UNIVERSITATEA
SAPIENTIA

PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT
începând cu anul universitar 2025-2028

Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca

FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE VIEȚII ȘI SPORT DIN SFÂNTU GHEORGHE
Domeniul de licență: **Educație fizică și sport**
Programul de studiu: **Sport și performanță motrică**
Titlul absolventului: **licențiat în educație fizică și sport**
Durata studiilor: **3 ani**
Forma de învățământ: **cu frecvență**
Limba de studiu: **maghiară**

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

1. MISIUNEA SPECIALIZĂRII.

Programul de studiu formează antrenori, specialiști cu studii de licență în domeniul de studiu Educație fizică și sport; specializarea Sport și performanță motrică.

2. OBIECTIVE DE FORMARE ŞI COMPETENŢE / REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Obiectivul general de formare: obiectivele educaționale, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele două dimensiuni conform metodologiei RNCIS, sunt prezentate detaliat mai jos și sintetic în programele analitice ale disciplinelor cuprinse în planul de învățământ.

Ocupațiile vizate: antrenor – 342201, antrenor sportive – 342202, antrenor personal – 342203, antrenor fitness – 342204, antrenor aerobic / instructor aerobic – 342205, instructor sportiv – 342206, antrenor federal – 342207, antrenor (diverse ramuri sportive) - 342209

Competențele aferente calificării:
Competențe profesionale:
CP1. Proiectarea modulară și planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învăţare, cu accent interdisciplinar; CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricităţii, potrivit cerinţelor și modelelor specifice /ramură de sport; CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport; CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învăţării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport; CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale:
CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; CT2. Îndeplinirea în condiţii de eficienţă și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecţie/ de pregătire / competiție; CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei și adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

Rezultatele vizate ale învăţării sunt corelate cu competențele aferente calificării, conform ocupațiilor corespunzătoare, și sunt exprimate de cunoștințe, abilități și responsabilitate/autonomie dobândite de studenți.

a) cunoștințe
- Explică conceptele fundamentale ale educației fizice și sportului, formele de organizare și principiile activităților motrice.
- Descrie procesele de creștere și dezvoltare, influența lor asupra motricității și rolul tipologiei constituționale în practica sportivă.
- Cunoaște noțiunile de bază din anatomie, biomecanică și fiziologie, necesare gestionării eficiente a efortului fizic.
- Definește și clasifică tipurile de exerciții fizice și resursele necesare organizării activităților de educație fizică și sport.

b) abilități
- Aplică noțiunile fundamentale ale motricității și analizează dezvoltarea fizică și motrică a individului.
- Identifică structuri anatomice și caracterizează acțiunea grupelor musculare și parametrii mișcării.
- Selectează și utilizează exerciții fizice și metode de predare adecvate obiectivelor educaționale.
- Identifică resursele și cadrul legislativ necesare organizării și desfășurării activităților fizice.

c) responsabilitate și autonomie
- Selectează și adaptează exerciții, metode și parametri ai efortului în funcție de particularitățile individuale.
- Oferă feedback constructiv și elaborează situații de instruire pentru dezvoltarea competențelor motrice.

- Gestionează relațiile de grup, organizează activități fizice și utilizează corect terminologia și prevederile legislative.
- Realizează materiale educaționale și administrează infrastructura și resursele necesare activităților sportive.

3. STRUCTURA SĂPTĂMÂNALĂ A ANULUI UNIVERSITAR

Anul	Activități didactice		Sesiuni de examene			Practică	Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe		Iarnă	Primăvară	Vară
I	14	14	4	4	3	2	2+1	1	
II	14	14	4	4	3	2	2+1	1	
III	14	14	4	2	1	2	2+1	1	-

4. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

Anul	Sem. I	Sem. II	Practică
I	25	25	2 săptămâni de practică (70 ore)
II	24	22	2 săptămâni de practică (70 ore)
III	22	24	2 săptămâni de practică (70 ore)

5. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIŢIONĂRI

Flexibilizarea programului de studiu este asigurată prin discipline opționale (la alegere) și discipline facultative.

