**UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**
**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**
**Departamentul: Teorie și metodică a activităților motrice**
**Domeniul de licență: Educație fizică și sportivă**
**Programul de studii universitare de licență (locația geografică de desfășurare și limba de predare): Educație fizică și sportive/Dr.Tr. Severin/Română**
**Durata studiilor: 3 ani**
**Forma de învăţământ: IF**

**MINISTERUL EDUCAŢIEI ȘI CERCETĂRII**
**Aprobat începând cu anul universitar 2025-2026**

# PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT

## I. CERINŢE PENTRU OBŢINEREA DIPLOMEI DE LICENŢĂ/INGINER

- 180 credite la disciplinele obligatorii și opționale;
- 10 credite la examenul de licență/diplomă;

## II. STRUCTURA ANULUI UNIVERSITAR (ÎN SĂPTĂMÂNI)

| An | Activități didactice | | Sesiunea de examene | | | Practică (ore/săptămână)/ (durata în săptămâni) | Vacanțe | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Sem. I | Sem. II | Iarnă | Vară | Restanțe | | Iarnă | Intersemestrială | Primăvară | Vară |
| I | 14 | 14 | 3 | 3 | 1 | | 2 | 0 | 1 | 7 |
| II | 14 | 14 | 3 | 3 | 1 | | 2 | 0 | 1 | 7 |
| III | 14 | 14 | 3 | 3 | 1 | | 2 | 0 | 1 | 7 |

## III. NUMĂRUL DE ORE PE SĂPTĂMÂNĂ

| ANUL | SEMESTRUL I | SEMESTRUL II |
|---|---|---|
| I | 24 | 26 |
| II | 24 | 24 |
| III | 24 | 26 |

## IV. EXAMENUL DE LICENȚĂ/DIPLOMĂ

1. Perioada de elaborare a lucrării de licență/ proiectului de diplomă: semestrele 5 și 6
2. Perioada de definitivare a lucrării de licență/ proiectului de diplomă: ultimele 3 săptămâni din ultimul an
3. Perioada de susţinere a examenului de licență/diplomă: iunie-iulie, septembrie
4. Probele examenului de licență/diplomă:
    a. Proba de *Evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate*: 5 credite
    b. Proba de *Prezentare și susținere publică a lucrării de licență/proiectului de diplomă*: 5 credite

## V. MISIUNEA PROGRAMULUI DE STUDII

*(în concordanță cu misiunea Universității din Craiova și cu cerințele identificate pe piața muncii)*

Facultatea de Educație Fizică și Sport, ca parte integrantă a Universității din Craiova, funcționează în corelație directă cu obiectivele asumate prin respectarea direcțiilor fundamentale transmise prin Carta proprie. Preocuparea noastră primordială este asigurarea calității cercetării științifice și a procesului de învățământ, izvorâtă din dorința de a genera și transfera cunoștințe către societate prin educație și cercetare avansată, specifică. Astfel, formării inițiale și continue a personalului didactic i se asociază formarea inițială și continuă la nivel superior a specialiștilor capabili să satisfacă, prin inserție profesională, nevoile de competență ale mediului socio-economic. În corelație cu obiectivele generale ale universității noastre, ne dorim dezvoltarea unor studenți activi individual și social, prin promovarea schimbului liber de opinii și a gândirii critice, dar și a valorilor europene în domeniile științific, cultural și educațional, prin cooperare academică internă și internațională. În facultatea noastră pregătim viitorii specialiști ce vor activa în sportul de performanță, educația fizică școlară sau kinetoterapie și motricitate specială, venind astfel în întâmpinarea nevoilor omului modern, care participă conștient și activ în diferite tipuri de activități fizice (sport, educație fizică, timp liber, sport adaptat etc.). În acest fel vom avea ca rezultat menținerea sănătății copiilor, tinerilor şi vârstnicilor cu o personalitate puternică și modelată prin mișcare.

## VI. COMPETENȚELE ASIGURATE PRIN PROGRAMUL DE STUDII

Competențele asigurate prin programul de studii conform RNCIS:
Competenţe profesionale.
1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice ȘSEF
2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar
3. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale
4. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv
5. Valorifică cunoștințele psihologice și psihomotrice în activitățile fizice și sportive
6. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire, adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale
7. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică
8. Organizează și gestionează activități motrice în acord cu resursele disponibile și cadrul legislativ.

