

Sem. I	Sem. II
Nr. sapt./sem. dacă ≠ 14	

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT – Anul I (2024-2025)

Disciplina	Cod	DF DD DS DC DOU	DOB DO DF	Opt. 0/≥1	C1	S1	L1	P1	CT1	FV1	C2	S2	L2	P2	CT2	FV2	SI
<b>DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE</b>																	
Anatomie funcțională	D05ESCL101	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Bazele generale ale atletismului	D05ESCL102	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-baschet	D05ESCL103	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-volei	D05ESCL104	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-fotbal	D05ESCL105	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Limbă străină	D05ESCL106	DC	DOB	1		2			2	C							
Teorie și practică în sporturile de iarnă - schi	D05ESCL107	DD	DOB	1	2				2	C							
Aplicații practice discipline sportive de iarnă (28 ore compact)	D05ESCL108	DD	DOB	1				2	2	V							
Kinesiologie	D05ESCL209	DF	DOB	1							2		1		4		E
Fiziologie	D05ESCL210	DD	DOB	1							2		1		3		E
Educație pentru sănătate și prim ajutor	D05ESCL211	DF	DOB	1							1		2		3		C
Teoria și metodică educației fizice și sportului	D05ESCL212	DF	DOB	1							2		2		5		E
Gimnastică de bază	D05ESCL213	DF	DOB	1							2		2		5		E
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-handbal	D05ESCL214	DF	DOB	1							2		2		5		E
Activități motrice de timp liber - orientare	D05ESCL215	DS	DOB	1							2		2		3		C
Stagiu de practică în activități de turism (28 ore compact)	D05ESCL216	DS	DOB	1										2	2		V
<b>TOTAL</b>					<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>13</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>DISCIPLINE FACULTATIVE</b>																	
Psihologia educației. (DPPD)	D14MP1L101	DF	DF	1	2	2			5	E							
Pedagogie I: Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului. (DPPD)	D14MP1L202	DF	DF	1							2		2		5		E
<b>TOTAL</b>					<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>		

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

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT – Anul II (2025-2026)

Disciplina	Cod	DF DD DS DC DOU	DOB DO DF	Opt. 0/≥1	C1	S1	L1	P1	CT1	FV1	C2	S2	L2	P2	CT2	FV2	SI
<b>DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE</b>																	
Teoria și practica atletismului	D05ESCL317	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Teoria și practica în ramuri sportive - tenis de masă	D05ESCL318	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Metodica predării voleiului în școală	D05ESCL319	DS	DOB	1	2		2		5	E							
Metodica predării handbalului în școală	D05ESCL320	DS	DOB	1	2		2		5	E							
Metodica predării gimnasticii în școală	D05ESCL321	DS	DOB	1	2		2		5	E							
Istoria educației fizice	D05ESCL322	DD	DO	1	1		2		2	C							
Teoria și practica în ramuri sportive - culturism/fitness	D05ESCL323	DD	DO	0	1		2		2	C							
Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	D05ESCL324	DS	DOB	1	1		2		3	C							
Stagii de practică în organizarea de activități sportive-recreative (28 ore compact)	D05ESCL325	DS	DOB	2				2	2	V							
Metodica predării atletismului în școală	D05ESCL426	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Metodica predării fotbalului în școală	D05ESCL427	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Metodica predării baschetului în școală	D05ESCL428	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - artistică	D05ESCL429	DD	DOB	1							2		2		4	E	
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - ritmică	D05ESCL430	DD	DOB	1							2		2		4	E	
Teoria și practica în sporturi de apă - înot	D05ESCL431	DD	DOB	1							2				2	C	
Aplicații practice discipline sportive de apă - înot (42 ore compact)	D05ESCL432	DD	DOB	1									3		2	V	
Management aplicat în SSEF	D05ESCL433	DC	DO	1							1		2		3	C	
Teoria și practica în ramuri sportive - tenis	D05ESCL540	DOU	DO	0							1		2		3	C	
<b>TOTAL</b>					<b>12</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>13</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>30</b>		
<b>DISCIPLINE FACULTATIVE</b>																	
Pedagogie II. Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării.(DPPD)	D14MP1CL103	DF	DF	1	2	2			5	E							
Didactica specializării (DPPD)	D14MP1CL204	DS	DF	1							2	2			5	E	
Practică în activități motrice	D14MP1CL205	DOU	DF	1			2		3	A/R			2		3	A/R	
<b>TOTAL</b>					<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>		