Disciplinele opționale (la alegere) sunt propuse pentru semestrele 2, 3, 4, 5, 6, după cum urmează**:**

Semestrul 2: Legislația sportului / Managementul organizaţiilor şi competiţiilor sportive

Semestrul 3: Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi / Administrarea și exploatarea bazelor sportive

Semestrul 4: Informatică aplicată / Utilizare soft-uri specializate în Știința Sportului și Educației Fizice

Semestrul 5: Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice / Etică și deontologie în Știința Sportului și Educației Fizice

Semestrul 6: Comunicare și organizare în știința sportului / Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice respectiv Antrenament și competiție în sport adaptat / Istoria educației fizice și sportului

Alegerea traseului se face de către student, pe baza consultării tabelului de la punctul **10.B**, înaintea începerii semestrului, pentru ramura de sport fotbal (F), judo (J), hochei pe gheață (HG) sau culturism-fitness (CF).

Prezentul Plan de învățământ cuprinde și **discipline facultative** conform tabelului de la punctul **10.C**.

Procedura de desfășurare a activităților didactice la disciplinele facultative și de înscriere a rezultatelor în Foaia matricolă/Suplimentul la diplomă este prezentată în **Regulamentul de studii în sistemul de credite transferabile al Universității Sapientia**.

Direcțiile de specializare se diferențiază între ele printr-un conținut specific integral, propriu fiecăreia dintre ele, în cuantum de 30 – 35% din numărul total de credite de studiu transferabile în sistemul european (ECTS). Disciplinele care asigură direcția de specializare constituie un PACHET DISTINCT, nemodificabil în conținut, care odată ales, devine obligatoriu pentru student.

Majoritatea decide disciplina opțională pentru toţi studenţii specializării.

La cererea studenţilor, se poate organiza activitatea şi la a doua disciplină, numai în regim cu taxă suplimentară.

6. CONDIŢII DE DESFĂŞURARE A PRACTICII DE SPECIALITATE

Practica se desfăşoară comasat în instituții de profil, în unități de instruire sportivă, și diferite structuri ale sportului. Forma de verificare este de tip colocviu, care se susţine la sfârşitul semestrului 2, 4, 6. Numărul de ore şi unităţile de credit alocate sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Anul de studiu	An I	An II	An III	Total
Ore practică	70	70	70	210
Credite alocate	5	5	5	15

7. CONDIŢII DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL DE STUDII URMĂTOR. CONDIŢII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDIU

Condițiile de înscriere în anul următor, condițiile de a urma module de curs în avans și condițiile de promovare sunt cuprinse în **Regulamentul de studii în sistemul de credite transferabile al Universității Sapientia**. Pe parcursul studiilor este obligatoriu avizul medical anual privind starea de sănătate a studenților în vederea practicării activităților fizice.

8. CERINŢE PENTRU OBŢINEREA DIPLOMEI DE LICENŢĂ

Prezentarea la examenul de finalizare a studiilor este condiționată de parcurgerea integrală a planului de învățământ în structura sa de bază, obținerea a 180 de credite la disciplinele obligatorii și opționale (la alegere) (fără mai multe discipline opţionale decât cele specificate şi fără cele facultative.

Pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor studentul beneficiază de 10 credite ECTS.

9. PREGĂTIREA PENTRU CARIERA DIDACTICĂ

Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică se realizează în cadrul Departamentului de Specialitate cu Profil Psihopedagogic (DSPP) al Universității Sapientia. Acesta asigură prin programele sale acreditate dobândirea a 30 credite aferente Nivelului I după parcurgerea în statut de discipline facultative a curriculei.

