



FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Domeniul fundamental: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Domeniul de licență: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Forma de învățământ: cu frecvență redusă (IFR)

Durata studiilor: 3 ANI

Valabil începând cu ciclul de studii: 2026-2029

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
ANUL I**

Nr. crt.	Discipline	Cod disciplină	C1*	Semestrul 1 (14 săptămâni)								Semestrul 2 (14 săptămâni)							
				SI	AI	SF	ST	L	P	FV	Cr	SI	AI	SF	ST	L	P	FV	Cr
	Discipline impuse																		
1.	Bazele generale ale atletismului	EFS 1.1.01	DF	58	14			28		E	4								
2.	Fundamente științifice ale fotbalului	EFS 1.1.02	DF	69	14			42		E	5								
3.	Kinesiologie	EFS 1.1.03	DF	47	14	14				E	3								
4.	Educație pentru sănătate, prim ajutor	EFS 1.1.04	DF	47	14			14		E	3								
5.	Teoria și practica în alte ramuri sportive-Tenis	EFS 1.1.05	DF	69	28			28		E	5								
6.	Teoria și practica în sporturi de expresie – Dans sportiv	EFS 1.1.06	DF	58	14			28		V	4								
7.	Limbă străină (Engleză/Franceză) I	EFS 1.1.07	DC	22	14	14				C	2								
8.	Bazele generale ale gimnasticii	EFS 1.2.08	DF									58	14			28		E	4
9.	Fundamente științifice ale baschetului	EFS 1.2.09	DF									83	14			28		E	5
10.	Teoria și practica în sporturile de apă I (înot)	EFS 1.2.10	DF									47	14			14		V	3
11.	Anatomie funcțională	EFS 1.2.11	DF									58	14	28				E	4
12.	Teoria și practica jocurilor sportive alternative	EFS 1.2.12	DF									58	14			28		V	4
13.	Aplicații practice discipline sportive de apă	EFS 1.2.13	DF									47				28		V	3
14.	Limbă străină (Engleză/Franceză) II	EFS 1.2.14	DC									22	14	14				C	2
	Discipline opționale																		
15.	Istoria educației fizice și sportului	EFS1.1.15a	DC	22	14	14				V	2								
	Etică și integritate academică	EFS1.1.15b	DC																
16.	Teoria și practica în sporturile de combat – Judo, lupte	EFS1.1.16a	DF	22	14			14		E	2								
	Teoria și practica în sporturile de combat- Arte marțiale (Brazilian Jiu-Jitsu, Kickboxing)	EFS1.1.16b	DF																
17	Activități motrice de timp liber-jocuri sportive pe plajă	EFS1.2.17a	DF									55	14					E	5
	Jogging	EFS1.2.17b	DF																
Total ore, probe și credite pe semestru				414	140	42		154		6E/1C/2V	30	428	98	42		182		4E/1C/3V	30
								196								224			

LEGENDA: C1* – categoria formativă, DF – discipline fundamentale, DS – discipline de specializare, DC – discipline complementare; SI – Studiu Individual, AI – activități de autoinstruire, SF – seminar față în față, ST – seminar în sistem tutorial, L – activități de laborator, P – activități practice, F – activități de cercetare, V – Verificare, E – Examen, C – Colocviu, V – Verificare.

Discipline facultative																			
18.	Șah	EFS 1.1.18		36				14		C	2								
Total ore, probe și credite pe semestru				36				14		IC	2								

Rector,
Conf.univ.dr. Dan-Marcu ILIESCU

Director centru ID-IFR,
Ș.l.univ.dr.ing. Gabriela IANCULESCU

Decan,
Prof.univ.dr. Ionel MELENCO

Coordonator program de studii-IFR,
Conf.univ.dr. Damian PETCU



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANȚA

Avenal Măreștii, nr. 1, Campus, Corp A, cod 900470 Constanța, România
Tel./fax: +4 0241 606 401 / +4 0241 606 167
E-mail: rectorat@univ-ovidius.ro - Web page: www.univ-ovidius.ro

Universitatea „Ovidius” din Constanța
AVIZAT DSAMC/DACIS

FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Domeniul fundamental: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Domeniul de licență: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Programul de studii: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Forma de învățământ: cu frecvență redusă (IFR)

Durata studiilor: 3 ANI 6 SEMESTRE

Valabil începând cu ciclul de studii: 2025-2028

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
ANUL II**

Nr. crt.	Discipline	Cod disciplină	C1*	Semestrul 1 (14 săptămâni)								Semestrul 2 (14 săptămâni)							
				SI	AI	SF	ST	L	P	FV	Cr	SI	AI	SF	ST	L	P	FV	Cr
	Discipline impuse																		
1.	Teoria educației fizice și sportului	EFS 2.3.01	DF	69	28	28				E	5								
2.	Fundamente științifice ale handbalului	EFS 2.3.02	DF	69	14			42		E	5								
3.	Fundamente științifice ale voleiului	EFS 2.3.03	DF	69	14			42		E	5								
4.	Fiziologie	EFS 2.3.04	DF	72	14	14				E	4								
5.	Teoria și practica atletismului	EFS 2.3.05	DF	69	14			42		E	5								
6.	Metode de cercetare în educație fizică și sport	EFS 2.3.06	DC	72	14	14				E	4								
7.	Limbă străină (Engleză/Franceză) III	EFS 2.3.07	DC	22		28				C	2								
8.	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii	EFS 2.4.08	DF									69	14			42		E	5
9.	Metodica educației fizice și sportului	EFS 2.4.09	DF									47	14	14				E	3
10.	Teoria și practica în sporturile de apă II (yachting, caiac-canoe)	EFS 2.4.10	DF									58	14			28		V	4
11.	Metodica predării handbalului în primar și gimnazial	EFS 2.4.11	DS									69	28			28		E	5
12.	Metodica predării voleiului în primar și gimnazial	EFS 2.4.12	DS									69	28			28		E	5
13.	Limbă străină (Engleză/Franceză) IV	EFS 2.4.13	DC									22		28				C	2
	Discipline optionale																		
14.	Tenis de masă, teqball	EFS2.4.14a	DC									47				28		V	3
	Badminton	EFS2.4.14b																	
	Fitness în educație fizică și sportivă	EFS2.4.15a	DF																
15.	Amenajări baze, suprafețe, echipamente și instalații în educație fizică	EFS2.4.15b										33	14			28		V	3
Total ore, probe și credite pe semestru				442	98	84		84		6E/1C	30	414	112	42		182		4E/1C/3V	30
								168								224			

LEGENDA: C1* – categoria formativă, DF – discipline fundamentale, DS – discipline de specializare, DC – discipline complementare; SI – Studiu Individual, AI – activități de autoinstruire, SF – seminar față în față, ST – seminar în sistem tutorial, L – activități de laborator/lucrări practice, P – proiect, practică; Cr – Credite, FV – forma de verificare, E – Examen, C – Colocviu, V – Verificare.

	Discipline facultative																		
16.	Ciclism	EFS 2.4.16	DFA									22	14					C	2
Total ore, probe și credite pe semestru												22	14			14		1C	2

RECTOR

Conf.univ.dr. Dan-Marcel ILIESCU

DIRECTOR CENTRU ID-IFR,

Ș.I.univ.dr.ing. Gabriela IANCULESCU

DECAN,

Prof.univ.dr. Ionel MELENCO

COORDONATOR program de studii IFR,

Conf.univ.dr. Damian PETCU



FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ și SPORT
Domeniul fundamental: **ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**
Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Programul de studii: **EDUCAȚIE FIZICĂ și SPORTIVĂ**
Forma de învățământ: **cu frecvență redusă (IFR)**

Durata studiilor: **3 ani (6 semestre)**
Valabil: **începând cu anul de studii 2023-2026**

AVIZAT DE AIIC/DACIS

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
ANUL III

Nr. crt.	Discipline	Cod disciplină	Tip disciplină	Semestrul 1 (14 săptămâni)								Semestrul 2 (14 săptămâni)								
				SI	AI	SF	ST	L	P	FV	Cr	SI	AI	SF	ST	L	P	FV	Cr	
Discipline obligatorii	Discipline impuse																			
	1.	Evaluare motrică și somato-funcțională	EFS.DD.3.5.01	DD	33	28			14		E	3	APROBAT ÎN ȘEDINȚA SENATULUI UOC DIN DATA DE: 28 SEP 2023 Președinte SENAT							
	2.	Metodica predării atletismului în școală	EFS.DS.3.5.02	DS	105	28			42		E	7								
	3.	Metodica predării voleiului în școală	EFS.DS.3.5.03	DS	105	28			42		E	7								
	4.	Stagiu de practică în unități de învățământ	EFS.DS.3.5.04	DS	22				28		V	2								
	5.	Activități motrice adaptate	EFS.DS.3.5.05	DS	22	14	14				C	2								
	6.	Metodica predării gimnasticii în școală	EFS.DS.3.5.06	DS	105	28			42		E	7								
	7.	Teoria și metodologia educației fizice și sportului II	EFS.DF.3.6.07	DF									83	28	14			E	5	
	8.	Educație pentru sănătate, prim ajutor	EFS.DF.3.6.08	DF									83	28	14				E	5
	9.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență	EFS.DD.3.6.09	DD									22				28		C	2
	10.	Aplicații practice discipline sportive de apă	EFS.DD.3.6.10	DD									8				42		C	2
	11.	Metodica predării baschetului în școală	EFS.DS.3.6.11	DS									105	28			42		E	7
	12.	Expresie corporală și euritmie	EFS.DS.3.6.12	DS									44	28			28		E	4
	13.	Management aplicat în educație fizică și sport	EFS.DC.3.6.13	DC									69	28	28				C	5
		Discipline opționale																		
14.	Rugby și rugby în tag	EFS.DOU.3.5.14	DOU	8	14			28		C	2									
	Oină	EFS.DOU.3.5.15	DOU																	
Total ore, probe și credite pe semestru				400	140	14		196		4E/ 2C/ 1V	30	414	140	56		140		4E/ 3C	30	

LEGENDA: SI – studiu individual; AI – Activități de autoinstruire, SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator, lucrări practice; P – proiect, practică; FV – forma de evaluare finală; Cr – număr credite transferabile ECTS; E – Examen, C – Colocviu, V – verificare. Tip disciplină: DI – Discipline impuse, DO – Discipline opționale
Tip disciplină: DI* – Discipline fundamentale, DI* – Disciplină de domeniu, DS – Disciplină de specialitate, DC – Disciplină complementară

DISCIPLINE FACULTATIVE

Discipline facultative	I	Amenajări baze sportive	EFS.DFac.3.5.03	DF	22	14	14				C	2							
		Total ore, probe și credite pe semestru			22	14	14				1C	2							
							14												

RECTOR,
Conf.univ.dr. Dan-Marcel ILIESCU

DIRECTOR CENTRU ID-IFR,
Prof.univ.dr.ing. Adriana MANEA

DECAN,
Prof.univ.dr. Ionel MELENCO

COORDONATOR PROGRAM DE STUDII IFR,
Conf.univ.dr. Florin CAZAN