



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

Cod: **60.10.10.10**
Ciclul de studii: **Studii universitare de licență**
Domeniul: **Educație fizică și sport**
Programul de studii: **Educație fizică și sportivă**

Aprobare Senat

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 **2023-2024**

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: **Educație fizică și sportivă**

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

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil cu anul I universitar 2023-2024

SITUAȚII STATISTICE

Categorii de discipline					U
Anul	F	C	D	S	
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	560	112	672	232
Total	1736	280	2016	694
%	86,1%	13,9%	100%	34,4%

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	280	392	672
Total	896	1120	2016

TOC	Total ore curs
TOA	Total ore aplicații

Total ore 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: 0,80

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: Educație fizică și sportivă

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

ANUL I

SEMESTRUL 1															
Nr crt	Cat	Denumirea disciplinei	Cod disciplină	Tip	Cre dite	FV	Ore/săptămână				Ore/semestru				U
							C	S	L	P	TOC	TOA	TO	SI	
1	F	Kinesiologie	UB05EFS101F	DI	4	E	2	1			28	14	42	58	
2	F	Teoria educației fizice și sportului	UB05EFS102F	DI	4	E	1	2			14	28	42	58	
3	F	Educație pentru sănătate și prim ajutor	UB05EFS103F	DI	4	C	2		1		28	14	42	58	
4	F	Bazele generale ale atletismului	UB05EFS104F	DI	3	C	1		2		14	28	42	33	
5	F	Bazele generale ale gimnasticii	UB05EFS105F	DI	3	C	1		2		14	28	42	33	
6	D	Anatomie funcțională	UB05EFS106D	DI	5	E	2	2			28	28	56	69	
7	D	Teoria și practica în sporturile de iarnă (În tabere de pregătire)	UB05EFS107D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
8	C	DO1	UB05EFS108C	DO	2	C		1			14	14	36		
9	U	Ciclism	UB05EFS109U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33	
10	U	Șah	UB05EFS110U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33	
11	U	Psihologia educației	UB03DPP101F	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	UB05EFS201F	DI	3	C	1	2			14	28	42	33	
2	D	Fiziologie	UB05EFS202D	DI	4	E	2	1			28	14	42	58	
3	D	Teoria și practica atletismului	UB05EFS203D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	D	Teoria și practica gimnasticii	UB05EFS204D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
5	D	Evaluare motrică și somatofuncțională	UB05EFS205D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
6	D	Aplicații în discipline sportive de apă (În tabere de pregătire)	UB05EFS206D	DI	2	V			2		28	28	22		
7	C	DO2	UB05EFS207C	DO	2	C		1			14	14	36		
8	D	Istoria educației fizice și sportului	UB05EFS208D	DI	4	C	2	1			28	14	42	58	
9	U	Alpinism, Escaladă	UB05EFS209U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33	
10	U	Scrimă	UB05EFS210U	DL	3	C	1		2		14	28	42	33	
11	U	Pedagogie I (Fundamentele pedagogiei+Teoria și metodologia curriculumului)	UB03DPP201F	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	UB05EFS108C1
2		Limba franceză I	UB05EFS108C2
3	DO2	Limba engleză II	UB05EFS207C1
4		Limba franceză II	UB05EFS207C2

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: Educație fizică și sportivă

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

ANUL II

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	UB05EFS301F	DI	5	E	2	2			28	28	56	69	
2	F	Teoria și practica handbalului	UB05EFS302F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
3	F	Teoria și practica baschetului	UB05EFS303F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	D	Aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)	UB05EFS304D	DI	2	V			2		28	28	22		
5	D	Teoria și practica înotului	UB05EFS305D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
6	C	DO1	UB05EFS306C	DO	2	C		1			14	14	36		
7	C	DO2	UB05EFS307C	DO	3	C	1		2		14	28	42	33	
8	D	DO3	UB05EFS308D	DO	3	C	1	1			14	14	28	47	
9	U	Tir cu arcul, tir sportiv, paintball, darts	UB05EFS309U	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	UB05EFS401F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
2	F	Teoria și practica voleiului	UB05EFS402F	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
3	D	Teoria și practica tenisului și tenisului de masă	UB05EFS403D	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	D	DO4	UB05EFS404D	DO	4	C	2		1		28	14	42	58	
5	C	Comunicare și consiliere în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05EFS405C	DI	3	C	1	1			14	14	28	47	
6	C	Management și marketing în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05EFS406C	DI	3	C	1	2			14	28	42	33	
7	C	DO5	UB05EFS407C	DO	2	C		1			14	14	36		
8	C	Metode de cercetare în Știința sportului și educației fizice	UB05EFS408C	DI	3	E	2	1			28	14	42	33	
9	U	Jogging	UB05EFS409U	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	
TOTAL AN					60	8E 7C,1V	22	9	17	0	308	364	672	828	

