

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
al promoției 2025-2027

Universitatea Transilvania din Brașov

Programul de studii universitare de masterat	LEADERSHIP-UL FITNESS-ULUI ȘI ACTIVITĂȚILOR RECREATIVE (în limba engleză)
Domeniul fundamental	Știința Sportului și Educației Fizice
Domeniul de studii universitare de masterat	Știința sportului și educației fizice
Facultatea	Facultatea de Educație fizică și sporturi montane
Durata studiilor	2 ani
Forma de învățământ:	cu frecvență (IF)
Tipul programului de masterat:	profesional

1. OBIECTIVE DE FORMARE ȘI COMPETENȚE

Obiectivul general al programului de studii este de a forma profesioniști calificați și bine pregătiți, dotați cu cunoștințele, abilitățile și competențele necesare pentru a oferi instruire și îndrumare de înaltă calitate în organizarea și conducerea activităților de fitness și a activităților motrice recreative pe categorii de vârstă, gen și potențialul bio-motric.

Misiunea este de a pregăti absolvenții să fie lideri în organizarea, conducerea și promovarea unui stil de viață activ și sănătos în rândul diferitelor categorii de populație umane.

Ocupații vizate: Cod: 233001 profesor în învățământul liceal, postliceal.

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.

2. OBIECTIVE DE FORMARE ȘI COMPETENȚE

Competențe profesionale și rezultate ale învățării

Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice

R.Î.1.1. Capacitatea de utilizare a metodelor avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de activități fizice, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă și gen.

R.Î.1.2. Capacitatea de analiza datele evaluate pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele, în consecință.

R.Î.1.3. Dezvoltă abilități de consiliere și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.

Cp.2. Leadership-ul și managementul activităților de fitness și activităților recreative de timp liber

R.Î.2.1. Demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă și gen.

R.Î.2.2. Dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.

R.Î.2.3. Promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.

R.Î.2.4. Capacitatea de aplicare a managementului riscurilor în domeniul sportiv.

Cp.3. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber

R.Î.3.1. Proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.

R.Î.3.2. Capacitatea de integrare și utilizare a tehnologiilor și resurselor digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.

R.Î.3.3. Organizează, coordonează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață proactiv.

Competențe transversale și rezultate ale învățării

Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice specifice fitness-ului și activităților recreative

R.Î.1.1. Capacitatea de aplicare a tehnicilor și metodelor moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleză), prin dezvoltarea creativității, a responsabilității și a capacității de decizie.

R.Î.1.2 Capacitatea de colaborare eficientă cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și nivelul bio-motric pe categorii de vârstă și gen.

R.Î.1.3. Dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea, analiza datelor și diseminarea rezultatelor în comunitatea științifică, în vederea extinderii cunoștințelor specifice.

R.Î.1.4. Capacitatea de a dezvolta și conduce programe personalizate specifice fitness-ului și activităților recreative prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;

R.Î.1.5. Capacitatea de utilizare a tehnologiilor de comunicare, în engleză, pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiarii subiecților și comunității.

Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului

R.Î.2.1. Planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.

R.Î.2.2. Evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.

R.Î.2.3. Capacitatea de a integra și prezenta în mod coerent tehnici și metode de pregătire fizică în funcție de motivațiile și obiectivele individuale sau ale grupurilor de subiecți, vizând autoperfecționarea personală.

3. 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: 14-18

Numărul de săptămâni: 28

	Activități didactice		Sesiuni de examene			Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Restanțe	Iarnă	Primăvară	Vară
Anul I	14	14	3	4	2	3	1	13
Anul II	14	14	3	3	1	3	1	-

4. ASIGURAREA FLEXIBILIZĂRII INSTRUIRII. CONDIȚIONĂRI

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale.

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

5. 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.

6. CERINȚE PENTRU OBTINEREA 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: **iunie-iulie;**
4. Numărul de credite pentru susținerea disertației: **10 credite.**

Ministerul Educaţiei

Facultatea de Educație fizică și sporturi montaneProgramul de studii universitare de masterat: **Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (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**Tipul masteratului: **profesional****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	Optimizarea condiției fizice	DAP	DI	2	1	0	0	83	0	E	5												
2	Kinesiologie avansată a exercițiului fizic	DAP	DI	2	1	0	0	83	0	E	5												
3	Teoria Fitness-ului	DAP	DI	1	1	0	0	97	0	C	5												
4	Promovarea leadership-ului în educație fizică și recreere	DAP	DI	2	1	0	0	83	0	E	5												
5	Teoria și practica activităților recreative acvatice: aquafitness, aquagym	DSI	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
6	Teoria și practica activităților: sportul pentru toți	DSI	DI	1	0	1	0	97	0	C	5												
7	Evaluarea fitness-ului fizic	DSI	DI									2	1	0	0	108	0	E	6				
8	Aparate si echipamente specifice fitness-ului	DAP	DI									1	2	0	0	83	0	E	5				
9	Activități dinamice recreative	DAP	DI									1	0	2	0	108	0	E	6				
10	Animație sportivă și team-building	DSI	DI									1	0	2	0	83	0	C	5				
11	Stagiu de practică în centre de fitness	DAP										0	0	0	2	72		C	4				
Total				9	4	3	0	526	0	E	C	V	30	5	3	4	2	454	0	E	C	V	26
				4	2	0					3	2	0										
Total ore didactice pe săptămână				16								14											

