

14-09-2018  
ZAL

**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 stagiu 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 stagiu de pregătire centralizat, într-o stațiune montană, pe durata a minimum 5 zile.
3. Disciplina "Stagiu 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
	<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>		<b>11</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>Ex.=5 C=3</b>	<b>30</b>	<b>DF =3 DD = 3 DC = 1 DOU = 1</b>
			<b>24</b>					

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

Decan,  
 Conf. univ.dr. Angela Bănăduc

Director Departament,  
 Lector univ.dr. Voichita 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: 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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Ex. = 5 C=1 V=1</b>	<b>30</b>	<b>DD = 2 DS = 4 DC = 1</b>
			<b>24</b>					

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

Decan,  
 Conf. univ. dr. Angela Bănuț

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: 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	Fiziologie	380607D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380607F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	380607F03I017	1	1	-	C.	2	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	Teoria și practica în sporturile de combat - judo	380607S03I020	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380607F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină (Engleză)	380607C03I002	-	2	-	C.	2	DC
	<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Ex.= 5 C=3</b>	<b>28</b>	<b>DF = 3 DD = 3 DS = 1 DC = 1</b>
				<b>22</b>				

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Antrenament și competiție în sport adaptat	380607C06O040	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380607S03O041	1	-	1	C.	2	DS
	<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>		-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Patinaj pe role	380607D03F048	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380607D03F049	-	-	2	V.	2	DD
	<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>2</b>		-	-	-

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. Julian 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

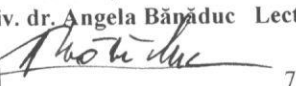

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**  
 Valabil cu începere din anul universitar 2018 – 2019

**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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>Ex. = 5 C. = 1 V. = 2</b>	<b>28</b>	<b>DF = 1 DD = 2 DS = 3 DC = 2</b>
			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
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Mișcarea olimpică	380607D04F050	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380607D04F051	-	-	1	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			1			-	-	-

Prof. univ. dr. ing. Ioan Băndrea      
 Decan,     
 Director Departament,     
 Coordonator Domeniu,  
 Prof. univ. dr. Angela Bănuț     
 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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Ex = 5 V=1 C=1</b>	<b>28</b>	<b>DS = 5 DC = 1 DD = 1</b>
			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
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F05F052	-	2	-	C.	2	DC
2	Snowboard	380607S05F053	-	-	2	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			2			-	-	-

Rector, Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea  
 Decan, Prof. univ. dr. Angela Bănăduc  
 Director Departament, Lector univ. dr. Voichita 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: 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	380607S051030	2	2	-	Ex.	6	DS
2	Metodica antrenamentului pe ramură de sport II	380607S051031	2	-	4	Ex.	6	DS
3	Management aplicat în știința sportului și educației fizice	380606C061036	2	1	-	Ex.	4	DC
4	Legislație în educație fizică și sport	380606D061037	2	1	-	Ex.	4	DOU
5	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport II	380607S051033	-	-	2	V.	2	DS
6	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță	380607S061038	1	-	1	C.	3	DS
7	Echipe, instalații și aparatură sportivă	380607C060039	1	-	1	C.	3	DS
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Ex = 4 C = 2 V = 1</b>	<b>28</b>	<b>DS = 5 DC = 1 DOU = 1</b>
			22					
<b>Examen licență – proba 1</b>			-			-	5	-
<b>Examen licență – proba 2</b>			-			-	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	380607C060046	1	-	1	C.	2	DC
2	etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	380607C060047	1	1	-	C.	2	DOU
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F06F054	-	2	-	C.	2	D.f.
2	Demonstrații serbări sportive	380607S06F055	-	-	2	V.	2	D.s.
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			2			-	-	-

Prof. univ. dr. **Ioan Bondrea**      Decan,      Conf. univ. dr. **Angela Băpăduc**      Director Departament,      Lector univ. dr. **Voichița Gheoca**      Coordonator Domeniu,      Lector univ. dr. **Julian Stoian**



*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

## 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)	11	28.24	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	15	38.46	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10.23	5 - 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5.12	3 - 5
	<b>TOTAL:</b>	<b>39</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

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. Julian 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	4	-	5	2	2	10	6	2	18
III	5	2	1	4	3	1	9	5	2	16

