în direcția de specializare;
- Credite la disciplinele complementare.
- 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:

- Profesor în învățământul primar;
- Profesor în învățământul gimnazial;
- Conducător tabără școlară;
- Administrator structuri sportive;
- Instructor sportiv;
- Organizator evenimente sportive;
- 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	462	288	432
TOTAL:	1008	1428	960	1370
TOTAL GENERAL:		ORE FIZICE		ORE CONVENȚIONALE
		1968		2664 = discipline obligatorii 134 = discipline opționale Total: 2798

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 ore convenționale de pregătire individuală: 1968;
3. Număr total de ore de pregătire frontală și individuală: 3936;
4. Număr total ore prelegeri:
 - fizice: 830;
 - convenționale: 1660;
5. Număr total ore seminar, lucrări practice, aplicații stagii: 1138.

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 "Practică în baze de agrement" prevăzută în anul II, semestrul III, se va organiza și desfășura la sfârșitul săptămânii conform indicatorilor stabiliți 28 ore/semestru/grupe de studiu. Centre de recreere și agrement 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 "Practică în unități de învățământ", se va desfășura în anul III, semestrul V, săptămânal, conform numărului de ore prevăzut, în unități de învățământ din rețeaua preuniversitară, de pe raza municipiului Sibiu.
6. Disciplina "Practică în activități de turism" prevăzută în anul III, semestrul V, se va organiza și desfășura la finalul săptămânii, conform indicatorilor stabiliți, 28 de ore/semestru/grupe de studiu. Zonele selectate vor fi în împrejurimile 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: Educație fizică și sportivă

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 2019– 2020

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	380606D01I001	2	-	1	Ex	4	DD
2	Limba străină (engleză)	380606C01I002	1	1	-	C.	2	DC
3	Istoria E.F.S.	380606D01I003	1	2	-	C.	3	DOU
4	Kinesiologie	380606F01I004	1	-	1	C	3	DF
5	Fundamentele științifice ale jocului de baschet	380606F01I005	1	2	-	Ex	4	DF
6	Fundamentele științifice ale jocului de volei	380606F01I006	1	2	-	Ex	4	DF
7	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii	380606D01I007	2	-	2	Ex	5	DD
8	Teoria și practica atletismului	380606D01I008	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,

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

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: Educație fizică și sportivă

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 2019 – 2020

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	380606S02I009	2	-	2	Ex.	5	DS
2	Metodica predării baschetului în școală	380606S02I010	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Metodica predării voleiului în școală	380606S02I011	2	-	2	Ex.	5	DS
4	Limba străină (engleză)	380606C02I002	1	1	-	C.	2	DC
5	Metodica predării gimnasticii în școală	380606S02I012	2	-	2	Ex.	5	DS
6	Teoria și practica schiului alpin	380606D02I013	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Aplicații practice discipline sportive de iarnă(schi alpin)	380606D02I014	-	-	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					

Reactor
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

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: Educație fizică și sportivă

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 2019 – 2020

ANUL II


SEMESTRUL III

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Fiziologie	380606D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380606F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Teoria și metodică educației fizice și sportului I	380606F03I017	2	2	-	Ex.	5	DF
4	Evaluare motrică și somato-funcțională	380606D03I018	1	-	1	C.	3	DD
5	Fundamentele științifice ale jocului de handbal	380606F01I019	1	2	-	Ex.	4	DF
6	Practică în baze de agrement	380606S03I020	-	-	2	V.	2	DS
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380606F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină (Engleză)	380606C03I002	-	2	-	C.	2	DC
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			9	9	4	Ex.= 5 C = 2 V = 1	28	DF = 4 DD = 2 DS = 1 DC = 1
			22					

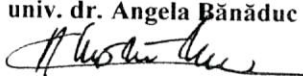
Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Terminologia educației fizice și sportului	380606D03O041	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380606S03O042	1	-	1	C.	2	DS
TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Patinaj pe role	380606D03F049	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380606D03F050	-	-	2	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

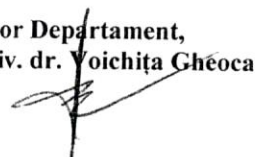
Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea




Decan,
Conf. univ. dr. Angela Bănăduc



Director Departament,
Lector univ. dr. Voichița Gheoca



Coordonator Domeniu,
Lector univ. dr. Iulian Stoian



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: Educație fizică și sportivă
 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 2019 – 2020


ANUL II
SEMESTRUL IV

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Teoria și metodică educației fizice și sportului II	380606F04I017	2	2	-	Ex.	5	DF
2	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice	380606C04I022	2	1	-	Ex.	4	DC
3	Metodica predării handbalului în școală	380606S04I023	1	-	2	Ex.	4	DS
4	Metodica predării fotbalului în școală	380606S04I024	1	-	2	Ex.	4	DS
5	Teoria și practica înotului	380606D04I025	2	-	2	Ex.	5	DD
6	Aplicații practice discipline sportive de apă (înot)	380606D04I026	-	-	2	V.	2	DD
7	Fitness	380606S04I027	-	-	2	V.	2	DS
8.	Limba străină (Engleză)	380606C04I002	-	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	380606S04O043	-	-	2	V	2	DOU
2	Pregătirea lucrării de licență	380606D04O044	-	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	380606D04F051	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380606D04F052	-	-	1	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			1			-	-	-

Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea



Decan,
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduț

Director Departament,
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 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: Educație fizică și sportivă
 Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
 Durata studiilor: 3 ani
 Forma de învățământ: zi

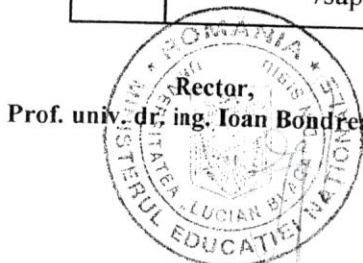
PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
 Valabil cu începere din anul universitar 2019- 2020

**ANUL III
 SEMESTRUL V**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Comunicare în știința sportului și educației fizice	380606C05I028	2	1	-	Ex.	4	DC
2	Activități motrice de timp liber	380606S05I029	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Teoria și practica în sporturile de combat - judo	380606D05I030	2	-	2	Ex.	5	DD
4	Practică în unități de învățământ	380606S05I031	-	-	2	V.	3	DS
5	Practică în activități de turism	380606S05I032	-	-	2	V.	2	DS
6	Teoria și practica tenisului de câmp	380606D05I033	1	-	2	Ex.	4	DD
7	Teoria și practica culturismului	380606D05I034	2	-	2	Ex.	5	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			9	1	12	Ex = 5 V = 2	28	DD = 3 DS = 3 DC = 1
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență	380606D05O045	-	2	-	C	2	DD
2	Sociologia în știința sportului și educației fizice	380606D05O046	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	380606C05F053	-	2	-	C	2	DC
2	Serbări și demonstrații sportive	380606D05F054	-	-	2	V	2	DOU
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-



Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea

Decan,

Conf. univ. dr. Angela Bănăduș

Director Departament,

Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,

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: Educație fizică și sportivă
 Titlul absolventului: Licențiat în educație fizică și sport
 Durata studiilor: 3 ani
 Forma de învățământ: zi

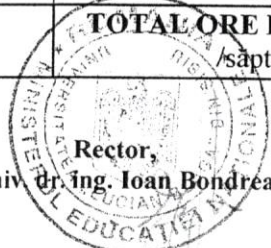
PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
 Valabil cu începere din anul universitar 2019– 2020

ANUL III
SEMESTRUL VI

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Activități motrice adaptate	380606S06I035	2	-	2	V	5	DS
2	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă	380606S06I036	1	-	3	V	4	DS
3	Expresie corporală și euritmie	380606S06I037	2	-	2	V	4	DS
4	Management aplicat în știința sportului și educației fizice	380606C06I038	2	1	-	Ex.	5	DC
5	Legislație în educație fizică și sport	380606D06I039	2	1	-	Ex.	5	DOU
6	Educație pentru sănătate și prim ajutor	380606F06I040	2	-	2	Ex.	5	DF
	TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână		11	2	9	Ex.=3 V=3	28	DS = 3 DF = 1 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	Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	380606D06O047	1	1	-	C	2	DOU
2	Utilizare soft-uri specializate în știința sportului și educației fizice	380606C06O048	1	-	1	C	2	DC
	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	380606C06F055	-	2	-	C	2	DC
2	Antrenament și competiție în sport adaptat	380606D06F056	-	2	-	C	2	DOU
	TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână		2			-	-	-


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

[Signature]

[Signature]

[Signature]

ANEXA nr. 1

PONDEREA PROCENTUALĂ A DISCIPLINELOR

Nr. crt.	Grupe de discipline	Nr. total	Pondere plan %	Standarde de evaluare domeniu %
1.	Discipline fundamentale (DF)	8	20	20 - 25
2.	Discipline din domeniu (DD)	12	30	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	14	35	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10	5 - 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5	3 - 5
TOTAL:		40	100	100

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



Decan,
Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

[Signature]

Director Departament,
Lector univ. dr. Voichita Gheoca

[Signature]

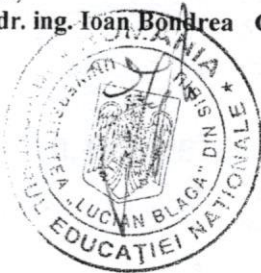
Coordonator Domeniu,
Lector univ. dr. Iulian Stoian

[Signature]

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	1	2	3	1	3	8	2	5	15

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

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: Educație fizică și sportivă
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 2020 – 2021

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 pregătire în direcția de specializare;
- Credite la disciplinele complementare.
- 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:

- Profesor în învățământul primar;
- Profesor în învățământul gimnazial;
- Conducător tabără școlară;
- Administrator structuri sportive;
- Instructor sportiv;
- Organizator evenimente sportive;
- 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	462	288	432
TOTAL:	1008	1428	960	1370
TOTAL GENERAL:		ORE FIZICE 1968		ORE CONVENȚIONALE 2664 = discipline obligatorii 134 = discipline opționale Total: 2798

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 ore convenționale de pregătire individuală: 1968;
3. Număr total de ore de pregătire frontală și individuală: 3936;
4. Număr total ore prelegeri:
 - fizice: 830;
 - convenționale: 1660;
5. Număr total ore seminar, lucrări practice, aplicații stagii: 1138.

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 “Practică în baze de agrement” prevăzută în anul II, semestrul III, se va organiza și desfășura la sfârșitul săptămânii conform indicatorilor stabiliți 28 ore/semestru/grupe de studiu. Centre de recreere și agrement 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 “Practică în unități de învățământ”, se va desfășura în anul III, semestrul V, săptămânal, conform numărului de ore prevăzut, în unități de învățământ din rețeaua preuniversitară, de pe raza municipiului Sibiu.
6. Disciplina “Practică în activități de turism” prevăzută în anul III, semestrul V, se va organiza și desfășura la finalul săptămânii, conform indicatorilor stabiliți, 28 de ore/semestru/grupe de studiu. Zonele selectate vor fi în împrejurimile 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: Educație fizică și sportivă
 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 2020 – 2021

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	380606D01I001	2	-	2	Ex.	4	DD
2	Limba străină 1 (engleză)	380606C01I002	-	1	-	C.	2	DC
3	Istoria E.F.S.	380606OU01I003	1	2	-	C.	3	DOU
4	Kinesiologie	380606F01I004	1	-	1	C	3	DF
5	Fundamentele științifice ale jocului de baschet	380606F01I005	1	2	-	Ex	4	DF
6	Fundamentele științifice ale jocului de volei	380606F01I006	1	2	-	Ex	4	DF
7	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii	380606D01I007	2	-	2	Ex	5	DD
8	Teoria și practica atletismului	380606D01I008	2	-	2	Ex.	5	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			10	7	7	Ex = 5 C = 3	30	DF = 3 DD = 3 DC = 1 DOU = 1
			24					



Rector,
 Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
 Conf.univ.dr. Florin Sofonea

Florin Sofonea

Director Departament,
 Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 Lector univ.dr. Ioan Hășmășan

Ioan Hășmășan

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: Educație fizică și sportivă
 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 2020 – 2021

**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	380606S02I009	2	-	2	Ex.	5	DS
2	Metodica predării baschetului în școală	380606S02I010	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Metodica predării voleiului în școală	380606S02I011	2	-	2	Ex.	5	DS
4	Limba străină 2 (engleză)	380606C02I002	-	1	-	C.	2	DC
5	Metodica predării gimnasticii în școală	380606S02I012	2	-	2	Ex.	5	DS
6	Teoria și practica schiului alpin	380606D02I013	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Aplicații practice discipline sportive de iarnă (schi alpin)	380606D02I014	-	-	3	V.	3	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			10	1	13	Ex = 5 C = 1 V = 1	30	DD = 2 DS = 4 DC = 1

24



Rector,
 Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
 Conf.univ.dr. Florin Sofonea
Florin Sofonea

Director Departament,
 Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 Lector univ.dr. Ioan Hășmașan

Ioan Hășmașan

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: Educație fizică și sportivă
 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 2020 – 2021

ANUL II
SEMESTRUL III

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Fiziologie	380606D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380606F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Teoria și metodică educației fizice și sportului I	380606F03I017	2	2	-	Ex.	5	DF
4	Evaluare motrică și somato - funcțională	380606D03I018	1	-	2	C.	3	DD
5	Fundamentele științifice ale jocului de handbal	380606F01I019	1	2	-	Ex.	4	DF
6	Practică în baze de agrement	380606S03I020	-	-	2	V.	2	DS
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380606F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină 3 (engleză)	380606C03I002	-	1	-	C.	2	DC
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			9	8	5	Ex = 5 C = 2 V = 1	28	DF = 4 DD = 2 DS = 1 DC = 1
			22					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Terminologia educației fizice și sportului	380606OU03O041	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380606S03O042	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	380606D03F049	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380606D03F050	-	-	2	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

Rector,
 Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
 Conf.univ.dr. Florin Sofonea
Florin Sofonea

Director Departament,
 Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 Lector univ.dr. Ioan Hășmașan

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: Educație fizică și sportivă