Competenţe transversale.
1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv.

# VII. REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

| Nr. crt. | Cunoștințe | Aptitudini | Responsabilitate și autonomie | Discipline care contribuie la atingerea rezultatelor învățării |
|---|---|---|---|---|
| 1. | **DISCIPLINE FUNDAMENTALE**<br>1.Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. | **DISCIPLINE FUNDAMENTALE**<br>1.1. Studentul/Absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului. | **DISCIPLINE FUNDAMENTALE**<br>Studentul/Absolventul:<br>1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.<br>1.1.2. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.<br>1.1.3. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital | Teoria și metodica educației fizice și sportului |
| | 2. Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. | 2.1.Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale. | 2.1.1.Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară<br>2.1.2.Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora). | |
| | 3. Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. | 3.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.<br>3.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.<br>3.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. | 3.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.<br>3.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.<br>3.1.3. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. | Fundamentele învățării în activitățile motrice |
| | 4. Studentul/Absolventul explică procesele de creștere şi dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică şi psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerinţele/particularitățile activităţii de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. | 4.1. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).<br>4.2. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.<br>4.3. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. | 4.1.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.<br>4.1.2. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.<br>4.1.3. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.<br>4.1.4. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5. Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv. | 5.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora.<br>5.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare.<br>5.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato- funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. | 5.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice.<br>5.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice.<br>5.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire. | Anatomie funcțională<br>Kinesiologie<br>Fiziologie<br>Educație pentru sănătate și prim ajutor |
| | 6. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. | 6.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.<br>6.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>6.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. | 6.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.<br>6.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.<br>6.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.<br>6. 3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților. | Bazele generale ale gimnasticii<br>Bazele generale ale atletismului |
| | 7. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. | 7.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.<br>7.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. | 7.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional.<br>7.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice | Metode și tehnici de predare |
| 2. | **DISCIPLINE DE SPECIALITATE**<br>1. Studentul/Absolventul înțelege principiile tehnice ale sporturilor de iarna, regulile FIS, cunoașterea echipamentului.<br>Studentul/Absolventul cunoaște tehnici de orientare, cunoașterea mediului înconjurător, planifică trasee turistice.<br>Studentul/Absolventul înțelege stilurile de dans, tehnicile de bază și a etichetele sociale.<br>Studentul/Absolventul cunoaște tehnicile de înot, regulile de siguranță în apă și efectele înotului asupra sănătății. | **DISCIPLINE DE SPECIALITATE**<br>Studentul/Absolventul:<br>1.1. Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului.<br>1.2. Utiliza busola și harta, se adaptează la condiții de vreme variate.<br>1.3. Execută coregrafii, adaptate la diferite ritmuri muzicale și coordonează partenerului.<br>1.4. Execută eficient diferite stiluri de înot și își îmbunătățește performanța personală. | **DISCIPLINE DE SPECIALITATE**<br>Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi.<br>1.2.1.Are abilitatea de a organiza excursii, de a coordona grupuri și de a rezolva probleme în situații neprevăzute.<br>1.3.1.Are capacitatea de a participa și de a organiza competiții sau evenimente de dans sportiv.<br>1.4.1.Monitorizează propria activitate de înot și gestionează sesiunile de antrenament.<br>1.5.1.Are capacitatea de a organiza un program de învățare și de a evalua progresul individual. | Teoria și practica în sporturi de iarnă<br>Aplicații sporturi de iarnă<br>Stagiu de practică în activități de turism și orientare turistică<br>Teoria și practica în sporturi de expresie - dans sportiv<br>Teoria și practica în sporturi de apă – înot |
| | 2. Studentul/Absolventul explică și descrie metodica de predare a handbalului, regulamentul jocului și pregătirea echipei | 2.1. Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de handbal, fotbal, baschet, volei și de instruire a | 2.1.1. Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor.<br>2.2.1. Inițiază și dezvoltă programe de | Fundamentele științifice ale jocurilor sportive- handbal<br>Metodica predării handbalului în |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | reprezentative școlare.<br>Studentul/Absolventul explică și descrie metodica de predare a baschetului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare.<br>Studentul/Absolventul explică și descrie metodica de predare a atletismului în școală și noțiunile de regulament<br>Studentul/Absolventul explică și descrie metodica de predare a gimnasticii în școală<br>Studentul/Absolventul explică și descrie metodica de predare a voleiului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare<br>Studentul/Absolventul explică și descrie metodica de predare a fotbalului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare | elevilor.<br>2.2.Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor și antrenamentelor.<br>2.3. Planifică și desfășoară lecții interactive, demonstrează tehnicii de execuție a diferitelor procedee.<br>2.4.Stabililește structura lecțiilor, demonstrează exerciții și corectează tehnica de execuție.<br>2.5.Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri și evaluează abilitățile jucătorilor. | baschet, handbal, fotbal, volei adaptate nevoilor elevilor.<br>2.3.1. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor.<br>2.4.1. Creează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi.<br>2.5.1. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții.<br>2.6.1. Evaluează abilitățile elevilor și adaptează lecțiile de antrenament. | școală<br>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive- baschet<br>Metodica predării baschetului în școală<br>Metodica predării atletismului în școală<br>Metodica predării gimnasticii în școală<br>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive- volei<br>Metodica predării voleiului în școală<br>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive- fotbal<br>Metodica predării fotbalului în școală |
| | 3. Studentul/Absolventul este familiarizat cu sistemul educațional și metodologiile didactice.<br>Studentul/Absolventul explică structurile și funcționarea bazelor de agrement, tipurile de activități disponibile și reglementările de siguranță. | 3.1. Aplică tehnicile didactice în practică, gestionează un grup de elevi. | 3.1.1. Gestionează timpul și a resursele didactice în cadrul stagiului.<br>3.2.1.Evaluează feedback-ul participanților și propune îmbunătățiri pentru activitățile desfășurate.<br>3.2.2.Descrie managementul unei baze de agrement, inclusiv organizarea de evenimente și gestionarea diverselor activități recreaționale. | Practică în centre de agrement și aventură |
| | 4. Studentul/Absolventul explică și descrie tehnicile de bază ale activităților acvatice, măsuri de siguranță în apă.<br>Studentul/Absolventul realizează linii acrobatice de gimnastică acrobatica, înțelege beneficiile pentru sănătate și structura unei sesiuni de antrenament.<br>Studentul/Absolventul explică și înțelege tehnicile și principiile fiecărei ramuri de gimnastică, reguli de competiție | 4.1.Demonstrează abilități acvatice în diverse procedee de înot, adaptează exercițiile la nivelul participanților.<br>4.2.Creează și conduce sesiuni de gimnastică acrobatică, demonstrând corect exercițiile.<br>4.3.Execută exerciții complexe și creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. | 4.1.1.Planifică și gestionează lecțiile asigurând buna desfășurare.<br>4.2.1.Are capacitatea de a evalua progresul participanților și de a adapta programele de exerciții.<br>4.3.1.Dezvoltă un program personalizat și evaluează progresului. | Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – acrobatică<br>Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – artistică<br>Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – ritmică<br>Activități motrice de timp liber - gimnastică aerobică<br>Expresivitate corporală și comunicare nonverbală prin mișcare |
| | 5. Studentul/Absolventul definește necesitățile dezvoltării motrice în funcție de vârstă, metodele de predare adaptate.<br>Studentul/Absolventul explică principiile evaluării motrice, metodologiile de evaluare a abilităților fizice și somato-funcționale.<br>Studentul/Absolventul explică principiile adaptării activităților fizice în funcție de nevoile diferitelor grupuri de persoane, inclusiv cei cu dizabilități. | 5.1. Creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă.<br>5.2. Realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție<br>5.3. Creaază și implementează programe de activități fizice adaptate, evaluează progresul participanților. | 5.1.1.Evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor.<br>5.2.1.Are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților.<br>5.3.1.Dezvoltă un cadru de instruire pentru participanți și asigurarea un mediu de învățare sigur și motivant. | Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă<br>Evaluare motrică și somato-funcțională<br>Activități motrice adaptate și incluzive |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 6. Studentul/Absolventul explică bazele fitness-ului, tehnicile de execuție a exercițiilor pe grupe musculare, principiile alimentației sănătoase.<br>Studentul/Absolventul cunoaște regulile jocuri sportive pe teren redus, principiile jocului în echipă și strategiile de abordare. | 6.1.Creează și conduce sesiuni de antrenament de fitness, motivează participanții.<br>6.2. Are capacitatea de a demonstra procedee specifice jocuri sportive pe teren redus. | 6.1.1.Monitorizează progresul personal și crează programul pesonalizat<br>6.2.1.Promovează o atmosferă de fair-play și de cooperare între participanți, gestionează timpul și a resursele.<br>6.2.2.Crează și gestionează sesiuni de joc, evaluează abilitățile jucătorilor și oferă feedback constructiv | Fitness-ul în educație fizică și sportivă<br>Bazele generale ale antrenamentului sportiv<br>Educație psihomotrică prin joc și mișcare |