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

Decan,  
Conf. univ. dr. Angela Băpăduc

Director Departament,  
Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,  
Lector univ. dr. Iulian Stoian



**9 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 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 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 1968		ORE CONVENȚIONALE 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 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	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,

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: 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 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	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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>11</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Ex. = 5 C=1 V=1</b>	<b>30</b>	<b>DD = 2 DS = 4 DC = 1</b>
			<b>24</b>					

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



Decan,  
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

*[Signature]*

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

*[Signature]*

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Iulian Stoian

*[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: 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 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	380607D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380607F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	380607F03I017	1	1	-	C.	2	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	Teoria și practica în sporturile de combat - judo	380607S03I020	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380607F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină (Engleză)	380607C03I002	-	2	-	C.	2	DC
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>Ex.= 5 C = 3</b>	<b>28</b>	<b>DF = 3 DD = 3 DS = 1 DC = 1</b>
			<b>22</b>					

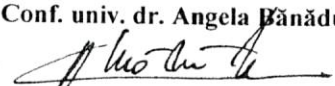
Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Terminologia educației fizice și sportului	380607C06O040	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380607S03O041	1	-	1	C.	2	DS
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Patinaj pe role	380607D03F048	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380607D03F049	-	-	2	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>2</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

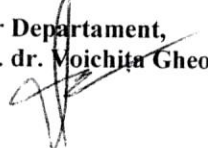
Rector,  
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea



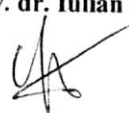
Decan,  
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduc



Director Departament,  
 Lector univ. dr. Moichița 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: 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 2019 – 2020

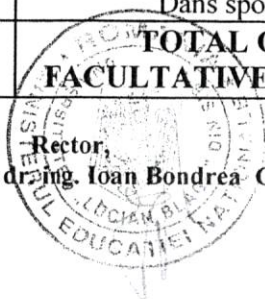
**ANUL II**  
**SEMESTRUL IV**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Teoria 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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>Ex. = 5 C. = 1 V. = 2</b>	<b>28</b>	<b>DF = 1 DD = 2 DS = 3 DC = 2</b>
			<b>22</b>					

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	DOU
2	Pregătirea lucrării de licență	380607D04O043	-	2	-	C	2	DD
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Mișcarea olimpică	380607D04F050	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380607D04F051	-	-	1	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>1</b>			-	-	-

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



*[Signature]*

*[Signature]*

*[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: 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 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	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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Ex = 5 V=1 C=1</b>	<b>28</b>	<b>DS = 5 DC = 1 DD = 1</b>
			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
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			2			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F05F052	-	2	-	C.	2	DC
2	Snowboard	380607S05F053	-	-	2	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână</b>			2			-	-	-

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

Decan,  
Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

Director Departament,  
Lector univ. dr. Voichița Ghéoca

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: 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 2019 – 2020

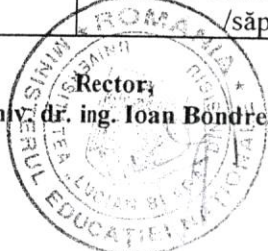
**ANUL III**  
**SEMESTRUL VI**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	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	Echipe, instalații și aparatură sportivă	380607C06O039	1	-	1	C.	3	DS
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Ex = 4 C = 2 V = 1</b>	<b>28</b>	<b>DS = 5 DC = 1 DOU = 1</b>
<b>Examen licență – proba 1</b>			-	-	-	-	5	-
<b>Examen licență – proba 2</b>			-	-	-	-	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	380607C06O046	1	-	1	C.	2	DC
2	Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	380607C06O047	1	1	-	C.	2	DOU
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F06F054	-	2	-	C.	2	D.f.
2	Demonstrații serbări sportive	380607S06F055	-	-	2	V.	2	D.s.
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>2</b>			-	-	-

Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea      Decan,      Director Departament,      Coordonator Domeniu,  
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)	11	28.24	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	15	38.46	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10.23	5 - 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5.12	3 - 5
<b>TOTAL:</b>		<b>39</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

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	4	-	5	1	3	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