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Opțional	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
12	Egalitate, diversitate și incluziune prin sport și exercițiu fizic	DCA	DO																				
													1	1	0	0	72	0	C	4			

12	Kinetoprofilaxia și starea de bine	DCA	DO									1	1	0	0	72	0	C	4						
Total				0	0	0	0	0	0	0		E	C	V	0	1	1	0	0	72	0	E	C	V	4
Total ore didactice pe săptămână				0								2													

Legendă:

C₁* = criteriul conținutului: **DAP** - discipline de aprofundare **DSI** - discipline de sinteză
C₂** = criteriul obligativității: **DI** - discipline obligatorii (impuse) **DO**-discipline opționale

SI =ore de studiu individual

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN



DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. FLORENTINA NECHITA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
PROF. DR. ADELA BĂDĂU

Ministerul Educaţiei

Facultatea de Educaţie fizică și sporturi montaneProgramul de studii universitare de masterat: **Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (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**Tipul masteratului: **profesional****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	Consiliere sportivă	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
2	Teoria și practica antrenamentelor la aparate de fitness	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
3	Teoria și practica activităților fizice: gimnastică aerobică	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
4	Prim ajutor și traumatologie sportivă	DSI	DI	1	1	0	0	97	0	C	5												
5	Antrenamentul personalizat în fitness și antrenamentul funcțional	DAP	DI	1	0	2	0	108	0	E	6												
6	Comunicare în activitățile motrice	DSI		1	1	0	0	72	0	C	4												
7	Etică și deontologie în Știința sportului și educației fizice	DSI	DI									1	1	0	0	72	0	C	4				
8	Managementul și leadership-ul activităților în centrele de fitness	DAP	DI									2	1	0	0	83	0	E	5				
9	Stagiu de practică și elaborare a lucrării de disertație	DAP	DI									0	0	0	4	44	0	C	4				
10	Cercetare aplicată în activitățile motrice	DSI	DI									1	1	0	0	72	0	E	4				
11	Managementul fitnessului și spiritul antreprenorial	DAP	DI									2	1	0	0	83	0	E	5				
12	Stagiu de practică în tabere și centre recreaționale	DAP	DI									0	0	0	2	72	0	C	4				
Total				6	2	8	0	526	0	E	C	V	30	6	4	0	6	436	0	E	C	V	26
				4	2	0					3	3	0										
Total ore didactice pe săptămână				16								16											

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Opțional	C ₁ **	C ₂ **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
13	Nutriție sportivă și	DSI	DO											1	1	0	0	72	0	C	4		

	imagini corporală																						
13	Activități recreative sezoniere	DSI	DO											1	0	1	0	72	0	C	4		
Total				0	0	0	0	0	0	E	C	V	0	1	1	1	0	72	0	E	C	V	4
Total ore didactice pe săptămână				0										2									

Legendă:

C₁* = criteriul conținutului: DAP - discipline de aprofundare

DSI - discipline de sinteză

C₂** = criteriul obligativității:

DI - discipline obligatorii (impuse) DO - discipline opționale

SI = ore de studiu individual

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN



DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. FLORENTINA NECHITA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
PROF. DR. ADELA BĂDĂU

Ministerul Educației

Facultatea de Educație fizică și sporturi montaneProgramul de studii universitare de masterat: **Leadership-ul fitness-ului și activităților recreative (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**Tipul masteratului: **profesional****BILANȚ GENERAL I**

Nr crt	Disciplina	Nr de ore		Total		Nr credite	
		An I	An II	ore	%	An I	An II
1	Obligatorii	420	448	868	93,93	56	56
2	Opționale	28	28	56	6,07	4	4
TOTAL		924				60	60
3	Facultative	0	0	0	0	0	0

BILANȚ GENERAL II

Nr crt	Disciplina	Nr de ore		Total		Nr credite	
		An I	An II	ore	%	An I	An II
1	Discipline integral / parțial asistate						
2	Practică de specialitate	28	28	56	50%	4	4
3	Practică pentru elaborarea disertației	0	56	56	50%	0	4
TOTAL		28	84	112	100	4	8

BILANȚ GENERAL III

NUMAR DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATE PREVĂZUTE ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREG CICLUL AL STUDIILOR DE MASTERAT

Tip activitate	Nr. ore	Pondere	Distributie S+L+P/curs
Curs	392	42,42	1,35
Seminar	210	22,73	
Laborator + Lucrări practice	322	34,85	
TOTAL	924	100	

BILANȚ GENERAL IV

NUMĂR EVALUARI PE ÎNTREG CICLU DE STUDII

Semestrul	Examen	Colocviu
I	4	2
II	3	3
III	4	2

IV	3	4
TOTAL	14	11

RECTOR,
PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN



DECAN,
CONF. DR. IOAN TURCU

DIRECTOR DEPARTAMENT,
CONF. DR. FLORENTINA NECHITA

COORDONATOR PROGRAM STUDII,
PROF. DR. ADELA BĂDĂU