

**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

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.

Programul de studii oferă calificarea în Educație fizică școlară și în conducerea activităților de fitness și a activităților motrice recreative și este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, cu codul RO/.....

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.

### 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 a 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 resursele 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 a activităților recreative

R.Î. 1.1. Capacitatea de aplicarea de tehnici și metode moderne de îmbunătățire a comunicării umane într-o limbă internațională (engleza), 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 nivelului 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 beneficiul 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 subiecții, vizând autoperfecționarea personală.

## 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: 14-18

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	12
Anul II	14	14	3	3	1	3	1	-

## 3. 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.

## 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. 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: iunie-iulie;
4. Numărul de credite pentru susținerea disertației: 10 credite.

Universitatea Transilvania din Braşov

Ministerul Educaţiei

Facultatea: de Educaţie Fizică şi Sporturi Montane

Valabil în anul universitar 2025-2027

Programul de studii universitare de masterat: Leadership-ul fitness-ului şi activităţilor recreative (în limba engleză)

Domeniul fundamental: Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice

Domeniul de masterat: Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învăţământ: cu frecvenţă (IF)

Tipul masteratului: profesional

### ANUL I

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: <b>Obligativ</b>	C <sub>1</sub> **	C <sub>2</sub> **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
1	Optimizarea conditie fizice	DAP	DI	2	1	0	0	83	0	E	5												
2	Kinesiologie avansată a exerciţiului 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 educaţie fizică şi recreere	DAP	DI	2	1	0	0	83	0	E	5												
5	Teoria si practica activitatilor recreative acvatice: aquafitness, aquagym	DSI	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
6	Teoria si practica activitatilor: sportul pentru toti	DSI	DI	1	0	1	0	97	0	C	5												
1	Evaluarea fitness-ului fizic	DSI	DI									2	1	0	0	108	0	E	6				
2	Aparate si echipamente specifice fitness-ului	DAP	DI									1	2	0	0	83	0	E	5				
3	Activitati dinamice recreative	DAP	DI									1	0	2	0	108	0	E	6				
4	Animatia sportiva si team-building	DSI	DI									1	0	2	0	83	0	C	5				
5	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: <b>Optional</b>	C <sub>1</sub> **	C <sub>2</sub> **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
6	Egalitate, diversitate şi incluziune în sport şi exerciţii fizice	DAC	DO																				
6	Kinetoprofilaxie si starea de bine	DAC	DO																				
Total				0	0	0	0	0	0	E	C	V	0	1	1	0	0	72	0	E	C	V	4

						0	0	0											0	1	0
Total ore didactice pe săptămână										0					2						

**Legendă:**

C<sub>1</sub>\* = criteriul conținutului: **DAP** - discipline de aprofundare **DSI** - discipline de sinteză  
C<sub>2</sub>\*\* = 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**

Universitatea Transilvania în Brașov

Ministerul Educației

Facultatea: Educație Fizică și Sporturi Montane

Valabil în anul universitar 2025-2027

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 masterat: Știința Sportului și Educației Fizice

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învățământ: cu frecvență (IF)

Tipul masteratului: profesional

**ANUL II**

Nr. crt.	Discipline cu criteriul: Obligativiu	C <sub>1</sub> **	C <sub>2</sub> **	Semestrul I								Semestrul II											
				C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr	C	S	L	P	SI	Pr	V	Cr				
1	Consiliere sportiva	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
2	Teoria si practica antrenamentelor la aparate de fitness	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
3	Teoria si practica activitatilor fizice: gimnastica aerobica	DAP	DI	1	0	2	0	83	0	E	5												
4	Prim ajutor si traumatologie sportiva	DSI	DI	1	1	0	0	97	0	C	5												
5	Antrenamentul personalizat in fitness si antrenamentul functional	DAP	DI	1	0	2	0	108	0	E	6												
6	Comunicare in activitatile motrice	DSI		1	1	0	0	72	0	C	4												
1	Etică și deontologie în Știința Sportului și Educației Fizice	DSI	DI									1	1	0	0	72	0	C	4				
2	Managementul si leadership-ul activitatilor in centrele de fitness	DAP	DI									2	1	0	0	83	0	E	5				
3	Stagii de practica si elaborare a lucrarii de disertatie	DAP	DI									0	0	0	4	44	0	C	4				
4	Cercetarea aplicata in activitatile motrice	DSI	DI									1	1	0	0	72	0	E	4				
5	Managementul fitnessului și spiritul antreprenorial	DAP	DI									2	1	0	0	83	0	E	5				
6	Stagii de practică în tabere si centre recreationale	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



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 curs/S+L+P
Curs	406	42,64	1/1,33
Seminar	210	22,05	
Laborator + Lucrări practice	336	35,34	
<b>TOTAL</b>	<b>952</b>	<b>100</b>	

### BILANȚ GENERAL IV

NUMĂR EVALUARI PE ÎNTREG CICLU DE STUDII

Semestrul	Examen	Colocviu
I	4	4
II	4	3
III	4	2
IV	4	4
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>13</b>

RECTOR,  
**PROF. DR. IOAN VASILE ABRUDAN**

DECAN,  
**CONF. DR. IOAN TURCU**

DIRECTOR DEPARTAMENT,  
**CONF. DR. FLORENTINA NECHITA**

COORDONATOR PROGRAM STUDII,  
**PROF. DR. ADELA BĂDĂU**