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 2020 – 2021

ANUL II SEMESTRUL IV

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Teoria și metodică educației fizice și sportului II	380606F04I017	2	2	-	Ex.	5	DF
2	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice	380606C04I022	2	1	-	Ex.	4	DC
3	Metodica predării handbalului în școală	380606S04I023	1	-	2	Ex.	4	DS
4	Metodica predării fotbalului în școală	380606S04I024	1	-	2	Ex.	4	DS
5	Teoria și practica înotului	380606D04I025	2	-	2	Ex.	5	DD
6	Aplicații practice discipline sportive de apă (înot)	380606D04I026	-	-	2	V.	2	DD
7	Fitness	380606S04I027	-	-	2	V.	2	DS
8.	Limba străină 4 (engleză)	380606C04I002	-	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	380606OU04O043	-	-	2	V	2	DOU
2	Pregătirea lucrării de licență	380606D04O044	-	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	380606OU04F051	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380606D04F052	-	-	1	V.	2	DD
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			1			-	-	-

Rector,
Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
Conf.univ.dr. Florin Sofonea

Director Departament,
Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
Lector univ.dr. Ioan Hășmașan

Florin Sofonea

7



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: Educație fizică și sportivă
 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 2020 – 2021

**ANUL III
 SEMESTRUL V**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Comunicare în știința sportului și educației fizice	380606C05I028	2	1	-	Ex.	4	DC
2	Activități motrice de timp liber	380606S05I029	2	-	2	Ex.	5	DS
3	Teoria și practica în sporturile de combat - judo	380606D05I030	2	-	2	Ex.	5	DD
4	Practică în unități de învățământ	380606S05I031	-	-	2	V.	3	DS
5	Practică în activități de turism	380606S05I032	-	-	2	V.	2	DS
6	Teoria și practica tenisului de câmp	380606D05I033	1	-	2	Ex.	4	DD
7	Teoria și practica culturismului	380606D05I034	2	-	2	Ex.	5	DD
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			9	1	12	Ex = 5 V = 2	28	DD = 3 DS = 3 DC = 1

22

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență	380606D05O045	-	2	-	C	2	DD
2	Sociologia în știința sportului și educației fizice	380606OU05O046	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	380606C05F053	-	2	-	C	2	DC
2	Serbări și demonstrații sportive	380606OU05F054	-	-	2	V	2	DOU
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

Rector,
 Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
 Conf.univ.dr. Florin Sofonea

Director Departament,
 Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 Lector univ.dr. Ioan Hășmășan

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: Educație fizică și sportivă
 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 2020 – 2021

**ANUL III
 SEMESTRUL VI**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Activități motrice adaptate	380606S06I035	2	-	2	V.	5	DS
2	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă	380606S06I036	1	-	3	V.	4	DS
3	Expresie corporală și euritmie	380606S06I037	2	-	2	V.	4	DS
4	Management aplicat în știința sportului și educației fizice	380606C06I038	2	1	-	Ex.	5	DC
5	Legislație în educație fizică și sport	380606OU06I039	2	1	-	Ex.	5	DOU
6	Educație pentru sănătate și prim ajutor	380606F06I040	2	-	2	Ex.	5	DF
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			11	2	9	Ex = 3 V = 3	28	DS = 3 DF = 1 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	Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	380606OU06O047	1	1	-	C	2	DOU
2	Utilizare soft-uri specializate în știința sportului și educației fizice	380606C06O048	1	-	1	C	2	DC
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	380606C06F055	-	2	-	C	2	DC
2	Antrenament și competiție în sport adaptat	380606OU06F056	-	2	-	C	2	DOU
TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână			2			-	-	-

Rectori,
 Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
 Conf.univ.dr. Florin Sofonea

Director Departament,
 Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
 Lector univ.dr. Ioan Hășmășan

Florin Sofonea



PONDEREA PROCENTUALĂ A DISCIPLINELOR

Nr. crt.	Grupe de discipline	Nr. total	Pondere plan %	Standarde de evaluare domeniu %
1.	Discipline fundamentale (DF)	8	20	20 - 25
2.	Discipline din domeniu (DD)	12	30	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	14	35	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10	5 - 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5	3 - 5
TOTAL:		40	100	100



Rector,
Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,
Conf.univ.dr. Florin Sofonea

Florin Sofonea

Director Departament,
Lector univ.dr. Voichița Gheoca

Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,
Lector univ.dr. Ioan Hășmășan

Ioan Hășmășan

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	1	2	3	1	3	8	2	5	15



Rector,
Prof.univ.dr.habil. Sorin Radu

Decan,

Conf.univ.dr. Florin Sofonea
Florin Sofonea

Director Departament,

Lector univ.dr. Voichița Gheoca
[Signature]

Coordonator Domeniu,

Lector univ.dr. Ioan Hășmășar
[Signature]