Disciplinele facultative oferite de Universitatea Sapientia în cadrul programului de pregătire al personalului didactic sunt:

Disciplina de învățământ	Sem.	Curs	Sem.	Credite	E/C	Nr. ore C S T
Psihologia educației	I.	2	2	5	E	28 – 28 – 56
Pedagogie I.	II.	2	2	5	E	28 – 28 – 56
Pedagogie II.	III	2	2	5	E	28 – 28 – 56
Didactica specialității	IV.	2	2	5	E	28 – 28 – 56
Practică pedagogică	V.	0	3	3	C	42 – 42
Instruire asistată de calculator	V.	1	1	2	E	14 – 14 – 28
Managementul clasei de elevi	VI.	1	1	3	E	14 – 14 – 28
Practică pedagogică	VI.	0	3	2	C	36 – 36
Total		10	16	30	6E, 2C	140 – 218 – 358

Examenul de absolvire a programului de pregătire al personalului didactic nivel I va consta în elaborarea și susținerea unui portofoliu didactic. Pentru promovarea examenului de absolvire studentul beneficiază de 5 credite.

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

10. TABELUL DISCIPLINELOR
10.A. DISCIPLINE OBLIGATORII:

Cod	Disciplina	Statutul disciplinei	Credite	Nr. ore săptămânal				Felul verificării
				C	S	L	P	
Semestrul 1 (Anul I)		**5 DF 0 DS 1 DC 2 DD**	**30**	**11**	**1**	**14**	**0**	**7 E 1 C 0 VP 0 A/R**
SBSS0001	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DF	**4**	1		2		E
SBSS0011	Gimnastica de bază	DF	**4**	1		2		E
SBSS0021	Bazele generale ale atletismului	DS	**4**	1		2		E
SBSS0031	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (fotbal)	DS	**4**	1		2		E
SBSS0041	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (baschet)	DS	**4**	1		2		E
SBEB0001	Anatomie funcțională	DF	**4**	1		3		E
SBSS0051	Teoria și practica în sporturile de combat	DS	**4**	2		2		E
SBHX0011	Limba engleză I	DC	**2**			2		VP
Semestrul 2 (Anul I)		**5 DF 0 DS 1 DC 1 DD**	**30**	**13**	**3**	**12**	**0**	**7 E 1 C 0 VP 0 A/R**
SBHN0001	Psihopedagogie	DF	**2**	1	1			E
SBHN0031	Teoria și metodica educației fizice și sportului	DF	**4**	2	2			E
SBHN0011	Kinesiologie I.	DF	**3**	2		1		E
SBSS0061	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (handbal)	DS	**2**	1		1		E
SBSS0071	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei)	DS	**2**	1		1		E
SBEB0011	Fiziologie	DF	**5**	2		3		E
SBEK0041	Biochimie	DF	**2**	1		1		E
SBHX0012	Limba engleză II	DC	**2**			2		VP
SBSP0021	Stagiu de pregătire (în centre de inițiere în sport)	DS	**5**	2 săpt. / 70 ore				C
	Disciplină opțională 1	*DC*	***3***	*2*	*1*			*C*

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

Cod	Disciplina		Statutul disciplinei	Credite	Nr. ore săptămânal				Felul verificării
					C	S	L	P	
Semestrul 3 (Anul II)			**0 DF 2 DS 0 DC 5 DD**	**30**	**12**	**2**	**10**	**2**	**6 E 0 C 1 VP 0 A/R**
SBSS0081	Evaluare motrică și somato-funcțională		DS	**5**	1		3		E
SBSS0091	Teoria și practica în haltere și culturism		DS	**3**	1		2		E
SBSS0101	Bazele generale ale antrenamentului sportiv		DS	**5**	2	2			E
SBEB0031	Fiziologia efortului sportiv		DS	**3**	1		2		E
SBHN0021	Metodica antrenamentului pe ramură de sport I. – pregătirea sportivilor	Fotbal	DS	**5**	2		2		E
SBHN0041		Judo							
SBHN0051		Hochei pe gheață							
SBHN0061		Culturism-fitness							
SBHN0071		Handbal							
SBHN0081		Baschet							
SBSP0031	Aplicații practice discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire)		DS	**5**				2	VP
	Disciplină opțională 2		*DC*	***4***	*2*		*2*		*C*
Semestrul 4 (Anul II)			**0 DF 3 DS 1 DC 3 DD**	**30**	**10**	**4**	**10**	**0**	**7 E 1 C 0 VP 0 A/R**
SBSS0121	Teoria și practica atletismului		DS	**4**	1		2		E
SBSS0131	Teoria și practica în sporturi de apă: înot		DS	**3**	1		2		E
SBSS0141	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii		DS	**3**	1		2		E
SBSS0151	Teoria și practica în sporturi de expresie (dans folcloric)		DS	**3**		1	2		E
SBSS0161	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță		DS	**3**	1	2			E
SBHN0022	Metodica antrenamentului pe ramură de sport II. – pregătirea sportivilor pentru competiție	Fotbal	DS	**5**	2		2		E
SBHN0042		Judo							
SBHN0052		Hochei pe gheață							
SBHN0062		Culturism-fitness							
SBHN0072		Handbal							
SBHN0082		Baschet							
SBSP0022	Stagiu de pregătire (în structuri ale sportului)		DS	**5**	2 săpt. / 70 ore				C
	Disciplină opțională 3		*DC*	***4***	*1*	*2*			*C*