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

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT – Anul III (2026-2027)

Disciplina	Cod	DF DD DS DC DOU	DOB DO DF	Opt. 0/≥1	C1	S1	L1	P1	CT1	FV1	C2	S2	L2	P2	CT2	FV2	SI
<b>DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE</b>																	
Evaluare motrică și somato-funcțională	D05ESCL535	DD	DOB	1	2		2		5	E							
Bazele generale ale antrenamentului sportiv	D05ESCL536	DC	DOB	1	2		2		4	E							
Metode de cercetare	D05ESCL537	DC	DOB	1	2		1		3	C							
Teoria și practica în sporturi de expresie - dans sportiv	D05ESCL538	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Teoria și practica în sporturile de combat - judo, lupte	D05ESCL539	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Organizarea competițiilor sportive	D05ESCL434	DOU	DO	1	1		2		3	C							
Marketing în EFS	D05ESCL641	DOU	DO	0	1		2		3	C							
Metodica antrenamentului pe ramură de sport (atletism, gimnastică, baschet, handbal, fotbal, volei, scrimă, tenis de masă, culturism/fitness, dans, judo, tenis, lupte)	D05ESCL542	DOU	DO	1	2		2		5	E							
Stagiu de practică în baze de agrement (42 ore compact)	D05ESCL643	DS	DOB	2				3	2	V							
Activități motrice adaptate	D05ESCL644	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Expresie corporală și euritmie	D05ESCL646	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Activități motrice de timp liber - badminton	D05ESCL647	DS	DO	1							1		2		5	E	
Gimnastică aerobică de întreținere	D05ESCL648	DS	DO	0							1		2		5	E	
Etică și integritate academică	D05ESCL649	DC	DOB	1							2		1		5	C	
Teoria și practica în ramuri sportive - scrimă	D05ESCL651	DD	DOB	1							2		2		5	E	
Stagiu de practică în unități de învățământ (56 ore compact)	D05ESCL652	DD	DOB	1										5	5	A/R	
Examen de licența	D05ESCL653			0											10	E	
<b>TOTAL</b>					<b>13</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>30</b>		<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>30</b>		
<b>DISCIPLINE FACULTATIVE</b>																	
Instruire asistată de calculator (DPPD)	D14MP1CL107	DS	DF	1	1		1		2	C							
Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (DPPD)	D14MP1CL109	DS	DF	1				3	3	C							
Managementul clasei de elevi (DPPD)	D14MP1CL208	DF	DF	1							1	1			3	E	
Practică pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (DPPD)	D14MP1CL209	DS	DF	1										3	2	C	
<b>TOTAL</b>					<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>		

Sem. I	Sem. II
Nr. sapt./sem. dacă ≠ 14	

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT – Anul IV (2021-2022)

Disciplina	Cod	DF DD DS DC DOU	DOB DO DF	Opt. 0/≥1	Sem. I		Sem. II		CT1	FV1	Sem. I		Sem. II		CT2	FV2
					C1	S1	L1	P1			C2	S2	L2	P2		
<b>DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE</b>																
<b>TOTAL</b>					0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
<b>DISCIPLINE FACULTATIVE</b>																
<b>TOTAL</b>					0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	

## RECAPITULATIV

Nr. ore practica	<b>70</b>	Nr. ore practica ARACIS	
------------------	-----------	-------------------------	--

VERDICT GENERAL	<b>DA</b>
-----------------	-----------

Discipline fundamentale, de domeniu, de specialitate, complementare si conform optiunii universitatii

