

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
al promoției 2024 - 2026

Universitatea Transilvania din Brașov

Programul de studii universitare de masterat	PERFORMANȚĂ UMANĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV (în limba engleză)
Domeniul fundamental	Știința Sportului și Educației Fizice
Domeniul de masterat	Știința Sportului și Educației Fizice
Facultatea	Facultatea de Educație fizică și sporturi montane
Durata studiilor:	2 ANI
Forma de învățământ:	cu frecvență

1. OBIECTIVE DE FORMARE ȘI COMPETENȚE

Obiectivul general al programului de studii este acela de aprofundare a cunoștințelor de specialitate achiziționate în ciclul de licență în domeniul Științei sportului și educației fizice și de formare a competențelor avansate pe linie profesională.

Programul de studii are validată calificarea în Registrului Național al Calificărilor în Învățământul Superior, conform deciziei numărul 3465 din 24.02.2022, având cod COR ISCO-08 233001 - profesor în învățământul liceal și postliceal.

Pe lângă această calificare, cadrul legislativ oferă și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă, conform O.M. pentru modificarea anexei la O.M. Tineretului și Sportului 553/2019 privind aprobarea modelului Protocolului pentru formarea și atestarea ca antrenor într-o ramură de sport.

Profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor, precum și rezultatele învățării asociate acestor competențe sunt prezentate sintetic mai jos.

Prezentarea detaliată a acestora se regăsește în fișele disciplinelor din planul de învățământ.

Obiectivele de formare se structurează pe trei dimensiuni, astfel:

1. Obiective cognitive:

- să cunoască factorii care condiționează creșterea capacității de performanță;
- să cunoască implicațiile biologice legate de procesele de adaptare pe termen scurt și lung în urma dirijării adecvate a efortului;
- să cunoască sistemul de factori de antrenament specifici unor grupe de discipline și sporturi;
- să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea/educarea motrică în scopul optimizării performanțelor sportive;
- să cunoască formele de evaluare a capacității funcționale a organismului și a mijloacelor de recuperare și refacere a acestuia după efort;
- să cunoască formele de evaluare motrică specifică pe factorii de antrenament.

2. Obiective aplicativ-practice:

- să aibă capacitatea de a analiza interdisciplinar contribuția factorilor care duc la creșterea capacității de performanță în diferitele discipline sportive;
- să fie capabil să aplice în practică cunoștințele metodice adecvate sarcinilor de antrenament care conduc la realizarea obiectivelor propuse;
- să aibă capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și aplicabilitatea cu succes a acestora în practică;
- să aibă capacitatea de a identifica și de a utiliza noi mijloace, în scopul realizării de programe eficiente în procesul de perfecționare motrică specifică;
- să fie capabil să aplice creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse;
- să aibă capacitatea de a se organiza eficient și de a își autoevalua obiectiv activitatea profesională.

3. Obiective de formare a competențelor de comunicare și relaționare:

- să dobândească abilitatea de a inter-relaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați în sportul de performanță;
- să aibă capacitatea de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare în procesul de predare-învățare conform cerințelor specifice;

- să fie flexibil și adaptabil în vederea comunicării eficiente, în funcție de nivelul de vârstă și de pregătire al sportivilor.

Competențe profesionale și rezultate ale învățării

Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive

R.Î.1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.

R.Î.1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.

R.Î.1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.

R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi.

R.Î.1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.

R.Î.1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului sportiv.

R.Î.1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.

R.Î.1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.

R.Î.1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.

Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv

R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv.

R.Î.2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.

R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.

R.Î.2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.

R.Î.2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului sportiv.

R.Î.2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.

R.Î.2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.

- R.Î.2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.
- R.Î.2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.
- R.Î.2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului teoretic, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.

Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv

- R.Î.3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.
- R.Î.3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.
- R.Î.3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament sportiv.
- R.Î.3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia.
- R.Î.3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.
- R.Î.3.6. Absolventul colaborează cu părinții sau reprezentanții elevilor/sportivilor în scopul asigurării unui climat optim necesar dezvoltării polivalente a acestora.
- R.Î.3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
- R.Î.3.8. Absolventul promovează dorința de victorie și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui deziderat.
- R.Î.3.9. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.
- R.Î.3.10. Absolventul manageriază permanentă propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.

Competențe transversale și rezultate ale învățării

Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale

- R.Î.1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.
- R.Î.1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.
- R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.
- R.Î.1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și ofertarea de proiecte și activități sportive conform cererii pieții muncii.
- R.Î.1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.

R.Î.1.6. Absolventul dobândește capacitatea de a determina creșterea încrederii în sine a tinerilor prin testarea rezistenței la eforturile fizice și mentale ale organismului.

Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei

R.Î.2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.

R.Î.2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.

R.Î.2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

R.Î.2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.

R.Î.2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

R.Î.2.6. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.

2. STRUCTURA PE SĂPTĂMÂNI A ANULUI UNIVERSITAR

Număr de semestre: 4 semestre.

Număr de credite pe semestru: 30 de credite

Număr de ore de activități didactice /săptămână: 14

Numărul de săptămâni:

	Activități didactice		Sesiuni de examene			Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe	Iarnă	Primăvară	Vară
Anul I	14	14	3	4	2	2	1	12
Anul II	14	14	3	3	2	2	1	-

3. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale și discipline facultative.

Disciplinele opționale sunt propuse pentru semestrele 2-4, prin pachete de discipline de specialitate.

4. CONDIȚII DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL DE STUDII URMĂTOR. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDII

Înscrierea în anul următor este condiționată de întrunirea condițiilor de promovare cuprinse în Regulamentul privind activitatea profesională a studenților.

5. CONDIȚII DE FRECVENTARE A DISCIPLINELOR FACULTATIVE

Prezentul Plan de învățământ cuprinde, pe lângă disciplinele obligatorii și la alegere (opționale) și discipline facultative.

6. CERINȚE PENTRU OBȚINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT

Condițiile de susținere a examenului de disertație sunt prezentate în Metodologia de finalizare a studiilor, aprobată de Senatul Universității. Conform acestei metodologii, prezentarea la examenul de disertație este condiționată de promovarea tuturor disciplinelor prevăzute în planul de învățământ.

EXAMENUL DE DISERTAȚIE

1. Perioada de întocmire a disertației: semestrele 3 – 4;
2. Perioada de finalizare a disertației: ultimele 3 săptămâni din anul terminal;
3. Perioada de susținere a examenului de disertație;
4. Numărul de credite pentru susținerea disertației: 10 credite.

Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

Programul de studii universitare de masterat: **PERFORMANȚĂ UMANĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV** (în limba engleză)

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de masterat: Știința Sportului și Educației Fizice

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învățământ: Cu frecvență

Aprobat în ședința
Senatului Universității Transilvania
din Brașov din data de
30 Septembrie 2024

ANUL I

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Obligatoriu	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
1	Etică și integritate academică	DAP	DI	1	1	0	0	72	0	E	4												
2	Selecția și orientarea sportivă	DAP	DI	1	1	0	0	72	0	C	4												
3	Fundamentele științifice ale antrenamentului sportiv și competiției	DAP	DI	2	2	0	0	69	0	E	5												
4	Fitness și estetică corporală	DAP	DI	1	1	0	0	97	0	E	5												
5	Organizarea și planificarea competițiilor sportive	DAP	DI	1	1	0	0	97	0	C	5												
6	Specializare într-o ramură sportivă (natație, schi, gimnastică, atletism, fotbal, handbal, baschet, volei)	DAP	DI	2	0	4	0	91	0	E	7												
1	Planificarea și programarea antrenamentului sportiv	DAP	DI									2	1	0	0	83	0	E	5				
2	Fiziologia și biochimia efortului fizic	DS	DI									1	1	0	0	97	0	E	5				
3	Evaluare avansată în sportul de performanță	DAP	DI									1	2	0	0	83	0	E	5				
4	Cercetare avansată în sportul de performanță	DAP	DI									1	1	0	0	72	0	E	4				
5	Amenajarea și administrarea bazelor sportive	DAP	DI									1	1	0	0	72	0	C	4				
6	Specializare într-o ramură sportivă (natație, schi, gimnastică, atletism, fotbal, handbal, baschet, volei)	DAP	DI									2	0	4	0	133	0	E	7				
Total				8	6	4	0	498	0	E	C	V	30	8	6	4	0	540	0	E	C	V	30
Total ore didactice pe săptămână				18								18											
								4	2	0									5	1	0		

CONFORM CU ORIGINALUL 

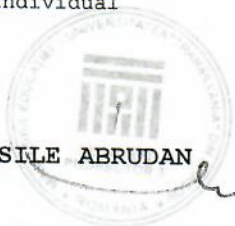
Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Facultativ	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul I								Semestrul II										
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr			
7	Anatomie și biomecanică	DAP	DFc	1	2	0	0	58	0		C	4										
7	Inducerea și valorificarea formei sportive	DS	DFc										1	0	2	0	58	0		C	4	
Total				1	2	0	0	58	0			4		1	0	2	0	58	0			4
										E	C	V								E	C	V
										0	1	0								0	1	0
Total ore didactice pe săptămână				3								3										

Legendă:

C₁ = criteriul conținutului: DAP - discipline de aprofundare DS - discipline de sinteză
DCA - discipline de cunoaștere avansată
C₂** = criteriul obligativității: DI - discipline obligatorii (impuse) DO - discipline opționale
DFc - discipline facultative

SI = ore de studiu individual

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN



DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

Ministerul Educației

Plan de învățământ valabil în an universitar 2025-2026

Universitatea Transilvania din Brașov

Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

Programul de studii universitare de masterat: **PERFORMANȚĂ UMANĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV** (în limba engleză)

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de masterat: Știința Sportului și Educației Fizice

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învățământ: Cu frecvență

ANUL II

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Obligatoriu	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
1	Practică de specialitate în structuri de pregătire și cercetare sportivă	PS	DI	0	0	0	6	16	0	C	4												
2	Control și învățare neuro motrică	DAP	DI	2	1	0	0	108	0	E	6												
3	Tehnologii informatice aplicate în monitorizarea performanței sportive	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
5	Doping și nutriție în sport	DAP	DI	1	1	0	0	97	0	C	5												
1	Pregătirea lucrării de disertație	PLD	DI									0	0	0	4	194	0	E	10				
2	Management și marketing în sportul de performanță	DS	DI									1	1	0	0	72	0	E	4				
3	Consiliere sportivă și coaching	DAP	DI									2	1	0	0	58	0	E	4				
4	Prevenirea accidentelor și recuperarea în sportul de performanță	DS	DI									1	2	0	0	58	0	E	4				
Total				4	2	2	6	304	0	E	C	V	20	4	4	0	4	382	0	E	C	V	22
Total ore didactice pe săptămână				14								12											

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Optional	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul I								Semestrul II							
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr
4	Legislație sportivă	DAP	DO	1	1	0	0	97	0	E	5								
4	Voluntariat în activitatea sportivă	DAP	DO	1	1	0	0	97	0	E	5								
6	Sisteme și echipamente de cercetare în performanța sportivă	DS	DO	1	1	0	0	97	0	E	5								
6	Statistică aplicată în sportul de performanță	DS	DO	1	1	0	0	97	0	E	5								
5	Antrenamentul sportiv pentru	DS	DO									1	1	0	0	72	0	C	4

	persoanele cu nevoi speciale																							
5	Traumatologie sportivă și măsuri de prin ajutor	DS	DO								1	1	0	0	72	0		C	4					
6	Psihologia grupului sportiv	DS	DO								2	1	0	0	58	0		C	4					
6	Tehnici de comunicare în performanța sportivă	DS	DO								2	1	0	0	58	0		C	4					
Total				2	2	0	0	194	0		E	C	V	10	3	2	0	0	130	0	E	C	V	8
Total ore didactice pe săptămână				4										5										
				2										0										
				0										0										

Legendă:

C₁* = criteriul conținutului: DAP - discipline de aprofundare DS - discipline de sinteză

DCA - discipline de cunoaștere avansată

C₂** = criteriul obligativității: DI - discipline obligatorii (impuse) DO - discipline opționale

DFc - discipline facultative

SI = ore de studiu individual

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

CONFORM CU
ORIGINALUL

Ministerul Educației

Universitatea Transilvania din Brașov

Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

Programul de studii universitare de masterat: **PERFORMANȚĂ UMANĂ ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV** (în limba engleză)

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației Fizice

Domeniul de masterat: Știința Sportului și Educației Fizice

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învățământ: **Cu frecvență**

BILANȚ GENERAL I

Nr. crt.	Discipline	An I	An II	Total ore	Total %	Standard ARACIS
1	Obligatoriu	504	364	868	87.32	
2	Optional	0	126	126	12.68	
	Total	504	490	994	100	
3	Facultativ	84	0	84		

BILANȚ GENERAL II

Nr. crt.	Discipline	An I	An II	Total ore	Total %	Standard ARACIS
1	Disciplină de aprofundare	518	182	658	66.2	
2	Disciplină de sinteză	70	168	196	19.72	
3	Practică de specialitate (NU SE INMULTESC)	0	84	84	8.45	
4	Practică pentru elaborarea lucrării de disertație (NU SE INMULTESC)	0	56	56	5.63	
	Total	504	490	994	100	

BILANȚ GENERAL III

Nr. crt.	Discipline	An I	An II	Total ore	Total %	Standard ARACIS
1	Practică de specialitate (NU SE INMULTESC)	0	84	84	60	
2	Practică pentru elaborarea lucrării de disertație (NU SE INMULTESC)	0	56	56	40	
	Total	0	140	140	100	

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN



DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
CONF. DR. BOGDAN MARIAN OANCEA

CONFORM CU
ORIGINALUL