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

Cod	Disciplina		Statutul disciplinei	Credite	Nr. ore săptămânal				Felul verificării
					C	S	L	P	
Semestrul 5 (Anul III)			**0 DF 3 DS 1 DC 2 DD**	**30**	**13**	**6**	**4**	**1**	**6 E 1 C 0 VP 0 A/R**
SBHP0001	Psihologia sportului		DS	**5**	2	2			E
SBSS0002	Kinesiologie II. (Biomecanică)		DS	**4**	1	2			C
SBSM0001	Managementul carierei sportive		DS	**4**	1	2			E
SBSS0171	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice		DS	**5**	1		3		E
SBHN0023	Metodica antrenamentului pe ramură de sport III. – Coordonarea activității sportivilor pe timpul desfășurării competiției	Fotbal	DS	**5**	2		2		E
SBHN0043		Judo							
SBHN0053		Hochei pe gheață							
SBHN0063		Culturism-fitness							
SBHN0073		Handbal							
SBHN0083		Baschet							
SBSS0191	Metodologia cercetării în știința sportului și educația fizică		DS	**5**	2	1			E
	Disciplină opțională 4		*DC*	***2***	*1*				*VP*
Semestrul 6 (Anul III)			**0 DF 3 DS 1 DC 2 DD**	**30**	**9**	**0**	**6**	**8**	**3 E 2 C 1 VP 0 A/R**
SBSS0181	Teoria și practica sporturilor în aer liber		DS	**3**	1		2		E
SBEB0041	Principiile nutriției umane		DS	**4**	2			2	E
SBHN0024	Metodica antrenamentului pe ramură de sport IV. – Pregătirea specifică a sportivilor pentru competiții de mare amploare	Fotbal	DS	**6**	3		3		E
SBHN0044		Judo							
SBHN0054		Hochei pe gheață							
SBHN0064		Culturism-fitness							
SBHN0074		Handbal							
SBHN0084		Baschet							
SBSL0021	Elaborarea lucrării de licență		DS	**4**				4	VP
SBSP0023	Stagiu de pregătire (pentru elaborarea lucrării de licență)		DS	**5**	2 săpt. / 70 ore				C
	Disciplină opțională 5		*DC*	***4***	*2*			*2*	*C*
	Disciplină opțională 6		DC	***4***	*2*		*1*		*C*

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

10.B. DISCIPLINE OPŢIONALE:

Cod	Disciplina	Statutul disciplinei	Credite	Nr. ore săptămânal				Felul verificării
				C	S	L	P	
Semestrul 2 (Anul II) Disciplină opţională 1								
SBJJ0011	Legislația sportului	DC	**3**	2	1			C
	Managementul organizaţiilor şi competiţiilor sportive	DC	**3**	2	1			C
Semestrul 3 (Anul II) Disciplină opţională 2								
SBSS0111	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi	DC	**4**	2		2		C
	Administrarea și exploatarea bazelor sportive	DC	**4**	2		2		C
Semestrul 4 (Anul II) Disciplină opţională 3								
SBEI0001	Informatică aplicată	DC	**4**	1	2			E
SBEI0011	Utilizare soft-uri specializate în știința sportului și educației fizice	DC	**4**	1	2			E
Semestrul 5 (Anul III) Disciplină opţională 4								
SBPS0001	Sociologia în știința sportului și educației fizice	DC	**2**	1				VP
SBHF0031	Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice	DC	**2**	1				VP
Semestrul 6 (Anul III) Disciplină opţională 5								
SBPK0001	Comunicare și organizare în știința sportului	DC	**4**	2			2	C
SBSM0011	Management aplicat în știința sportului și educației fizice	DC	**4**	2			2	C
Semestrul 6 (Anul III) Disciplină opţională 6								
SBSS0201	Antrenament și competiție în sport adaptat	DC	**4**	2		1		C
SBSS0211	Istoria educației fizice și sportului	DC	**4**	2		1		C

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás

10.C. DISCIPLINE FACULTATIVE

Cod	Disciplina	Statutul disciplinei	Credite	Nr. ore săptămânal				Felul verificării
				C	S	L	P	
Semestrul 1 (Anul I)								
CBHM0011	Istoria culturii I.	DC	**2**	2	0		0	VP
Semestrul 2 (Anul I)								
CBHM0012	Istoria culturii II.	DC	**2**	2	0		0	VP
Semestrul 3 (Anul II)								
CBHM0013	Istoria culturii III.	DC	**2**	2	0		0	VP
Semestrul 4 (Anul II)								
CBHM0014	Istoria culturii IV.	DC	**2**	2	0		0	VP

BILANŢ GENERAL I. - PONDEREA ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ

Nr. crt.	Discipline	Standard ARACIS	Nr. de ore			Total ore	%	Nr. credite		
			Anul I	Anul II	Anul III			Anul I	Anul II	Anul III
1	Obligatorii (DOB)	maximum 90%	728	616	602	1946	**88.54%**	57	52	50
2	Opţionale (DOP)	minim 10%	42	98	112	252	**11.46%**	3	8	10
TOTAL			**770**	**714**	**714**	**2198**	**100.00%**	**60**	**60**	**60**

BILANŢ GENERAL II. - PONDEREA DISCIPLINELOR DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

Nr. crt.	Discipline	Nr. de ore			Total ore	%	Nr. credite		
		Anul I	Anul II	Anul III			Anul I	Anul II	Anul III
1	Fundamentale (DF)	364	0	0	364	**16.56%**	28	0	0
2	De specialitate (DS)	308	616	602	1526	**69.43%**	25	52	50
3	Complementare (DC)	98	98	112	308	**14.01%**	7	8	10
TOTAL		**770**	**714**	**714**	**2198**	**100.00%**	**60**	**60**	**60**

BILANŢ GENERAL III. - RAPORTUL DINTRE NUMĂRUL ORELOR DE CURS ŞI NUMĂRUL CELOR APLICATIVE

Nr. crt.	Discipline	Standard ARACIS	Nr. de ore			Total ore	Raport aplicaţii/curs
			Anul I	Anul II	Anul III		
1	Cursuri	Raport aplicaţii/curs	280	224	280	**784**	**1.80**
2	Aplicaţii		490	490	434	**1414**	
TOTAL			**770**	**714**	**714**	**2198**	

BILANŢ GENERAL IV. - PONDEREA FORMELOR DE VERIFICARE

Nr. crt.	Discipline	Nr. de forme de evaluare			Total	
		Anul I	Anul II	Anul III	Nr.	%
1	Examene (E)	14	11	8	**33**	**70.21%**
2	Colocvii (C)	2	3	4	**9**	**19.15%**
3	Verificări pe parcurs (VP)	2	1	2	**5**	**10.64%**
4	Admis/respins (A/R)	0	0	0	**0**	**0.00%**
TOTAL		**18**	**15**	**14**	**47**	**100.00%**

RECTOR,
Prof. univ. dr. TONK Márton

VERIFICAT DECAN,
prof. dr. Náhlik András

ÎNTOCMIT RESP. PROGRAM DE STUDIU
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás