

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2019-2020****UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA****FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Specializarea/Programul de studiu: ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ

Limba de predare: ROMÂNĂ

Titlul absolventului: MASTER

Durata studiilor: **4 semestre**Forma de învățământ: **cu frecvență****I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTER****120 de credite din care:****94** de credite la disciplinele obligatorii;**26** credite la disciplinele opționale;

Și:

**10** credite la examenul de susținere a disertației

Pentru a ocupa posturi didactice în învățământul liceal, postliceal și universitar, absolvenții trebuie să posede Certificat de absolvire a Programului de studii psihopedagogice, Nivelul II, a Departamentului pentru pregătirea personalului didactic. Disciplinelor Departamentului li se repartizează 30 de credite (+ 5 credite aferente examenului de absolvire).

**II. DESFĂȘURAREA STUDIILOR (în număr de săptămâni)**

	Activități didactice		Sesiune de examene			L.P comasate	Stagii de practică	Vacanță		
	Sem I	Sem II	I	V	R			iarna	prim	vara
<b>Anul I</b>	14	14	3	3	2			3	1	12
<b>Anul II</b>	14	14	3	3	2			3	1	12

**III. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMANĂ**

	Semestrul I	Semestrul II
<b>Anul I</b>	18	17
<b>Anul II</b>	16	17

**IV. EXAMENUL DE DISERTAȚIE** - perioada iunie-iulie (1 săptămână)

Proba: Prezentarea și susținerea lucrării de disertație - 10 credite

**V. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE**

Sem. 1: Se alege o disciplină din pachetul: YMX4001

Sem. 2: Se alege o disciplină din pachetul: YMX4002

Sem. 3: Se alege o disciplină din pachetul: YMX4003

Sem. 4: Se alege o disciplină din pachetul: YMX4004

Se alege o disciplină din pachetul: YMX4005

În contul a cel mult 3 discipline opționale generale, studentul are dreptul să aleagă 3 discipline de la alte specializări ale facultăților din Universitatea „Babeș-Bolyai”, respectând condiționările din planurile de învățământ ale respectivelor specializări.

**VI. UNIVERSITĂȚI EUROPENE DE REFERINȚĂ:**Universite de Rouen - Sciences du Sport et D'Education Physique  
www.univ-rouen.fr

Università degli Studi di Roma Foro Italico web: www.uniroma4.it

Universidad de Granada web: https://www.ugr.es

Universite de Nantes web: https://www.univ-nantes.fr

Universidad de Cadiz web: https://www.uca.es

## VII. TABELUL DISCIPLINELOR

ANUL I, SEMESTRUL 1												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR1005	Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1034	Teoria și metodică antrenamentului sportiv	6	2	2	0	4	7	11	E			DA
YMR1025	Metodică antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P1	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
YMR1026	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P1	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>37</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

ANUL I, SEMESTRUL 2												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR0009	Metode avansate de cercetare în motricitatea umană	6	2	1	0	3	8	11	E			DC
YMR1016	Teoria competiției sportive	6	2	1	0	3	8	11	E			DA
YMR1028	Metodică antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P2	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
YMR1029	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P2	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4002	Curs opțional 2	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>38</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

ANUL II, SEMESTRUL 3												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR1030	Dopingul și nutriția în sportul de performanță	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1006	Antrenamentul sportiv pentru persoane cu nevoi speciale	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YME0002	Abordarea interdisciplinară în EFS (în lb. engleză)	6	1	2	0	3	8	11	E			DC
YMR1031	Stagiu de practică în structuri sportive	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4003	Curs opțional 3	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>39</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

ANUL II, SEMESTRUL 4												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR1032	Metode de evaluare a capacității de performanță	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media	6	2	1	0	3	8	11	E			DC
YMR1027	Inducerea și valorificarea formei sportive	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR0001	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație	4	0	2	0	2	5	7			VP	DS
YMX4004	Curs opțional 4	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
YMX4005	Curs opțional 5	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>37</b>	<b>54</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>6</b>

## DISCIPLINE OPȚIONALE

COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
<b>CURS OPȚIONAL 1 (An I, Semestrul 1) - (COD PACHET YMX4001)</b>												
YMR1001	Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1018	Asistență psihologică în sportul de performanță	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
<b>CURS OPȚIONAL 2 (An I, Semestrul 2) - (COD PACHET YMX4002)</b>												
YMR1019	Grupul sportiv - cunoaștere și conducere	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1020	Măsuri de prevenire a accidentelor în antrenament și competiții	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
<b>CURS OPȚIONAL 3 (An II, Semestrul 3) - (COD PACHET YMX4003)</b>												
YMR1021	Coaching în sporturi individuale	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
YMR1022	Coaching în jocuri sportive	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
<b>CURS OPȚIONAL 4 (An II, Semestrul 4) - (COD PACHET YMX4004)</b>												
YME1035	Antrenamentul mental în sportul de performanță (în lb. engleză)	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
YME1036	Organizare și conducere în sportul competițional (în lb. engleză)	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
<b>CURS OPȚIONAL 5 (An II, Semestrul 4) - (COD PACHET YMX4005)</b>												
YMR1037	Etică sportivă	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
YMR1038	Tehnici de negociere și impresariat în sport	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>26</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>70</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>448</b>	<b>658</b>				
				<b>210</b>			<b>658</b>					

