



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă

Aprobare Senat

Cod **60.10.10.20**
Ciclul de studii: **Studii universitare de licență**
Domeniul: **Educație fizică și sport**
Programul de studii: **Sport și performanță motrică**

RECTOR,
Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

Titlul absolventului: **Licențiat în Educație fizică și sport**

Durata studiilor: **3 ani**

Număr credite: 180 + 10 examen finalizare studii

Forma de învățământ: **Învățământ cu frecvență (IF)**

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil cu **anul I** universitar **2024-2025**

Anul	Activități didactice		Sesiunea de examene		Din care	
	Sem. 1	Sem. 2	Iarnă	Vară	Practică de specialitate	Elaborare lucrare licență
I	14	14	3	3	-	-
II	14	14	3	3	-	-
III	14	14	3	3	84 ore	42 ore

Numărul orelor pe săptămână

Anul	Sem. 1	Sem. 2
I	24	24
II	24	24
III	24	24

DECAN,
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ.dr. Constantin ȘUFARU

Ciclul de studii: **Studii universitare de licență**
Domeniul: **Educație fizică și sport**
Programul de studii: **Sport și performanță motrică**

RECTOR,
Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil cu anul I universitar 2024-2025

SITUAȚII STATISTICE

Categorii de discipline						U
Anul	F	C	D	S	Total	
I	252	28	392	0	672	
II	280	182	210	0	672	
III	0	0	14	658	672	
Total	532	210	616	658	2016	
%	26.4%	10.4%	30.6%	32.6%	100%	

Tipuri de discipline				DL
Anul	DI	DO	Total	
I	644	28	672	280
II	532	140	672	182
III	462	210	672	190
Total	1638	378	2016	652
%	81.3%	18.8%	100%	32.3%

U Ore la opțiunea Universității „Vasile Alecsandri” din Bacău

F	Disciplină fundamentală
D	Disciplină din domeniu
S	Disciplină de specialitate
C	Disciplină complementară

DI	Disciplină impusă sau obligatorie
DO	Disciplină opțională sau la alegere
DL	Disciplină liber aleasă sau facultativă

Anul	TOC	TOA	Total
I	308	364	672
II	308	364	672
III	308	364	672
Total	924	1092	2016

TOC	Total ore curs
TOA	Total ore aplicații

Total ore fără fără lucrarea de finalizare și practică: 1890
Practică de specialitate: 84
Practica pentru elaborarea lucrării de finalizare a studiilor: 42
TOTAL ORE: 2016

Raport CURS / APLICAȚII: 0.85

Procent maxim online: Curs 21.42% Aplicații 15%

DECAN,
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ.dr. Constantin ȘUFARU

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul: Educație fizică și sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

RECTOR,

Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

ANUL I

SEMESTRUL 1																
Nr crt	Cat	Denumirea disciplinei	Cod disciplină	Tip	Credit e	FV	Ore/săptămână				Ore/semestru				U	
							C	S	L	P	TOC	TOA	TO	SI		
1	F	Kinesiologie	UB05SPM101F	DI	4	E	2	1			28	14	42	58		
2	F	Teoria educației fizice și sportului	UB05SPM102F	DI	4	E	1	2			14	28	42	58		
3	F	Educație pentru sănătate și prim ajutor	UB05SPM103F	DI	4	C	2		1		28	14	42	58		
4	F	Bazele generale ale atletismului	UB05SPM104F	DI	3	C	1		2		14	28	42	33		
5	F	Bazele generale ale gimnasticii	UB05SPM105F	DI	3	C	1		2		14	28	42	33		
6	D	Anatomie funcțională	UB05SPM106D	DI	5	E	2	2			28	28	56	69		
7	D	Teoria și practica în sporturile de iarnă (în tabere de pregătire)	UB05SPM107D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69		
8	C	DO1	UB05SPM108C	DO	2	C		1				14	14	36		
9	U	Ciclism	UB05SPM109U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33		
10	U	Șah	UB05SPM110U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33		
11	U	Psihologia educației	UB03DPPD101F	DL	5	E	2	2			28	28	56	69		
TOTAL SEMESTRU						30	4E	11	6	7	0	154	182	336	414	
							4C	24						750		
SEMESTRUL 2																
1	F	Psihologia activităților motrice	UB05SPM201F	DI	3	C	1	2			14	28	42	33		
2	D	Fiziologie	UB05SPM202D	DI	4	E	2	1			28	14	42	58		
3	D	Teoria și practica atletismului	UB05SPM203D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69		
4	D	Teoria și practica gimnasticii	UB05SPM204D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69		
5	D	Măsurare și evaluare în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05SPM205D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69		
6	D	Aplicații în discipline sportive de apă (în tabere de pregătire)	UB05SPM206D	DI	2	V			2			28	28	22		
7	C	DO2	UB05SPM207C	DO	2	C		1				14	14	36		
8	D	Istoria educației fizice și sportului	UB05SPM208D	DI	4	C	2	1			28	14	42	58		
9	U	Alpinism, Escaladă	UB05SPM209U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33		
10	U	Scrimă	UB05SPM210U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33		
11	U	Pedagogie I (Fundamentele pedagogiei+Teoria și metodologia curriculumului)	UB03DPPD201F	DL	5	E	2	2			28	28	56	69		
TOTAL SEMESTRU						30	4E	11	5	8	0	154	182	336	414	
							3C1V	24						750		
TOTAL AN						60	8E	22	11	15	0	308	364	672	828	
							7C1V	48						1500		