Nr crt	DO	Denumirea disciplinei opționale	Cod disciplină
1	DO1	Limba engleză III	UB05EFS306C1
2		Limba franceză III	UB05EFS306C2
3	DO2	Amenajări baze, suprafețe, echipamente și instalații în educație fizică	UB05EFS307C1
4		Utilizare soft-uri specializate în educație fizică, sport și kinetoterapie	UB05EFS307C2
5	DO3	Fundamente și valori olimpice	UB05EFS308D1
6		Etică și deontologie profesională	UB05EFS308D2
7	DO4	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans sportiv, dans folcloric)	UB05EFS404D1
8		Teoria și practica în sporturi de combat (judo, lupte)	UB05EFS404D2
9	DO5	Limba engleză IV	UB05EFS407C1
10		Limba franceză IV	UB05EFS407C2

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

Domeniul: Educație fizică și sport
 Programul de studii: Educație fizică și sportivă

Aprobat Senat

ANUL III

SEMESTRUL 5															
Nr crt	Cat	Denumirea disciplinei	Cod disciplină	Tip	Credite	FV	Ore/săptămână				Ore/semestrul				U
							C	S	L	P	TOC	TOA	TO	SI	
1	S	Activități motrice adaptate	UB05EFS501S	DI	4	E	2	1			28	14	42	58	
2	S	Metodica predării gimnasticii în școală	UB05EFS502S	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
3	S	Metodica predării voleiului în școală	UB05EFS503S	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	S	Metodica predării fotbalului în școală	UB05EFS504S	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
5	S	DO1	UB05EFS505S	DO	4	C	1		2		14	28	42	58	
6	S	Stagiu de practică în unități de învățământ	UB05EFS506S	DI	2	V				2		28	28	22	
7	S	Stagiu de practică în baze de agrement	UB05EFS507S	DI	2	V				2		28	28	22	
8	S	DO2	UB05EFS508S	DO	3	C	1		1		14	14	28	47	
9	U	Activități motrice pe plăci și roți	UB05EFS509U	DL	2	V			2			28	28	22	
10	U	Instruire asistată de calculator	UB03DPPD501S	DL	2	C	1		1		14		14	22	
11	U	Practică pedagogică în învățământ preuniversitar obligatoriu (1)	UB03DPPD602S	DL	3	C				3		42	42	33	
TOTAL SEMESTRU					30	4E 2C, 2V	10	1	9	4	140	196	336	414	
SEMESTRUL 6															
1	S	Metodica predării atletismului în școală	UB05EFS601S	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
2	S	Metodica predării baschetului în școală	UB05EFS602S	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
3	S	Metodica predării handbalului în școală	UB05EFS603S	DI	5	E	2		2		28	28	56	69	
4	S	DO3 - Activități motrice de timp liber	UB05EFS604S	DO	4	C	1		2		14	28	42	58	
5	S	Expresie corporală și euritmie	UB05EFS605S	DI	3	C	1		1		14	14	28	47	
6	S	Turism și stagiu de practică în activități turistice	UB05EFS606S	DI	4	E	1			2	14	28	42	58	
7	S	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	UB05EFS607S	DI	3	C				3		42	42	33	
8	D	Siguranța și protecția utilizatorilor în mediul digital	UB05EFS608D	DI	1	C	1				14		14	11	
9	U	Activități motrice prin suspensie	UB05EFS609U	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 învățământ preuniversitar obligatoriu (2)	UB03DPPD602S	DL	2	C				3		36	36	14	
TOTAL SEMESTRU					30	4E 4C	10	0	9	5	140	196	336	414	
TOTAL AN					60	8E 6C, 2V	20	1	18	9	280	392	672	828	

Nr crt	DO	Denumirea disciplinei opționale	Cod disciplină
1		Culturism fitness	UB05EFS505S1
2	DO1	Oină și Rugby tag	UB05EFS505S2
3		Gimnastică aerobică	UB05EFS505S3
4	DO2	Tehnici de autoapărare	UB05EFS508S1
5		Tehnici de supravețuire	UB05EFS508S2
6	DO3	Badminton, padel, squash	UB05EFS604S1
7		Jocuri dinamice și sportive de plajă/de sală/teren redus	UB05EFS604S2

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/semestrul
TOA	Total ore aplicații/semestrul
TO	Total ore/semestrul
SI	Total ore studiu individual/semestrul
U	Ore la opțiunea UBc
U*	Ore la opțiunea UBc impuse

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: Educație fizică și sportivă

RECTOR,

ANUL III

DUPĂ 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 educației fizice	UB05EFS610D	DI	5	E								125
2	D	Prezentarea și susținerea lucrării de licență	UB05EFS611D	DI	5	E								125
TOTAL SEMESTRU						10	2E							250
														250

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: Educație fizică și sportivă

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

COMPETENȚE CONFERITE DE PROGRAMUL DE STUDII

Competențe profesionale	Competențe transversale
Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; Aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportivă; Aplică strategii didactice; Aplică strategii didactice interculturale; Asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; Asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; Cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; Distribuie teme pentru acasă; Elaborează programa analitică; Observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; Garantează siguranța elevilor și studenților; Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; Monitorizează comportamentul elevilor și studenților; Monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori; Motivează colectivul de elevi și studenți; Oferă feedback constructiv; Oferă instruire în domeniul sportiv; Pregătește conținutul lecției;	Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

DECAN,
Conf.univ.dr. Dan Iulian ALEXE

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf.univ.dr. Constantin ȘUFARU