

# PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

valabil începând cu anul universitar 2025-2026

Universitatea "Aurel Vlaicu" din Arad

Facultatea: de **Educație Fizică și Sport**

Departamentul: **Educație Fizică și Performanță Sportivă**

Programul de studiu: **Sport și performanță motrică**

Domeniul fundamental: Știința Sportului și Educației fizice

Durata programului de studiu / număr de credite: **2 ani / 60 credite**

Forma de învățământ: (cu frecvență, la distanță) **cu frecvență**

Tip master: **Master profesional**

Titlul absolventului: **Master**

## 1. MISIUNEA PROGRAMULUI DE STUDII

Misiunea programului de studii este de a asigura achiziția de cunoștințe și de a forma competențele necesare exercitării profesiei de „profesor-antrenor”, caracteristică specializărilor din sportul de performanță, necesară în unitățile sportive vocaționale.

## 2. OBIECTIVELE PROGRAMULUI DE STUDII

Obiectivele programului de studii sunt didactice și de cercetare științifică. Piața forței de muncă solicită numeroși absolvenți în domeniul sportului de performanță, cu o bună pregătire de specialitate, ceea ce se poate asigura prin disciplinele de aprofundare și sinteză parcurse în cadrul programelor de masterat. Oferirea unei specializări într-o ramură sportivă, absolvenților, acoperă necesarul de profesori/antrenori în cluburi și asociații sportive.

În plus, oferirea unei calificări în plus absolvenților, facilitează posibilitatea de a se angaja atât în sistemul de învățământ preuniversitar, cât și în cluburi sportive și palate ale copiilor, care solicită specializare pe ramură sportivă. Absolvenții au posibilitatea de a valorifica cunoștințele acumulate și în domeniul cercetării sau să-și continue pregătirea universitară prin parcurgerea studiilor universitare de doctorat.

## 3. COMPETENȚELE DOBÂNDITE PRIN PROGRAMUL DE STUDII

Competențele profesionale și transversale dobândite prin programul de studiu SPM permit absolventului folosirea cunoștințelor într-o arie extinsă de activități specifice.

### Competențe profesionale

Cp1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educationale

Cp2. Oferă feedback constructiv

Cp3. Pregătește conținutul lecției

Cp4. Dezvolta materiale educationale digitale

Cp5. Oferă instruire în domeniul sportiv

Cp6. Organizează activități de formare

Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă

Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv

Cp9. Motivează sportivii

Cp10. Evaluează elevii

### Competențe transversale

Ct1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegeă responsabilități

Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare

#### 4. FINALITĂȚI COMPETENȚE PROFESIONALE – REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

| REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aptitudini                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cp 1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Studentul/Absolventul:<br>a) Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.<br>b) Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.<br>c) Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.                                                                    | Studentul/Absolventul:<br>a) Identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.<br>b) Aplică elemente de management organizațional și educațional.<br>c) Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.                                                                                      | Studentul/Absolventul:<br>a) Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.<br>b) Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.<br>c) demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și inclusiv. |
| <b>Cp2. Oferă feedback constructiv</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Studentul/Absolventul:<br>a) cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.<br>b) cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.<br>c) conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. | Studentul/Absolventul:<br>a) analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.<br>b) identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.<br>c) particularizează metodele didactice/de intervenție și evaluare.                            | Studentul /Absolventul:<br>a) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.<br>b) își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.<br>c) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.                                                                              |
| <b>Cp3. Pregătește conținutul lecției</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Studentul / absolventul:<br>a) cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.<br>b) proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.<br>c) gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.                                                                                                                           | Studentul/absolventul:<br>a) analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.<br>b) cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.<br>c) aplică elemente de management organizațional și educațional.              | Studentul / absolventul<br>a) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.<br>b) întocmește documente de planificare a activității specifice.<br>c) realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.                                                                                                        |
| <b>Cp4. Dezvolta materiale educaționale digitale</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Studentul / absolventul:<br>a) cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.<br>b) proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.<br>c) explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.                                                                                             | Studentul/absolventul:<br>a) analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.<br>b) cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.<br>c) inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. | Studentul/absolventul:<br>a) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.<br>b) întocmește documente de planificare a activității specifice.<br>c) inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.                                                                                                                  |
| <b>Cp5. Oferă instruire în domeniul sportiv</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Studentul / absolventul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Studentul/absolventul: a) analizează                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Studentul/absolventul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>a)cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>b) dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</p> <p>c) cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> | <p>și interpretează sensurile principale ale concepțiilor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>b) identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>c) identifică teme și subiecte de cercetare, specific domeniului.</p> <p>d) identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>e) descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>f) argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și științifice a exercițiului fizic, în mod special.</p> | <p>a)răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>b)aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>c) promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate.</p> <p>d)demonstrează obiectivitate și rigoare științifică în prelucrarea datelor științifice, raționamente și intervenții specifice.</p> <p>e) respectă normele eticii și integrității în cercetare.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Cp6. Organizează activități de formare**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>b) gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>c) conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>b) aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>c) particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a)coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>b) realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>c) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Studentul / absolventul</p> <p>a)proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>b)identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>c) explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a)cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>b) își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.</p> <p>c) proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.</p> <p>d) inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>b) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>c) demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și inclusiv.</p> <p>d) inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv**