Nr crt	DO	Denumirea disciplinei opționale	Cod disciplină
1	DO1	Limba engleză I	UB05SPM108C1
2		Limba franceză I	UB05SPM108C2
3	DO2	Limba engleză II	UB05SPM207C1
4		Limba franceză II	UB05SPM207C2

FV	Forma de verificare
C	Ore curs/săptămână
S	Ore seminar/săptămână
L	Ore lucrări practice/săptămână
P	Ore practică/săptămână
TOC	Total ore curs/semestru
TOA	Total ore aplicații/semestru
TO	Total ore/semestru
SI	Total ore studiu individual/semestru
U	Ore la opțiunea UBc

F	Disciplină fundamentală
D	Disciplină din domeniu
S	Disciplină de specialitate
C	Disciplină complementară

DI	Disciplină impusă sau obligatorie
DO	Disciplină opțională sau la alegere
DL	Disciplină liber aleasă sau facultativă

DECAN,
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ.dr. Constantin ȘUFARU

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul: Educație fizică și sport
Programul de studii: Sport și performanță motrică

RECTOR,
Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

ANUL II
Valabil pentru anul universitar 2025-2026

SEMESTRUL 3															
Nr crt	Cat	Denumirea disciplinei	Cod disciplină	Tip	Credit e	FV	Ore/săptămână				Ore/semestru				U
							C	S	L	P	TOC	TOA	TO	SI	
1	F	Metodica educației fizice și sportului	UB05SPM301F	DI	5	E	2	2			28	28	56	69	
2	F	Teoria și practica handbalului	UB05SPM302F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
3	F	Teoria și practica baschetului	UB05SPM303F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	D	Aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)	UB05SPM304D	DI	2	V			2			28	28	22	
5	D	Teoria și practica înotului	UB05SPM305D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
6	C	DO1	UB05SPM306C	DO	2	C		1				14	14	36	
7	C	DO2	UB05SPM307C	DO	3	C	1		2		14	28	42	33	
8	D	DO3	UB05SPM308D	DO	3	C	1	1			14	14	28	47	
9	U	Tir cu arcul, tir sportiv, paintball, darts	UB05SPM309U	DL	2	V			2			28	28	22	
10	U	Pedagogie II (Teoria și metodologia instruirii+ Teoria și metodologia evaluării)	UB03DPPD301F	DL	5	E	2	2			28	28	56	69	
TOTAL SEMESTRU					30	4E 3C, 1V	10	4	10	0	140	196	336	414	
SEMESTRUL 4															
1	F	Teoria și practica fotbalului	UB05SPM401F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
2	F	Teoria și practica voleiului	UB05SPM402F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
3	D	Teoria și practica tenisului și tenisului de masă	UB05SPM403D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	D	DO4	UB05SPM404D	DO	4	C	2		1		28	14	42	58	
5	C	Comunicare și consiliere în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05SPM405C	DI	3	C	1	1			14	14	28	47	
6	C	Management și marketing în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05SPM406C	DI	3	C	1	2			14	28	42	33	
7	C	DO5	UB05SPM407C	DO	2	C		1				14	14	36	
8	C	Metode de cercetare în Știința sportului și educației fizice	UB05SPM408C	DI	3	E	2	1			28	14	42	33	
9	U	Jogging	UB05SPM409U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33	
10	U	eSports	UB05EFS410U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33	
11	U	Didactica specializării	UB03DPPD401S	DL	5	E	2	2			28	28	56	69	
TOTAL SEMESTRU					30	4E 4C	12	5	7	0	168	168	336	414	
							24				750				
TOTAL AN					60	8E 7C, 1V	22	9	17	0	308	364	672	828	
							48				1500				