| | 7. Studentul/Absolventul explică regulamentul jocului de tenis, tehnicile de bază și strategiile de joc.<br>Studentul/Absolventul explică regulile jocului de badminton, procedeele tehnice de bază și strategiile de joc, inclusiv echipamentul utilizat.<br>Studentul/Absolventul explică regulamentul jocului de tenis de masă, tehnicile de bază și strategiile de joc. | 7.1.Explică și execută corect diverse lovituri, are capacitatea de a participa în meciuri și de a evalua jocul propriu.<br>7.2.Executa corect loviturile specifice în badminton, tenis, tenis de masă pentru a maximiza eficiența jocului. | 7.1.1.Gestionează antrenamentele proprii, stabilește obiective și evaluează progresul personal.<br>7.1.2.Are capacitatea de a evalua progresul jucătorilor și de a adapta activitățile în funcție de nevoile individuale și evoluția competențelor.<br>7.2.1.Organizează competiții interne de badminton, tenis, tenis de masă asigurând un mediu sigur și motivant pentru toți participanții. | Activități motrice de timp liber - tenis<br>Activități motrice de timp liber – badminton<br>Teoria și practica în ramuri sportive - tenis de masă |
| | 8. Studentul/Absolventul explică regulamentul sporturilor de combat judo, lupte, scrimă, tehnicile de bază, strategiile și echipamentul utilizat. | 8.1.Executa corect procedeele specifice din sporturile de combat judo, lupte, scrimă pentru a maximiza eficiența pregătirii. | 8.1.Evaluează performanța participanților și face ajustări la programele de antrenament în funcție de progresul și feedback-ul primit. | Teoria și practica disciplinelor sportive de combat-judo<br>Teoria și practica disciplinelor sportive de combat-lupte<br>Teoria și practica disciplinelor sportive de combat-scrimă |
| 3. | **DISCIPLINE COMPLEMENTARE**<br>1. Studentul/Absolventul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante.<br>Studentul/Absolventul cunoaște vocabularul și structuri gramaticale specifice limbii străine studiate, în special în contextul sportului și educației fizice. | **DISCIPLINE COMPLEMENTARE**<br>Studentul/Absolventul:<br>1.1.Are capacitatea de a analiza și interpreta impactul istoric al sportului asupra societății și culturii.<br>1.2.Are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, atât oral cât și în scris, utilizând terminologia specifică domeniului. | **DISCIPLINE COMPLEMENTARE**<br>Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Are abilitatea de a cerceta și de a susține lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului.<br>1.2.1.Are capacitatea de a învăța și aplica cunoștințele de limbă străină în contexte academice și profesionale, inclusiv studierea literaturii de specialitate. | Istoria educației fizice<br>Limbă străină |
| | 2. Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale de management, organizare și conducere în domeniul sportiv.<br>Studentul/Absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante pentru cercetarea sportivă.<br>Studentul/Absolventul explică și descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv și educațional, inclusiv comunicarea verbală și non-verbală. | 2.2.Are capacitatea de a analiza și discuta problemele sociologice relevante în sport și educație fizică<br>2.3.Are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale<br>2.4. Are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite audiențe, inclusiv sportivi, colegi și personal din domeniul sportului. | 2.1.1.Are capacitatea de a lua decizii eficiente și de a coordona echipe în activități sportive și educaționale<br>2.2.1. Evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea participării.<br>2.3.1.Are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional.<br>2.4.1.Promovează și facilitează discuții constructive în grupuri, privind | Management aplicat în SSEF<br>Etică și deontologie în ȘSEF<br>Metodologia cercetării științifice în ȘSEF<br>Legislație în ȘSEF<br>Comunicare în educație fizică |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3. Studentul/Absolventul explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive, gestionarea datelor și dezvoltarea programelor de antrenament.<br>Studentul/Absolventul cunoaște structura și cerințele unei lucrări de licență, inclusiv cercetarea și analiza literaturii de specialitate<br>Studentul/Absolventul descrie și explică metodele de cercetare cantitativă și calitativă aplicate în sport și educația fizică. | 3.1.Are abilitatea de a utiliza software specializat pentru analiza statistică, evaluarea performanței și managementul echipelor sportive.<br>3.2.Are capacitatea de a realiza cercetări independente, de a redacta și organiza o lucrare de licență, și de a prezenta rezultate clar și concis.<br>3.3. Are abilitatea de a formula întrebări de cercetare, de a selecta metode adecvate și de a colecta și analiza datele. | rezolvarea conflictelor și colaborarea în echipe.<br>3.1.1.Gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului.<br>3.2.1.Gestionează timpul și resursele pentru finalizarea lucrării, dezvoltarea unei viziuni critice asupra subiectului ales.<br>3.3.Stabilește și concepe propriile studii de cercetare în domeniul sportului, respectând etica și integritatea academică. | Utilizare soft-uri specializate în ȘSEF<br>Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență |

## VIII. OCUPAȚIA/OCUPAȚIILE VIZATE DE PROGRAMUL DE STUDII

Ocupația/ocupațiile vizate de programul de studii, din COR/ISCO-08/ESCO, conform RNCIS:
Cod COR: 233002, 234101 / Denumire COR: profesor in invatamantul gimnazial, profesor in invatamantul primar

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,
Conf.univ.dr. Marian-Costin NANU

**UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**
**Facultatea de EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**
**CENTRUL UNIVERSITAR DR. TR. SEVERIN**
**Departamentul: TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂŢILOR MOTRICE (D05)**
**Domeniul de ierarhizare: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**
**Programul de studii: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ (ESS)**
**Durata studiilor : 3 ani**
**Forma de învăţământ : IF**

**APROBAT începând cu**
**anul universitar 2025-2026**

| Sem. I | | Sem. II |
|---|---|---|
| | Nr. sapt./sem. daca ≠ 14 | |

## PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT – Anul I (2025-2026)

| Disciplina | Cod | DF DS DC | DOB DOP DFA | Opt. 0/≥1 | C1 | S1 | L1 | P1 | CT1 | FV1 | C2 | S2 | L2 | P2 | CT2 | FV2 | SI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anatomie funcțională | D05ESCL101 | DF | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-handbal | D05ESCL102 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-volei | D05ESCL103 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-fotbal | D05ESCL104 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Kinesiologie | D05ESCL105 | DF | DOB | 1 | 1 | 2 | | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Limbă străină | D05ESCL106 | DC | DOB | 1 | | 2 | | | 2 | C | | | | | | | 22 |
| Teoria și metodica educației fizice și sportului | D05ESCL107 | DF | DOB | 1 | 2 | 2 | | | 4 | E | | | | | | | 44 |
| Teoria și practica în sporturi de iarnă | D05ESCL108 | DS | DOB | 1 | 1 | | | | 2 | C | | | | | | | 36 |
| Opțional 1. Aplicații sporturi de iarnă (28 ore compact) | D05ESCL109 | DS | DOP | 1 | | | | 2 | 2 | V | | | | | | | 50 |
| Opțional 1. Practică în centre de agrement și aventură (28 ore compact) | D05ESCL110 | DS | DOP | 0 | | | | 2 | 2 | V | | | | | | | 50 |
| Fundamentele învățării în activitățile motrice | D05ESCL111 | DF | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | E | 58 |
| Fiziologie | D05ESCL112 | DF | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | E | 33 |
| Educație pentru sănătate și prim ajutor | D05ESCL113 | DF | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Bazele generale ale gimnasticii | D05ESCL114 | DF | DOB | 1 | | | | | | | 2 | | 2 | | 5 | E | 69 |
| Bazele generale ale atletismului | D05ESCL115 | DF | DOB | 1 | | | | | | | 2 | | 2 | | 5 | E | 69 |
| Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-baschet | D05ESCL116 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | E | 58 |
| Opțional 2. Management aplicat în SSEF | D05ESCL117 | DC | DOP | 1 | | | | | | | 1 | 2 | | | 3 | C | 33 |
| Opțional 2. Istoria educației fizice | D05ESCL118 | DC | DOP | 1 | | | | | | | 1 | 2 | | | 3 | C | 33 |
| Opțional 2. Comunicare în educație fizică | D05ESCL119 | DC | DOP | 0 | | | | | | | 1 | 2 | | | 3 | C | 33 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL** | | | | | **8** | **6** | **8** | **2** | **30** | | **10** | **4** | **12** | **0** | **30** | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **DISCIPLINE FACULTATIVE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Psihologia educației | D14MP1CL101 | FD | OB | 1 | **2** | 2 | | | 5 | E | | | | | | | |
| Pedagogie I: Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului | D14MP1CL202 | FD | OB | 1 | | | | | | | **2** | 2 | | | 5 | E | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL** | | | | | **2** | **2** | **0** | **0** | **5** | | **2** | **2** | **0** | **0** | **5** | | |