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Studentul / absolventul</p> <p>a)cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) analizează și interpretează sensurile principale ale concepțelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a)răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>b) aplică în mod autonom și</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>refacere.</p> <p>b) conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>c) definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> | <p>domeniului.</p> <p>b) identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>c) particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>d) utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> | <p>responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>c) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>d) identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.</p> <p>e) comunică eficient și utilizează terminologia specifică.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Cp9. Motivează sportivii**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Studentul/absolventul</p> <p>a) identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>b) selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>c) cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.</p> | <p>Studentul/absolventul</p> <p>a) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>b) adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>c) folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> | <p>Studentul/absolventul</p> <p>a) evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>b) coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>c) respectă principiile eticii și deontologiei.</p> <p>d) conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>e) comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Cp10. Evaluează elevii**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Studentul/absolventul</p> <p>a) cunoaște metodele și instrumentele de evaluare specifice educației fizice, atât pentru competențe motrice, cât și pentru atitudini și comportamente.</p> <p>b) înțelege principiile evaluării formative, sumative și continue, precum și criteriile de apreciere în funcție de vârstă și nivelul de dezvoltare.</p> | <p>Studentul/absolventul</p> <p>a) aplică tehnici și probe de evaluare standardizate sau adaptate pentru a măsura progresul motric, fizic și comportamental al elevilor.</p> <p>b) interpretează corect rezultatele evaluării și formulează recomandări personalizate pentru optimizarea performanței și dezvoltării</p> | <p>Studentul/absolventul</p> <p>a) respectă etica evaluării, asigurând obiectivitate, transparență și echitate pentru toți elevii.</p> <p>b) ia decizii autonome privind adaptarea instrumentelor de evaluare la nevoile elevilor și la contextul educațional, menținând acuratețea și relevanța procesului evaluativ</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **COMPETENȚE TRANSVERSALE – REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII**

| <b>Cunoștințe</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Aptitudini</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Responsabilitate și autonomie</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și deleagă responsabilități</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>b) cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>b) deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> | <p>Studentul / absolventul</p> <p>a) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>b) demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | echipei.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Studentul / absolventul<br>a) se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare.<br>b) înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. | Studentul / absolventul<br>a) utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale.<br>b) utilizează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme educaționale, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica expresivitatea creativă în activitățile educaționale și sportive. | Studentul / absolventul<br>a) manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse.<br>b) încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă. |

Absolvenții programului de studii universitare de masterat SPM vor accesa următoarele ocupații posibile conform Clasificării Ocupațiilor din România – ISCO -08:

**Ocupația Cod COR/ISCO-08**

Profesor - antrenor 235923

Specialist în pregătire fizică 235924

## 5. ANALIZA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

În Planul de învățământ pentru programul de studii universitare de masterat “Sport și performanță motrică” ponderile disciplinelor, pe categorii, sunt următoarele:

| Nr. crt. | Tipuri de discipline              | Ore / program de studiu |                   |
|----------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |                                   | Număr                   | Ponderi în %      |
|          |                                   |                         | Program de studiu |
| 1        | De aprofundare (obligatorii) (DA) | 672                     | 75                |
| 2        | De sinteză (opționale) (DS)       | 224                     | 25                |
| TOTAL    |                                   | 896                     | 100%              |

- Numărul total de ore aferent programului de studiu: 896
- Recomandat ARACIS (784 ÷ 1008 ore)
- Durata practică de specialitate 56 ore (recomandat ARACIS 56-84 ore)
- Nr. credite alocate practica de specialitate 4 credite (recomandat ARACIS 4 credite)
- Durata elaborare lucrare de disertație 56 ore (recomandat ARACIS 56 ore)
- Raport ore aplicative și număr ore curs 1,46 (recomandat ARACIS 1,2 - 1,5)
- Număr minim de examene pe semestru 37.50 (recomandat ARACIS minim 30-40%)

## 7. STRUCTURA ANULUI UNIVERSITAR (ÎN SĂPTĂMÂNI)

| Anul    | Activități didactice |         | Sesiune de examene |      |          | Practica | Vacante |           |      |
|---------|----------------------|---------|--------------------|------|----------|----------|---------|-----------|------|
|         | Sem. I               | Sem. II | Iarnă              | Vară | Restanțe |          | Iarnă   | Primăvară | Vara |
| Anul I  | 14                   | 14      | 3                  | 3    | 3        | -        | 4       | 1         | 10   |
| Anul II | 14                   | 14      | 3                  | 2    | 2        | -        | 4       | 1         | 11   |

| Anul | Semestrul I | Semestrul II |
|------|-------------|--------------|
| I    | 14          | 14           |
| II   | 14          | 14           |

**8. CONDIȚII DE ÎNSCRIERE ÎN ANUL DE STUDII URMĂTOR. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN DE STUDII. CONDIȚII DE REVENIRE**

Pentru a trece în anul următor de studiu, studenții trebuie să obțină un număr minim de credite, astfel:

- Studentii care nu îndeplinesc criteriile minime prevăzute la alin.1 lit.a-c. vor fi exmatriculați la sfârșitul anului universitar respectiv. Acești studenți vor putea fi reînmatriculați la începutul anului universitar următor.

Studentul care la finalul studiilor, după parcurgerea numărului de semestre (ani de studii) prevăzute în planul de învățământ pentru durata studiilor, nu și-a finalizat în totalitate obligațiile școlare și are un număr de maxim cinci restante, poate solicita prelungirea școlarității (cu taxă), cu 1 - 2 semestre pentru refacerea disciplinelor de studiu restante.

Condițiile de susținere a examenului de disertație sunt cuprinse în Metodologia privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor.

## 10. CREDITE AFERENTE PROGRAMULUI DE STUDIU

- 88 credite la disciplinele de aprofundare (obligatorii)
- 32 credite la disciplinele de sinteză (optionale)

- 88 credite la discipline obligatorii
- 32 credite la discipline optionale
- 10 credite suplimentare lucrare de disertatie

RECTOR,                                  DECAN,                                  DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr.Teodor Florin CILAN   Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN   Conf.univ.dr. Corina-Ramona DULCEANU

Facultatea: de **Educație Fizică și Sport**  
 Departamentul: **Educație Fizică și Performanță Sportivă**  
 Programul de studiu: **Sport și Performanță Motrică**  
 Domeniul fundamental: **Știința Sportului și Educației fizice**  
 Durata programului de studiu / număr de credite: **2 ani / 60 credite**  
 Forma de învățământ: **cu frecvență**  
 Tip master: **Master profesional**  
 Titlul absolventului: **Master**

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

### anul universitar 2025-2026

## Anul I

[illegible]



Facultatea: de **Educație Fizică și Sport**  
 Departamentul: **Educație Fizică și Performanță Sportivă**  
 Programul de studiu: **Sport și Performanță Motrică**  
 Domeniul fundamental: **Știința Sportului și Educației fizice**  
 Durata programului de studiu / număr de credite: **2 ani / 60 credite**  
 Forma de învățământ: **cu frecvență**  
 Tip master: **Master profesional**  
 Titlul absolventului: **Master**

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

### anul universitar 2026-2027

## Anul II

| Cod disciplina | Discipline                                                                                                                                       | Tip disciplina | S.I./ Sem (ore) | Număr de ore săptămânal și forma de evaluare |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------------------|---|---|----|-----|-----|------------------------------|---|---|-----|------|-----|
|                |                                                                                                                                                  |                |                 | Semestrul I<br>14 săptămâni                  |   |   |    |     |     | Semestrul II<br>14 săptămâni |   |   |     |      |     |
|                |                                                                                                                                                  |                |                 | C                                            | S | L | Pr | Ev  | K   | C                            | S | L | Pr  | Ev   | K   |
|                | OBLIGATORII IMPUSE                                                                                                                               |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O01       | Psihologia sportului<br><i>The Psychology of Sport</i>                                                                                           | DA             | 72              | 1                                            | 1 | - | -  | E   | 4   | -                            | - | - | -   | -    | -   |
| BmCA3O02       | Antrenamentul sportiv pentru persoanele cu nevoi speciale<br><i>Sports Training for People with Special Needs</i>                                | DA             | 83              | 2                                            | 1 | - | -  | E   | 5   | -                            | - | - | -   | -    | -   |
| BmCA3O03       | Practică de specialitate în antrenorat<br><i>Internship in Coaching</i>                                                                          | DA             | 44              | -                                            | - | 4 | -  | V   | 4   | -                            | - | - | -   | -    | -   |
| BmCA3O04       | Metodologia cercetării performanței sportive<br><i>The Research Methodology of Sports Performance</i>                                            | DA             | 83              | 2                                            | 1 | - | -  | E   | 5   | -                            | - | - | -   | -    | -   |
| BmCA3O05       | Amenajări baze sportive<br><i>Sports Facilities</i>                                                                                              | DA             | 72              | 1                                            | 1 | - | -  | C   | 4   | -                            | - | - | -   | -    | -   |
| BmCA4O13       | Metodica elaborării lucrării de disertație<br><i>Methodical Elaboration of Dissertation Paper</i>                                                | DA             | 69              | -                                            | - | - | -  | -   | -   | 2                            | 2 | - | -   | E    | 5   |
| BmCA4O14       | Competiția sportivă în mass media<br><i>The Sports Competition in the Media</i>                                                                  | DA             | 72              | -                                            | - | - | -  | -   | -   | 1                            | 1 | - | -   | C    | 4   |
| BmCA4O15       | Teoria competiției sportive<br><i>The Theory of Sports Competition</i>                                                                           | DA             | 83              | -                                            | - | - | -  | -   | -   | 2                            | 1 | - | -   | C    | 5   |
| BmCA4O16       | Dirijarea medicală a antrenamentului sportiv<br><i>Medical Guidance of Sports Training</i>                                                       | DA             | 47              | -                                            | - | - | -  | -   | -   | 1                            | 1 | - | -   | C    | 3   |
| BmCA4O17       | Tehnici de informare și documentare în sport<br><i>Information and Research Techniques in Sports</i>                                             | DA             | 83              | -                                            | - | - | -  | -   | -   | 2                            | 1 | - | -   | E    | 5   |
|                | TOTAL                                                                                                                                            |                |                 | 6                                            | 4 | 4 | -  | -   | K22 | 8                            | 6 | - | -   | -    | K22 |
|                | OBLIGATORII OPȚIONALE                                                                                                                            |                |                 | C                                            | S | L | Pr | Ev  | K   | C                            | S | L | Pr  | Ev   | K   |
|                | Pachet 3 - se alege o disciplină din șapte                                                                                                       |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O06       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – GIMNASTICĂ/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – GYMNASTICS</i>                  | DS             | 144             | 1                                            | - | 3 | -  | C   | 8   | -                            | - | - | -   | -    | -   |
| BmCA3O07       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – ATLETISM/ <i>Specialized training in a sports discipline – ATHLETICS</i>                     |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O08       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – CULTURISM/FITNESS/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – BODYBUILDING/FITNESS</i> |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O09       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – FOTBAL <i>Specialized Training in a Sports Discipline – FOOTBALL</i>                         |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O10       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – NATAȚIE <i>Specialized Training in a Sports Discipline – SWIMMING</i>                        |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O11       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă –JUDO/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline –JUDO</i>                                |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA3O12       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – RUGBY/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – RUGBY</i>                            |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
|                | Pachet 4 - se alege o disciplină din șapte                                                                                                       |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA4O18       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – GIMNASTICĂ/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – GYMNASTICS</i>                  | DS             | 144             | -                                            | - | - | -  | -   | -   | 1                            | - | 3 | -   | C    | 8   |
| BmCA4O19       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – ATLETISM/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – ATHLETICS</i>                     |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA4O20       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – CULTURISM/FITNESS/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – BODYBUILDING/FITNESS</i> |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA4O21       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – FOTBAL <i>Specialized Training in a Sports Discipline – FOOTBALL</i>                         |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA4O22       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – NATAȚIE <i>Specialized Training in a Sports Discipline – SWIMMING</i>                        |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA4O23       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă –JUDO <i>Specialized Training in a Sports Discipline – JUDO</i>                                |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
| BmCA4O24       | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – RUGBY/ <i>Specialized Training in a Sports Discipline – RUGBY</i>                            |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     |      |     |
|                | TOTAL S1/S2 (Obl. Opționale)                                                                                                                     |                |                 | 1                                            | - | 3 | -  | K8  | 1   | -                            | 3 | - | K8  |      |     |
|                | TAL An II ( Opționale)                                                                                                                           |                |                 | 2C+6L                                        |   |   |    |     |     | 2C                           |   |   |     |      |     |
|                | TOTAL OBLIGATORII S1/S2                                                                                                                          |                |                 | 7                                            | 4 | 7 | -  | K30 | 9   | 6                            | 3 | - | K30 |      |     |
|                | TOTAL OBLIGATORII                                                                                                                                |                |                 | 18                                           |   |   |    |     |     | 18                           |   |   |     |      |     |
|                | TOTAL DISCIPLINE OBLIGATORII An II                                                                                                               |                |                 | 16C+10S+10L                                  |   |   |    |     |     | 5E+6C+1V                     |   |   |     | K 60 |     |
| BmCF4F25       | Susținerea lucrării de disertație<br><i>Graduation Exam</i>                                                                                      |                |                 |                                              |   |   |    |     |     |                              |   |   |     | K10  |     |

RECTOR,  
Conf.univ.dr.Teodor Florin CILAN

DECAN,  
Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Corina-Ramona DULCEANU