DISCIPLINE DE SPECIALITATE (DS)												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR1005	Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1026	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P1	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1029	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P2	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4002	Curs opțional 2	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1030	Dopingul și nutriția în sportul de performanță	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1006	Antrenamentul sportiv pentru persoane cu nevoi speciale	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1031	Stagiu de practică în structuri sportive	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMR1032	Metode de evaluare a capacității de performanță	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1027	Inducerea și valorificarea formei sportive	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR0001	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație	4	0	2	0	2	5	7			VP	DS
YMX4004	Curs opțional 4	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>86</b>	<b>124</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>112</b>	<b>252</b>	<b>168</b>	<b>532</b>	<b>1204</b>	<b>1736</b>				
			<b>532</b>			<b>1736</b>						

DISCIPLINE COMPLEMENTARE (DC)												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR0009	Metode avansate de cercetare în motricitatea umană	6	2	1	0	3	8	11	E			DC
YME0002	Abordarea interdisciplinară în EFS (în lb. engleză)	6	1	2	0	3	8	11	E			DC
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media	6	2	1	0	3	8	11	E			DC
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>18</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>70</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>336</b>	<b>462</b>				
			<b>126</b>			<b>462</b>						

DISCIPLINE DE APROFUNDARE (DA)												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMR1034	Teoria și metodică antrenamentului sportiv	6	2	2	0	4	7	11	E			DA
YMR1025	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P1	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
YMR1016	Teoria competiției sportive	6	2	1	0	3	8	11	E			DA
YMR1028	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P2	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>24</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>29</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>112</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>210</b>	<b>406</b>	<b>616</b>				
			<b>210</b>			<b>616</b>						

DISCIPLINE DE SINTEZĂ (DSIN)												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
YMX4003	Curs opțional 3	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
YMX4005	Curs opțional 5	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>28</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>168</b>	<b>252</b>				
			<b>84</b>			<b>252</b>						

**BILANȚ GENERAL**

COD	DISCIPLINE	ORE FIZICE	ORE ALOCATE STUDIULUI			%	NR. DE CREDITE	
			F	I	T		AN I	AN II
1	<b>OBLIGATORII</b>	742	742	1666	2408	78%	48	46
2	<b>OPȚIONALE</b>	210	210	448	658	22%	12	14
<b>TOTAL</b>		<b>952</b>	<b>952</b>	<b>2114</b>	<b>3066</b>	<b>100%</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

**MODUL PEDAGOCIC - Nivelul II: 30 de credite ECTS + 5 credite ECTS aferente examenului de absolvire**

PROGRAM DE STUDII PSIHOPEDAGOGICE												
COD	DENUMIREA DISCIPLINELOR	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
<b>An I, Semestrul 1</b>												
XND 1101	Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților	5	2	1	0	3	6	9	E			DF
XND 1102	Proiectarea și managementul programelor educaționale	5	2	1	0	3	6	9	E			DF
<b>An I, Semestrul 2</b>												
XND 1203	Didactica domeniului și dezvoltării în didactica specialității	5	2	1	0	3	6	9	E			DP
XND 1204	Disciplină opțională 1	5	1	2	0	3	6	9	E			DO
<b>An II, Semestrul 3</b>												
XND 2305	Practică pedagogică (în învățământul liceal, postliceal și universitar)	5	0	0	3	3	6	9		C		DP
XND 2306	Disciplină opțională 2	5	1	2	0	3	6	9	E			DO
<b>An II, Semestrul 4</b>												
	Examen de absolvire: Nivelul II	5										
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>35</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>112</b>	<b>98</b>	<b>42</b>	<b>252</b>	<b>504</b>	<b>756</b>				
			<b>252</b>			<b>756</b>						

DF – Discipline de extensie a pregătirii psihopedagogice fundamentale (obligatorii)

DP – Discipline de extensie a pregătirii didactice și practice de specialitate (obligatorii)

DO - Discipline opționale

RECTOR,  
Acad.Prof.univ.dr. Ioan Aurel POP

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Marius-Alin BACIU

Corect 952  
Corect  
Corect  
Trebuie alocate cel puțin 12 de ore pe săptămână

Verificați standardele specifice domeniului  
dumneavoastră pentru a evita incongruențele.

**ÎN TOATE TABELELE DIN ACEASTĂ MACHETĂ, TREBUIE SĂ  
INTRODUCEȚI DATE NUMAI ÎN CELULELE MARCATE CU  
GALBEN**

Tabelele/rândurile necompletate se șterg sau se ascund (dacă  
afectează formulele) HIDE

Corect  
Corect



|Corect

|Corect

|Corect

RECTOR,  
Acad.Prof.univ.dr. Ioan Aurel POP

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Marius-Alin BACIU

|Corect

Pentru ca o disciplină să fie opțională, fiecare pachet trebuie să conțină cel puțin  $n+1$  opțiuni, unde  $n$  este numărul de  
SE RECOMANDA CA TOATE DISCIPLINELE DINTR-UN  
PACHET DE OPȚIONALE, SA FIE DE ACELAȘI TIP.  
În caz contrar, în tabelele din anexa planului de învățământ  
pachetul va fi raportat în tabelul aferent tipului de curs care se

RECTOR,  
Acad.Prof.univ.dr. Ioan Aurel POP

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Marius-Alin BACIU

RECTOR,  
Acad.Prof.univ.dr. Ioan Aurel POP

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Marius-Alin BACIU

|Corect

**acest tabel nu se modifica**

RECTOR,  
Acad.Prof.univ.dr. Ioan Aurel POP

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Marius-Alin BACIU

RECTOR,  
Acad.Prof.univ.dr. Ioan Aurel POP

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

DIRECTOR DE DEPARTAMENT,  
Conf.univ.dr. Marius-Alin BACIU