*Angela Bănăduc*

Director Departament,  
Lector univ. dr. Voichita Gheoca

*Voichita Gheoca*

Coordonator Domeniu,  
Lector univ. dr. Iulian Stoian

*Iulian Stoian*

**9 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 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 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 1968		ORE CONVENȚIONALE 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 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	380607D01I001	2	-	2	Ex.	4	DD
2	Limba străină 1 (engleză)	380607C01I002	-	1	-	C.	2	DC
3	Istoria E.F.S.	380607OU01I003	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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>Ex = 5 C = 3</b>	<b>30</b>	<b>DF = 3 DD = 3 DC = 1 DOU = 1</b>
			<b>24</b>					



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: 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 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	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 2 (engleză)	380607C02I002	-	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	-	-	3	V.	3	DD
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>Ex = 5 C = 1 V = 1</b>	<b>30</b>	<b>DD = 2 DS = 4 DC = 1</b>
			<b>24</b>					



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 Hășmășan  
*Ioan Hășmășan*

**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	380607D03I015	2	-	1	Ex.	4	DD
2	Psihopedagogie	380607F03I016	2	1	-	Ex.	4	DF
3	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice	380607F03I017	1	1	-	C.	2	DS
4	Evaluare motrică și somato-funcțională	380607D03I018	1	-	2	C.	3	DD
5	Fundamentele științifice ale jocului de handbal	380607F01I019	1	2	-	Ex.	4	DF
6	Teoria și practica în sporturile de combat - judo	380607S03I020	2	-	2	Ex.	5	DD
7	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal	380607F01I021	1	2	-	Ex.	4	DF
8	Limba străină 3 (engleză)	380607C03I002	-	1	-	C.	2	DC
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>Ex = 5 C = 3</b>	<b>28</b>	<b>DF = 3 DD = 3 DS = 1 DC = 1</b>
			<b>22</b>					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Terminologia educației fizice și sportului	380607OU06O040	1	1	-	C.	2	DOU
2	Tehnici de autoapărare	380607S03O041	1	-	1	C.	2	DS
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Patinaj pe role	380607D03F048	-	-	2	V.	2	DD
2	Ciclism montan	380607D03F049	-	-	2	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>2</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

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

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 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 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 4 (engleză)	380607C04I002	-	1	-	C.	2	DC

**TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână**

8	4	10	Ex = 5	28	DF = 1
			C = 1		DD = 2
			V = 2		DS = 3
		22			DC = 2

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Jocuri dinamice	380607OU04O042	-	-	2	V	2	DOU
2	Pregătirea lucrării de licență	380607D04O043	-	2	-	C	2	DD
	<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			2		-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Mișcarea olimpică	380607D04F050	1	-	-	C.	2	DOU
2	Dans sportiv	380607D04F051	-	-	1	V.	2	DD
	<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>					-	-	-

Reactor,  
 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

*[Signature]*

*[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: 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 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	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
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Ex = 5 V = 1 C = 1</b>	<b>28</b>	<b>DS = 5 DC = 1 DD = 1</b>
			<b>22</b>					

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	380607OU05O044	2	-	-	C.	2	DOU
2	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență	380607D05O045	-	2	-	C.	2	DD
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>			-	-	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F05F052	-	2	-	C.	2	DC
2	Snowboard	380607S05F053	-	-	2	V.	2	DD
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>2</b>			-	-	-


 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 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: 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 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	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	380606OU06I037	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	Echipe, instalații și aparatură sportivă	380607C06O039	1	-	1	C.	3	DS
<b>TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână</b>			<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Ex = 4 C = 2 V = 1</b>	<b>28</b>	<b>DS = 5 DC = 1 DOU = 1</b>

	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	380607C06O046	1	-	1	C.	2	DC
2	Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	380607OU06O047	1	1	-	C.	2	DOU
<b>TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână</b>			<b>2</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Limba străină II	380607F06F054	-	2	-	C.	2	D.F.
2	Demonstrații serbări sportive	380607S06F055	-	-	2	V.	2	D.S.
<b>TOTAL ORE FACULTATIVE /săptămână</b>			<b>2</b>			<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

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

## 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)	11	28.24	30 - 35
3.	Discipline de specialitate (DS)	15	38.46	30 - 35
4.	Discipline complementare (DC)	4	10.23	5 - 10
5.	Discipline la opțiunea universității (DOU)	2	5.12	3 - 5
<b>TOTAL:</b>		<b>39</b>	<b>100</b>	<b>100</b>



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	4	-	5	1	3	10	5	3	18
III	5	2	1	4	3	1	9	5	2	16



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*