

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**al promoției 2024 - 2026**

**Universitatea Transilvania din Brașov**

**Programul de studii**  
**universitare de masterat**

**PROFILAXIE ȘI RECUPERARE MOTRICĂ ȘI**  
**SOMATO-FUNCȚIONALĂ PRIN EXERCİIU FIZIC**

**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:**  
**Tipul programului de**  
**masterat**

**cu frecvență**

**profesional**

## 1. DESCRIEREA PROGRAMULUI

Obiectivul general al programului de studii este de a pregăti specialiști în profilaxie și recuperare motrică și somato-funcțională prin exercițiu fizic, echipați cu cunoștințe, abilități și competențe avansate pentru a dezvolta, implementa și evalua programe de intervenție fizică personalizate și eficiente. Scopul este de a asigura o îngrijire integrată și de calitate pentru pacienți de diferite vârste și categorii de nevoi, contribuind la îmbunătățirea sănătății și a calității vieții acestora prin intermediul exercițiilor fizice și a terapiei motorii. Programul de studii oferă calificarea în Profilaxie și recuperare motrică și somato-funcțională prin exercițiu fizic și este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, cu codul RO/07/1014/007.

Ocupații vizate: Cod: 226406 - profesor de cultură fizică medicală.

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 diagnosticarea deficiențelor motrice și somato-funcționale

R.Î.1.1. Absolventul utilizează metode avansate de evaluare pentru a identifica deficiențele motrice, somato-funcționale și riscurile potențiale ale pacienților de diferite vârste și categorii de nevoi, contribuind astfel la un demers de profilaxie adecvată.

R.Î.1.2. Absolventul interpretează datele de evaluare pentru a stabili diagnoze precise și a dezvolta planuri de tratament personalizate, inclusiv măsuri de profilaxie pentru a preveni recurențele.

R.Î.1.3. Absolventul utilizează tehnologie de ultimă generație și instrumente specializate pentru a efectua evaluări precise și obiective, ajutând la identificarea precoce a problemelor de sănătate fizică.

#### Cp.2 Proiectarea și implementarea programelor de recuperare prin exercițiu fizic

R.Î.2.1. Absolventul dezvoltă programe de profilaxie și recuperare prin exercițiu fizic personalizate, pentru a preveni complicațiile și pentru a îmbunătăți calitatea vieții pacienților.

R.Î.2.2. Absolventul utilizează cunoștințele avansate în domeniul kinetoterapiei pentru a planifica și implementa tratamente bazate pe exercițiu fizic, eficiente, sigure și care integrează măsuri de profilaxie/recuperare.

R.Î.2.3. Absolventul integrează terapii bazate pe exerciții fizice cu componentă de profilaxie sau planuri de recuperare, contribuind la menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a pacienților pe termen lung.

#### Cp.3. Evaluarea eficacității și calității programelor de recuperare motrică și somato-funcțională prin intermediul exercițiului fizic

R.Î.3.1. Absolventul evaluează în mod regulat progresele și schimbările în starea de sănătate a pacienților, inclusiv efectele măsurilor de profilaxie, pentru a ajusta planurile de tratament bazate pe exercițiu fizic.

R.Î.3.2. Absolventul utilizează date obiective pentru a măsura impactul programelor de recuperare prin exercițiu fizic, cu accent pe profilaxie asupra sănătății și calității vieții pacienților.

R.Î.3.3. Absolventul dezvoltă abilități de cercetare pentru a contribui la dezvoltarea cunoștințelor în domeniul profilaxiei și recuperării motrice și somato-funcționale, facilitând astfel promovarea sănătății și prevenirea problemelor de sănătate.

## Competențe transversale și rezultate ale învățării

### Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul Profilaxiei și recuperării motrice și somato-funcționale

R.Î.1.1. Absolventul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății pentru a dezvolta și implementa planuri de tratament integrate și coordonate.

R.Î.1.2. Absolventul comunică în mod eficient cu pacienții și familiile acestora, oferind explicații clare și consiliere în timpul procesului de tratament kinetoterapeutic.

R.Î.1.3. Absolventul lucrează în echipă pentru a asigura furnizarea de îngrijiri de calitate și pentru a susține pacienții în procesul de recuperare. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale.

### Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și cercetarea în domeniul profilaxiei, recuperării motrice și somato-funcționale

R.Î.2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea activă în cercetarea și diseminarea rezultatelor studiilor privind profilaxia și recuperarea motrică prin practicarea exercițiului fizic.

R.Î.2.2. Absolventul dezvoltă abilități de cercetare pentru a contribui la avansarea cunoștințelor în domeniul profilaxiei și recuperării motrice și somato-funcționale prin studii și lucrări științifice.

R.Î.2.3. Absolventul evaluează și adaptează practicile clinice în funcție de cercetările actuale și de cele mai bune practici în domeniul Kinetoterapiei și motricității speciale.

## 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

Numărul de săptămâni pe ani de studii:

	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 și discipline facultative.

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. CONDIȚII DE FRECVENTARE A DISCIPLINELOR FACULTATIVE

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

## **7. 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.**

**ANUL I**

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

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Tip*	Semestrul I						Semestrul II					
			C	S	L	P	Ver.	Cred.	C	S	L	P	Ver.	Cred.
1.	Noțiuni avansate de ergofiziologie, pe grupe de vârstă	DCA	1	-	1	-	E	4	-	-	-	-	-	-
2.	Psihologia vârstelor și psihopatologii specifice	DCA	1	1	-	-	C	5	-	-	-	-	-	-
3.	Teoria învățării motrice	DAP	2	1	-	-	E	6	-	-	-	-	-	-
4.	Tehnici de intervenție kinetoterapeutică în mediul școlar	DAP	1	-	1	-	E	4	-	-	-	-	-	-
5.	Management și marketing în promovarea stării de sănătate prin exercițiu fizic	DSI	1	1	-	-	C	5	-	-	-	-	-	-
6.	Kinetoprofilaxia și kinetoterapia în bolile metabolice	DSI	1	2	-	-	C	6	-	-	-	-	-	-
7.	etică și deontologie în Știința Sportului și Educației Fizice	DSI	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	C	2
8.	Noțiuni avansate de biomecanică și cinematică a mișcării	DSI	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	E	5
9.	Antropologie motrică	DSI	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	E	5
10.	Practică (stagiu clinic)	DSI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	C	4
<b>Total ore discipline obligatorii</b>			<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>3E/ 3C</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2E/ 2C</b>	<b>16</b>
			<b>14</b>					<b>30</b>	<b>7</b>					<b>16</b>

Nr. crt.	Discipline opționale	Tip	Semestrul I						Semestrul II					
			C	S	L	P	Ver.	Cred.	C	S	L	P	Ver.	Cred.
<b>Se alege câte o disciplină din fiecare pachet:</b>														
<b>Pachet opțional 1</b>														
11.	Nutriție în sportul de performanță	DCA	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	E	8
	Kinetoterapia în obezitate	DCA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Pachet opțional 2</b>														
12.	Strategii operaționale de prevenție și recuperare a stării de sănătate prin mișcare	DSI	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	C	6

Sănătate fizică, psihică și socială prin activități motrice	DSI												
Total ore discipline opționale pe săptămână	-	-	-	-	-	-	3	2	2		1E/ 1C	14	
	0			-	-		7				1E/ 1C	14	
Total	14			3E/ 3C	30	14				3E/ 3C	30		

Legendă:

Tip\* = tipul de disciplină:

DCA – discipline de cunoaștere avansată

DAP – discipline de aprofundare

DSI – discipline de sinteză

PROF. DR. ING. ABRUDAN IOAN VASILE,  
RECTOR

CONF. DR. TURCU IOAN,  
DECAN

CONF. DR. NECHITA FLORENTINA,  
DIRECTOR DE DEPARTAMENT

CONF. DR. NECHITA FLORENTINA,  
COORDONATOR PROGRAM DE STUDII

**ANUL II**

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Tip*	Semestrul III						Semestrul IV						
			C	S	L	P	Ver.	Cred.	C	S	L	P	Ver.	Cred.	
1.	Kinetoprofilaxia și kinetoterapia locomotorie, pe grupe de vârstă	DCA	2	-	1	-	E	6	-	-	-	-	-	-	-
2.	Kinetoterapia în recuperarea patologiei cardio-vasculare, la diferite vârste	DCA	1	1	-	-	E	4	-	-	-	-	-	-	-
3.	Kinetoterapia hemiparezelor și hemiplegiilor	DCA	1	-	1	-	E	5	-	-	-	-	-	-	-
4.	Practică (stagiu clinic)	DSI	-	-	-	2	C	4	-	-	-	-	-	-	-
Total ore discipline obligatorii			4	1	2	2	3E/ 1C	19	-	-	-	-	-	-	-
			9			3E/ 1C	19	-			-	-			