Nr crt	DO	Denumirea disciplinei opționale	Cod disciplină
1	DO1	Limba engleză III	UB05SPM306C1
2		Limba franceză III	UB05SPM306C2
3	DO2	Amenajări baze, suprafețe, echipamente și instalații în educație fizică	UB05SPM307C1
4		Utilizare soft-uri specializate în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05SPM307C2
5	DO3	Fundamente și valori olimpice	UB05SPM308D1
6		etică și deontologie profesională	UB05SPM308D2
7	DO4	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv, dans folcloric)	UB05SPM404D1
8		Teoria și practica în sporturi de combat (judo, lupte)	UB05SPM404D2
9	DO5	Limba engleză IV	UB05SPM407C1
10		Limba franceză IV	UB05SPM407C2

FV	Forma de verificare
C	Ore curs/săptămână
S	Ore seminar/săptămână
L	Ore lucrări practice/săptămână
P	Ore practică/săptămână
TOC	Total ore curs/semestru
TOA	Total ore aplicații/semestru
TO	Total ore/semestru
SI	Total ore studiu individual/semestru
U	Ore la opțiunea Ubc
F	Disciplină fundamentală
D	Disciplină din domeniu
S	Disciplină de specialitate
C	Disciplină complementară
DI	Disciplină impusă sau obligatorie
DO	Disciplină opțională sau la alegere
DL	Disciplină liber aleasă sau facultativă

DECAN,
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ.dr. Constantin ȘUFARU

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul: Educație fizică și sport

Programul de studii: Sport și performanță motrică

RECTOR,

Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

ANUL III

SEMESTRUL 5															
Nr crt	Cat	Denumirea disciplinei	Cod disciplină	Tip	Credit e	FV	Ore/săptămână				Ore/semestru				U
							C	S	L	P	TOC	TOA	TO	SI	
1	S	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	UB05SPM501S	DI	5	E	2	2			28	28	56	69	
2	S	DO1 - Metodica antrenamentului pe ramură de sport I	UB05SPM502S	DO	6	E	2		3		28	42	70	80	
3	S	Fiziologia efortului sportiv	UB05SPM503S	DI	4	E	2		1		28	14	42	58	
4	S	DO2	UB05SPM504S	DO	3	E	1	1			14	14	28	47	
5	S	DO3	UB05SPM505S	DO	3	C	2	1			28	14	42	33	
6	S	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	UB05SPM506S	DI	3	V				2		28	28	47	
7	S	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive	UB05SPM507S	DI	2	V				2		28	28	22	
8	S	Profilaxia și refacerea în activitatea sportivă	UB05SPM508S	DI	4	E	2	1			28	14	42	58	
9	U	Activități motrice pe plăci și roți	UB05SPM509U	DL	2	V			2			28	28	22	
10	U	Înstruire asistată de calculator	UB03DPPD501S	DL	2	C	1		1		14		14	22	
11	U	Practică pedagogică în inv. preuniversitar obligatoriu (1)	UB03DPPD602S	DL	3	C				3		42	42	33	
TOTAL SEMESTRU						30	5E 1C, 2V	11	5	4	4	154	182	336	414
							24				750				
SEMESTRUL 6															
1	S	Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice	UB05SPM601S	DI	5	E	2	2			28	28	56	69	
2	S	DO4 - Metodica antrenamentului pe ramură de sport II	UB05SPM602S	DO	6	E	2		3		28	42	70	80	
3	S	Etapizarea și dinamica efortului în activitatea sportivă de performanță	UB05SPM603S	DI	4	E	2	1			28	14	42	58	
4	S	Evaluare și tehnici de monitorizare a performanței sportive	UB05SPM604S	DI	4	C	2	1			28	14	42	58	
5	S	Echipamente, instalații și aparatură sportivă	UB05SPM605S	DI	4	C	2	1			28	14	42	58	
6	S	Stagiu de practică în structuri ale sportului	UB05SPM606S	DI	3	C				2		28	28	47	
7	S	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	UB05SPM607S	DI	3	C				3		42	42	33	
8	D	Siguranța și protecția utilizatorilor în mediul digital	UB05SPM608D	DI	1	C	1				14		14	11	
9	U	Activități motrice prin suspensie	UB05SPM609U	DL	2	V			2			28	28	22	
10	U	Antreprenoriat	UB05EFS610U	DL	2	C	1				14		14	36	
11	U	Managementul clasei de elevi	UB03DPPD601F	DL	3	E	1	1			14	14	28	47	
12	U	Practică pedagogică în inv. preuniversitar obligatoriu (2)	UB03DPPD602S	DL	2	C				3		36	36	14	
TOTAL SEMESTRU						30	3E 5C	11	5	3	5	154	182	336	414
							24				750				
TOTAL AN						60	8E 6C, 2V	22	10	7	9	308	364	672	828
							48				1500				