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Marian-Costin NANU

**UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**
**Facultatea de EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**
**CENTRUL UNIVERSITAR DR. TR. SEVERIN**
**Departamentul: TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂŢILOR MOTRICE (D05)**
**Domeniul de ierarhizare: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**
**Programul de studii: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ (ESS)**
**Durata studiilor : 3 ani**
**Forma de învăţământ : IF**

**APROBAT începând cu**
**anul universitar 2025-2026**

| Sem. I | | Sem. II |
|---|---|---|
| | Nr. sapt./sem. daca ≠ 14 | |

## PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT – Anul II (2026-2027)

| Disciplina | Cod | DF DS DC | DOB DOP DFA | Opt. 0/≥1 | C1 | S1 | L1 | P1 | CT1 | FV1 | C2 | S2 | L2 | P2 | CT2 | FV2 | SI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodica predării baschetului în școală | D05ESCL201 | DS | DOB | 1 | 2 | | 2 | | 5 | E | | | | | | | 69 |
| Metodica predării atletismului în școală | D05ESCL202 | DS | DOB | 1 | 2 | | 2 | | 5 | E | | | | | | | 69 |
| Metodica predării gimnasticii în școală | D05ESCL203 | DS | DOB | 1 | 2 | | 2 | | 5 | E | | | | | | | 69 |
| Teoria și practica în sporturi de expresie - dans sportiv | D05ESCL204 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 5 | E | | | | | | | 83 |
| Opțional 3. Teoria și practica disciplinelor sportive de combat-judo | D05ESCL205 | DS | DOP | 1 | 1 | 2 | | | 3 | C | | | | | | | 33 |
| Opțional 3. Teoria și practica disciplinelor sportive de combat-lupte | D05ESCL206 | DS | DOP | 1 | 1 | 2 | | | 3 | C | | | | | | | 33 |
| Opțional 3. Teoria și practica disciplinelor sportive de combat-scrimă | D05ESCL207 | DS | DOP | 0 | 1 | 2 | | | 3 | C | | | | | | | 33 |
| Stagiu de practică în activități de turism și orientare turistică (42 ore compact) | D05ESCL208 | DS | DOB | 1 | | | | 3 | 4 | V | | | | | | | 58 |
| Metodica predării voleiului în școală | D05ESCL209 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 2 | | 2 | | 5 | E | 69 |
| Metodica predării handbalului în școală | D05ESCL210 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 2 | | 2 | | 5 | E | 69 |
| Metodica predării fotbalului în școală | D05ESCL211 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 2 | | 2 | | 5 | E | 69 |
| Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă | D05ESCL212 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 5 | E | 83 |
| Teoria și practica în sporturi de apă - înot | D05ESCL213 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | C | 58 |
| Opțional 4. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - artistică | D05ESCL214 | DS | DOP | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Opțional 4. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - ritmică | D05ESCL215 | DS | DOP | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Opțional 4. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - acrobatică | D05ESCL216 | DS | DOP | 0 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL** | | | | | 9 | 4 | 8 | 3 | 30 | | 10 | 0 | 14 | 0 | 30 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **DISCIPLINE FACULTATIVE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pedagogie II: Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării | D14MP1CL103 | FD | OB | 1 | 2 | 2 | | | 5 | E | | | | | | | |
| Didactica specializării (specializarea ….)* | D14MP1CL204 | S | OB | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | 5 | E | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL** | | | | | 2 | 2 | 0 | 0 | 5 | | 2 | 2 | 0 | 0 | 5 | | |

