

Sem. I		Sem. II
Nr. sapt./sem. daca ≠ 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
DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE																	
Anatomie funcțională	D05ESSL101	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Bazele generale ale atletismului	D05ESSL102	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-baschet	D05ESSL103	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-volei	D05ESSL104	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-fotbal	D05ESSL105	DF	DOB	1	2		2		5	E							
Limbă străină	D05ESSL106	DC	DOB	1		2			2	C							
Teorie și practică în sporturile de iarnă - schi	D05ESSL107	DD	DOB	1	2				2	C							
Aplicații practice discipline sportive de iarnă (28 ore compact)	D05ESSL108	DD	DOB	1				2	2	V							
Kinesiologie	D05ESSL209	DF	DOB	1							2		1		4	E	
Fiziologie	D05ESSL210	DD	DOB	1							2		1		3	E	
Educație pentru sănătate și prim ajutor	D05ESSL211	DF	DOB	1							1		2		3	C	
Teoria și metodică educației fizice și sportului	D05ESSL212	DF	DOB	1							2		2		5	E	
Gimnastică de bază	D05ESSL213	DF	DOB	1							2		2		5	E	
Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-handbal	D05ESSL214	DF	DOB	1							2		2		5	E	
Activități motrice de timp liber - orientare	D05ESSL215	DS	DOB	1							2		2		3	C	
Stagiu de practică în activități de turism (28 ore compact)	D05ESSL216	DS	DOB	1										2	2	V	
TOTAL					12	2	10	2	30		13	0	12	2	30		
DISCIPLINE FACULTATIVE																	
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	
TOTAL					2	2	0	0	5		2	2	0	0	5		

Sem. I		Sem. II
	Nr. sapt./sem. dacă ≠ 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
DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE																	
Teoria și practica atletismului	D05ESSL317	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Teoria și practica în ramuri sportive - tenis de masă	D05ESSL318	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Metodica predării voleiului în școală	D05ESSL319	DS	DOB	1	2		2		5	E							
Metodica predării handbalului în școală	D05ESSL320	DS	DOB	1	2		2		5	E							
Metodica predării gimnasticii în școală	D05ESSL321	DS	DOB	1	2		2		5	E							
Istoria educației fizice	D05ESSL540	DOU	DO	1	1		2		2	C							
Teoria și practica în ramuri sportive - culturism/fitness	D05ESSL323	DD	DO	0	1		2		2	C							
Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	D05ESSL324	DS	DOB	1	1		2		3	C							
Stagiu de practică în organizarea de activități sportive-recreative (28 ore compact)	D05ESSL325	DS	DOB	2				2	2	V							
Metodica predării atletismului în școală	D05ESSL426	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Metodica predării fotbalului în școală	D05ESSL427	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Metodica predării baschetului în școală	D05ESSL428	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - artistică	D05ESSL429	DD	DOB	1							2		2		4	E	
Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - ritmică	D05ESSL430	DD	DOB	1							2		2		4	E	
Teoria și practica în sporturi de apă - înot	D05ESSL431	DD	DOB	1							2				2	C	
Aplicații practice discipline sportive de apă - înot (42 ore compact)	D05ESSL432	DD	DOB	1										3	2	V	
Management aplicat în SSEF	D05ESSL433	DC	DO	1							1		2		3	C	
Teoria și practica în ramuri sportive - tenis	D05ESSL322	DD	DO	0							1		2		3	C	
TOTAL					12	0	14	2	30		13	0	12	3	30		
DISCIPLINE FACULTATIVE																	
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	
TOTAL					2	2	2	0	8		2	2	2	0	8		

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
DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE																	
Evaluare motrică și somato-funcțională	D05ESSL535	DD	DOB	1	2		2		5	E							
Bazele generale ale antrenamentului sportiv	D05ESSL536	DC	DOB	1	2		2		4	E							
Metode de cercetare	D05ESSL537	DC	DOB	1	2		1		3	C							
Teoria și practica în sporturi de expresie - dans sportiv	D05ESSL538	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Teoria și practica în sporturile de combat - judo, lupte	D05ESSL539	DD	DOB	1	2		2		4	E							
Organizarea competițiilor sportive	D05ESSL434	DOU	DO	1	1		2		3	C							
Marketing în EFS	D05ESSL641	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)	D05ESSL542	DOU	DO	1	2		2		5	E							
Stagiu de practică în baze de agrement (42 ore compact)	D05ESSL643	DS	DOB	2				3	2	V							
Activități motrice adaptate	D05ESSL644	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Expresie corporală și euritmie	D05ESSL646	DS	DOB	1							2		2		5	E	
Activități motrice de timp liber - badminton	D05ESSL647	DS	DO	1							1		2		5	E	
Gimnastică aerobică de întreținere	D05ESSL648	DS	DO	0							1		2		5	E	
Etică și integritate academică	D05ESSL649	DC	DOB	1							2		1		5	C	
Teoria și practica în ramuri sportive - scrimă	D05ESSL651	DD	DOB	1							2		2		5	E	
Stagiu de practică în unități de învățământ (42 ore compact)	D05ESSL652	DD	DOB	1										5	5	A/R	
Examen de licența	D05ESSL653			0											10	E	
TOTAL					13	0	13	3	30		9	0	9	5	30		
DISCIPLINE FACULTATIVE																	
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	
TOTAL					1	0	1	3	5		1	1	0	3	5		

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		
DISCIPLINE OBLIGATORII SI OPTIONALE																
TOTAL					0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	
DISCIPLINE FACULTATIVE																
TOTAL					0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	

RECAPITULATIV

Nr. ore practica	70	Nr. ore practica ARACIS	
------------------	----	-------------------------	--

VERDICT GENERAL	DA
-----------------	----

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

Discipline	Lista coduri	26.00 OK		Standarde ARACIS %		Se verifica?
		Nr.	%			
■ fundamentale (DF)	#REF!	476	21.12	20	25	DA
■ de domeniu (DD)	#REF!	742	32.92	30	35	DA
■ de specialitate (DS)	#REF!	686	30.43	30	35	DA
■ complementare (DC)	#REF!	210	9.32	5	10	DA
■ conform optiunii universitatii (DOU)	#REF!	140	6.21	3	5	NU
TOTAL (fara F)		2254	100.00	2016	2352	DA
TOTAL (cu F)		2674				

Discipline obligatorii, optionale si facultative

Discipline	Lista coduri	Nr.	%	Standarde ARACIS %		Se verifica?
■ obligatorii (DOB)	#REF!	2030	90.06	85	90	DA
■ optionale (DO)	#REF!	224	9.94	5	10	DA
■ facultative (DF)	#REF!	420	18.63	0	100	DA
TOTAL (fara F)		2254	100.00			
TOTAL (cu F)		2674				

Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (ESS)

**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.