Nr crt	DO	Denumirea disciplinei opționale	Cod disciplină
1	DO1	Atletism	UB05SPM502S1
2		Gimnastică	UB05SPM502S2
3		Baschet	UB05SPM502S3
4		Handbal	UB05SPM502S4
5		Volei	UB05SPM502S5
6		Canotaj	UB05SPM502S6
7		Natație	UB05SPM502S7
8		Culturism-fitness	UB05SPM502S8
9		Schi	UB05SPM502S9
10		Judo	UB05SPM502S10
11		Badminton	UB05SPM502S11
12		Fotbal	UB05SPM502S12
13		Rugby	UB05SPM502S13
14		Tenis	UB05SPM502S14
15		Tenis de masă	UB05SPM502S15
16		Kaiac - canoe	UB05SPM502S16
17	DO2	Asistență psihologică în sport	UB05SPM504S1
18		Dopajul în sport - prevenire și combatere	UB05SPM504S2
19	DO3	Teoria competiției	UB05SPM505S1
20		Legislație sportivă	UB05SPM505S2
21		Atletism	UB05SPM602S1
22	DO4	Gimnastică	UB05SPM602S2
23		Baschet	UB05SPM602S3
24		Handbal	UB05SPM602S4
25		Volei	UB05SPM602S5
26		Canotaj	UB05SPM602S6
27		Natație	UB05SPM602S7
28		Culturism-fitness	UB05SPM602S8
29		Schi	UB05SPM602S9
30		Judo	UB05SPM602S10
31		Badminton	UB05SPM602S11
32		Fotbal	UB05SPM602S12
33		Rugby	UB05SPM602S13
34		Tenis	UB05SPM602S14
35		Tenis de masă	UB05SPM602S15
36		Kaiac - canoe	UB05SPM602S16

FV	Forma de verificare
C	Ore curs/săptămână
S	Ore seminar/săptămână
L	Ore lucrări practice/săptămână
P	Ore practică/săptămână
TOC	Total ore curs/semestru
TOA	Total ore aplicații/semestru
TO	Total ore/semestru
SI	Total ore studiu individual/semestru
U	Ore la opțiunea Ubc

F	Disciplină fundamentală
D	Disciplină din domeniu
S	Disciplină de specialitate
C	Disciplină complementară

DI	Disciplină impusă sau obligatorie
DO	Disciplină opțională sau la alegere
DL	Disciplină liber aleasă sau facultativă

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ.dr. Constantin ȘUFARU

DECAN,
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Programul de studii: Sport și performanță motrică

RECTOR,

Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

ANUL III

DUPA SEMESTRUL 6														
Nr crt	Cat	Denumirea disciplinei	Cod disciplină	Tip	Credite	FV	Ore/săptămână				Ore/semestru			
							C	S	L	P	TOC	TOA	TO	SI
1	D	Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - Bazele științifice, teoretice și metodice ale sportului	UB05SPM610D	DI	5	E								125
2	D	Prezentarea și susținerea lucrării de licență	UB05SPM611D	DI	5	E								125
TOTAL SEMESTRU					10	2E								250
													250	

DECAN,
 Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
 Conf. univ.dr. Constantin ȘUFARU

UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă

Aprobare Senat

RECTOR,
Prof.univ.dr.ing.abil. Carol SCHNAKOVSKY

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Domeniul: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Programul de studii: Sport și performanță motrică

COMPETENȚE CONFERITE DE PROGRAMUL DE STUDII

Competențe profesionale	Competențe transversale
<i>evaluează dezvoltarea elevilor; oferă sprijin în activitatea de management educațional; utilizează strategii pedagogice pentru creativitate; predă cursuri în cadrul programelor de educație permanentă; gestionează proiecte de dezvoltare de conținut; evaluează candidați; demonstrează inteligență emoțională; acționează cu imparțialitate într-o situație de evaluare; evaluează impactul dezvoltării profesionale; oferă consiliere în legătură cu metodele de învățare; monitorizează performanțele sistemului; stimulează independența elevilor; transpune conceptele cerințelor în conținut; desfășoară activități educaționale.</i>	se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; efectuează căutări pe internet.

Decan
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

Director Departament
Conf.univ.dr. Constantin ȘUFARU