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Marian-Costin NANU

**UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA**
**Facultatea de EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**
**CENTRUL UNIVERSITAR DR. TR. SEVERIN**
**Departamentul: TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂŢILOR MOTRICE (D05)**
**Domeniul de ierarhizare: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT**
**Programul de studii: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ (ESS)**
**Durata studiilor : 3 ani**
**Forma de învăţământ: IF**

**APROBAT începând cu**
**anul universitar 2025-2026**

| Sem. I | | Sem. II |
|---|---|---|
| | Nr. sapt./sem. daca ≠ 14 | |

**PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT – Anul III (2027-2028)**

| Disciplina | Cod | DF DS DC | DOB DOP DFA | Opt. 0/≥1 | C1 | S1 | L1 | P1 | CT1 | FV1 | C2 | S2 | L2 | P2 | CT2 | FV2 | SI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Evaluare motrică şi somato-funcțională | D05ESCL301 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Bazele generale ale antrenamentului sportiv | D05ESCL302 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 5 | E | | | | | | | 83 |
| Metodologia cercetării științifice în ŞSEF | D05ESCL303 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Teoria şi practica în ramuri sportive - tenis de masă | D05ESCL304 | DS | DOB | 1 | 1 | | 2 | | 4 | E | | | | | | | 58 |
| Stagiu de practică în baze de agrement (42 ore compact) | D05ESCL305 | DS | DOB | 1 | | | | 3 | 2 | V | | | | | | | 8 |
| Opțional 5. Legislație în ŞSEF | D05ESCL306 | DC | DOP | 1 | 1 | | 2 | | 3 | C | | | | | | | 33 |
| Opțional 5. Etică şi deontologie în ŞSEF | D05ESCL307 | DC | DOP | 1 | 1 | | 2 | | 3 | C | | | | | | | 33 |
| Opțional 5. Utilizare soft-uri specializate în ŞSEF | D05ESCL308 | DC | DOP | 0 | 1 | | 2 | | 3 | C | | | | | | | 33 |
| Metodica antrenamentului pe ramură de sport (atletism, gimnastică, baschet, handbal, fotbal, volei, scrimă, tenis de masă, culturism/fitness, dans, judo, tenis, lupte) (compact 42 ore) | D05ESCL309 | DS | DOP | 1 | | | | 3 | 5 | E | | | | | | | 83 |
| Expresivitate corporală şi comunicare nonverbală prin mișcare | D05ESCL310 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | E | 58 |
| Educație psihomotrică prin joc şi mișcare | D05ESCL311 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | E | 58 |
| Fitness-ul în educație fizică şi sportivă | D05ESCL312 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Activități motrice adaptate şi incluzive | D05ESCL313 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | E | 58 |
| Metode şi tehnici de predare | D05ESCL314 | DS | DOB | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 4 | E | 58 |
| Opțional 6. Activități motrice de timp liber - badminton | D05ESCL315 | DS | DOP | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Opțional 6. Activități motrice de timp liber - gimnastică aerobică | D05ESCL316 | DS | DOP | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Opțional 6. Activități motrice de timp liber - tenis | D05ESCL317 | DS | DOP | 0 | | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | C | 33 |
| Stagiu elaborare lucrare de finalizare (56 ore compact) | D05ESCL318 | DS | DOB | 1 | | | | | | | | | | 5 | 5 | V | 55 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL** | | | | | 6 | 0 | 12 | 6 | 30 | | 7 | 0 | 14 | 5 | 30 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **DISCIPLINE FACULTATIVE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instruire asistată de calculator | D14MP1CL107 | S | **OB** | 1 | 1 | 1 | | | 2 | C | | | | | | | |
| Practică pedagogică de specialitate în învățământul preuniversitar (specializarea ...)* | D14MP1CL109 | S | OB | 1 | | | | 3 | 3 | C | | | | | | | |
| Managementul clasei de elevi | D14MP1CL208 | FD | OB | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | 3 | E | |
| Practică pedagogică de specialitate în învățământul preuniversitar (specializarea ...)* | D14MP1CL209 | S | OB | 1 | | | | | | | | | | 3 | 2 | C | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **TOTAL** | | | | | 1 | 1 | 0 | 3 | 5 | | 1 | 1 | 0 | 3 | 5 | | |