Nr. crt.	Discipline opționale	Tip	Semestrul III						Semestrul IV					
			C	S	L	P	Ver.	Cred.	C	S	L	P	Ver.	Cred.
<b>Se alege câte o disciplină din fiecare pachet:</b>														
<b>Pachet opțional 1</b>														
5.	Masaj terapeutic	DAP	1	-	2	-	E	6	-	-	-	-	-	-
	Reflexoterapie, tonifiere și înfrumusețare	DAP												
<b>Pachet opțional 2</b>														
6.	Profilaxie și recuperare sportivă în mediu acvatic	DAP	1	-	1	-	C	5	-	-	-	-	-	-
	Profilaxie acvatică pentru solicitările mediului ocupațional	DAP												
<b>Pachet opțional 3</b>														
7	Proiect de cercetare privind kinetoprofilaxia la nivelul echipelor reprezentative sportive școlare	DAP	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	C	4
	Proiect de cercetare privind kinetoterapia la nivelul echipelor reprezentative sportive școlare	DAP												

Pachet opțional 4														
8	Proiect de cercetare privind kinetoprofilaxia în mediul ocupațional	DAP	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	C	4
	Proiect de cercetare privind kinetoterapia în mediul ocupațional	DAP	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pachet opțional 5														
7.	Proiect de cercetare privind kinetoprofilaxia în bolile metabolice	DAP	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	C	4
	Proiect de cercetare privind kinetoterapia în bolile metabolice	DAP	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pachet opțional 6														
8.	Proiect de cercetare privind kinetoprofilaxia în geriatrie	DAP	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	C	4
	Proiect de cercetare privind kinetoterapia în geriatrie	DAP	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pachet opțional 7														
9.	Practică pentru pregătirea disertației în kinetoprofilaxie	DSI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	C	4
	Practică pentru pregătirea disertației în mediu clinic	DSI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pachet opțional 8														
10.	Elaborarea lucrării de disertație, în kinetoprofilaxie	DSI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	C	10
	Elaborarea lucrării de disertație, în mediu clinic	DSI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Total ore discipline opționale pe săptămână			2	-	3	-	1E/ 1C	11	4	-	-	10	6C	30
			5		1E/ 1C	11	14		6C	30				
Total			14		4E/ 2C	30	14		6C	30				

PROF. DR. ING. ABRUDAN IOAN VASILE,  
RECTOR

CONF. DR. NECHITA FLORENTINA,  
DIRECTOR DE DEPARTAMENT

CONF. DR. TURCU IOAN,  
DECAN

CONF. DR. NECHITA FLORENTINA,  
COORDONATOR PROGRAM DE STUDII

**BILANȚ GENERAL I**

Nr crt	Disciplina	Nr de ore		Total		Nr credite
		An I	An II	ore	%	
1	Obligatorii	294	126	420	53,57	-
2	Opționale	98	266	364	46,43	-
<b>TOTAL</b>		<b>392</b>	<b>392</b>	<b>784</b>	<b>100</b>	-
3	Facultative	-	-	-	-	-

**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	364	308	672	85,72	56	46
2	Practică de specialitate	28	28	56	7,14	4	4
3	Practică pentru elaborarea disertației	-	56	56	7,14	-	10
<b>TOTAL</b>		<b>392</b>	<b>392</b>	<b>784</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

PROF. DR. ING. ABRUDAN IOAN VASILE,  
RECTOR

CONF. DR. TURCU IOAN,  
DECAN

CONF. DR. NECHITA FLORENTINA,  
DIRECTOR DE DEPARTAMENT

CONF. DR. NECHITA FLORENTINA,  
COORDONATOR PROGRAM DE STUDII