Discipline	Lista coduri	26.00 OK		Standarde ARACIS %		Se verifica?
		Nr.	%			
■ fundamentale (DF)	D05ESCL102, D05ESCL103, D05ESCL104, D05ESCL105, D05ESCL209, D05ESCL211, D05ESCL212, D05ESCL213, D05ESCL214, D14MP1L101, D14MP1L202, D14MP1CL103, D14MP1CL208,	476	21.12	20	25	<b>DA</b>
■ de domeniu (DD)	D05ESCL101, D05ESCL107, D05ESCL108, D05ESCL210, D05ESCL317, D05ESCL318, D05ESCL322, D05ESCL429, D05ESCL430, D05ESCL431, D05ESCL432, D05ESCL535, D05ESCL538, D05ESCL539, D05ESCL651, D05ESCL652,	784	34.78	30	35	<b>DA</b>
■ de specialitate (DS)	D05ESCL215, D05ESCL216, D05ESCL319, D05ESCL320, D05ESCL321, D05ESCL324, D05ESCL325, D05ESCL426, D05ESCL427, D05ESCL428, D14MP1CL204, D05ESCL643, D05ESCL644, D05ESCL646, D05ESCL647, D14MP1CL107, D14MP1CL109, D14MP1CL209,	686	30.43	30	35	<b>DA</b>
■ complementare (DC)	D05ESCL106, D05ESCL433, D05ESCL536, D05ESCL537, D05ESCL649,	210	9.32	5	10	<b>DA</b>
■ conform optiunii universitatii (DOU)	D14MP1CL205, D05ESCL434, D05ESCL542,	98	4.35	3	5	<b>DA</b>
<b>TOTAL (fara F)</b>		2254	100.00	2016	2352	<b>DA</b>
<b>TOTAL (cu F)</b>		2674				

Discipline obligatorii, optionale si facultative

Discipline	Lista coduri	Nr.	%	Standarde ARACIS %		Se verifica?
■ obligatorii (DOB)	D05ESCL101, D05ESCL102, D05ESCL103, D05ESCL104, D05ESCL105, D05ESCL106, D05ESCL107, D05ESCL108, D05ESCL209, D05ESCL210, D05ESCL211, D05ESCL212,	2030	90.06	85	90	<b>DA</b>
■ optionale (DO)	D05ESCL322, D05ESCL433, D05ESCL434, D05ESCL542, D05ESCL647,	224	9.94	5	10	<b>DA</b>
■ facultative (DF)	D14MP1L101, D14MP1L202, D14MP1CL103, D14MP1CL204, D14MP1CL205, D14MP1CL107, D14MP1CL109, D14MP1CL208, D14MP1CL209,	420	18.63	0	100	<b>DA</b>
<b>TOTAL (fara F)</b>		2254	100.00			
<b>TOTAL (cu F)</b>		2674				

**Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (ESC)**

**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 din 6	3 ani = 6 semestre	
2	Durata unui semestru de activitate didactică	14	14-17 săptămâni*	
3	Numărul de ore de activitate didactică pe săptămână	26.00	24	28
4	Numărul de ore de activitate organizată prevăzută în planul de învățământ pentru întregul ciclu al studiilor de licență	2254	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	7.67	4	7
8	Stagii de practică	70	56	84
9	Stagiu pentru elaborarea lucrării de licență	0	în semestrul 6	
10	Numărul de credite minim alocat pentru practica de specialitate	2	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.)	0.81	0.8	1.2
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	150	25	150
17	Numărul de studenți pe grupă	25	20	30
18	Raportul maxim dintre numărul de studenți de la programul evaluat și numărul de cadre didactice care predau la program	5		20/1
19	Numărul de studenți pe serie/grupă cu aceeași specializare pe ramură de sport	5	5	
20	Numărul de studenți pe grupa de lucrării practice și practică	12	10-15	

\* La aceasta se adaugă stagiile activității practice de specialitate.