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Marian-Costin NANU

# RECAPITULATIV

| Nr. ore practica | 0 | Nr. ore practica ARACIS | | VERDICT GENERAL | DA |
|---|---|---|---|---|---|

**Discipline fundamentale, de specialitate si complementare**

Media orelor/saptamana: 24,67 — OK

| Discipline | Lista coduri | Nr. | % | Standarde ARACIS % minim | maxim | Se verifica? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ fundamentale (DF) | D05ESCL101, D05ESCL105, D05ESCL107, D05ESCL111, D05ESCL112, D05ESCL114, D05ESCL115 | 378 | 18,24 | 0 | 100 | DA |
| ■ de specialitate (DS) | D05ESCL102, D05ESCL103, D05ESCL104, D05ESCL108, D05ESCL109, D05ESCL110, D05ESCL113, D05ESCL116 | 1498 | 72,30 | 0 | 100 | DA |
| ■ complementare (DC) | D05ESCL106, D05ESCL117, D05ESCL118, D05ESCL119 | 196 | 9,46 | 0 | 10 | DA |
| | **TOTAL (cu DFA)** | 2072 | 100,00 | | | NU |

**Discipline obligatorii, optionale si facultative**

| Discipline | Lista coduri | Nr. | % | Standarde ARACIS % minim | maxim | Se verifica? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ obligatorii (DOB) | #REF! | 1582 | 76,35 | 0 | 100 | DA |
| ■ optionale (DOP) | #REF! | 490 | 23,65 | 15 | 100 | DA |

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Marian-Costin NANU

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ facultative (DFA) | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 100 | DA |
| | **TOTAL (fara DFA)** | **2072** | 100,00 | | | |
| | **TOTAL (cu DFA)** | **2072** | | | | |

2548

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Marian-Costin NANU

**Programul de studii**: Educație fizică și sportivă

**Centralizator al indicatorilor**
**privind organizarea procesului de învățământ la programele de licență**

| Nr. crt. | INDICATOR | Valoarea calculată/ de completat | Nivel | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Min. | Max. |
| 1 | Durata studiilor la formele de învățământ: IF | 3 | 3 ani = 6 semestre | |
| 2 | Durata unui semestru de activitate didactică | 14 | 14-17 săptămâni* | |
| 3 | Numărul de ore de activitate didactică pe săptămână | **24,67** | 22 | 28 |
| 4 | Numărul de ore de activitate organizată prevăzută în planul de învățământ pentru întregul ciclu al studiilor de licență | **2072** | 2016 | 2352 |
| 5 | Numărul minim total de credite obligatorii | **180** | 180 ECTS | |
| 6 | Numărul de credite obligatorii pe semestru | **30** | 30ECTS | |
| 7 | Numărul de discipline (obligatorii+opționale) pe semestru | **7,83** | 4 | 7 |
| 8 | Stagii de practică | **0** | 56 | 84 |
| 9 | Stagiu pentru elaborarea lucrării de licență | SEM 6 | în semestrul 6 | |
| 10 | Numărul de credite minim alocat pentru practica de specialitate | 4 | 2 ECTS | |
| 11 | Numărul de credite alocate pentru promovarea examenului de licență (în afara celor 180 de credite obligatorii) | 10 | 10 ECTS | |
| 12 | Raportul dintre numărul orelor de curs și cele aplicative (seminarii, laboratoare, proiecte, stagii de practică etc.) | **0,51** | 0,5 | 0,5 |
| 13 | Echivalența în ore a unui credit ECTS | 25 | 25 ore | |
| 14 | Numărul de săptămâni pentru sesiunile de examene pe semestru | 3 | 3 săptămâni | |
| 15 | Numărul de săptămâni pentru sesiunile de restanță | 1 | minim 1 săptămână/sesiune | |
| 16 | Numărul de studenți pe serie | 100 | 25 | 150 |
| 17 | Numărul de studenți pe grupă | 20 | 20 | 30 |
| 18 | Raportul maxim dintre numărul de studenți și numărul de cadre didactice | 180/27 | | 20/1 |
| 19 | Numărul de studenți pe grupa de practică | 30 | 20-25 | |
| | | | | |

* La aceasta se adaugă stagiile activității practice de specialitate.

RECTOR,
Prof.univ.dr. Cezar Ionuț SPÎNU

DECAN,
Prof.univ.dr. Mircea DĂNOIU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Marian-Costin NANU