

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2020-2021

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/TRAINING AND SPORTS PERFORMANCE

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
Anul I	14	14	3	3	2			3	1	12
Anul II	14	14	3	3	2			3	1	12

III. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

	Semestrul I	Semestrul II
Anul I	18	17
Anul II	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

Sem. 4: Se alege o disciplină din pachetul: YMX4005

În contul a cel mult 3 discipline opționale, 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/Sports Training: Planning and Leading	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1034	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Coaching Theory and Methods	6	2	2	0	4	7	11	E			DA
YMR1025	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P1/Training Methods by Type of Sports – Senior Athletes P1	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
YMR1026	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P1 / Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations - Senior Athletes S1	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1/Optional Course 1	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
TOTAL		30	6	6	6	18	37	55	3	1	1	5

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 /Advanced Methods of Research in Human Motor Skills	6	2	1	0	3	8	11	E			DA
YMR1016	Teoria competiției sportive/The Theory of Sports Competition	6	2	1	0	3	8	11	E			DA
YMR1028	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P2/Training Methods by Type of Sports – Senior Athletes P2	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
YMR1029	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P2/Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations – Senior Athletes S2	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS

YMX4002	Curs opțional 2/Optional Course 2	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
TOTAL		30	7	4	6	17	38	55	3	1	1	5

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/Doping and Nutrition in High-Performance Sports	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1006	Antrenamentul sportiv pentru persoane cu nevoi speciale/Sports Training for Persons with Special Needs	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YME0002	Abordarea interdisciplinară în EFS (în lb. engleză)/Interdisciplinary Approaches to Physical Education and Sport (in English)	6	1	2	0	3	8	11	E			DC
YMR1031	Stagiu de practică în structuri sportive/Traineeship in Sports Structures	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4003	Curs opțional 3 /Optional Course 3	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
TOTAL		30	4	8	4	16	39	55	3	1	1	5

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/Methods of Assessing High-Performance Potential	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media/Sports Competitions in the Media	6	2	1	0	3	8	11	E			DC
YMR1027	Inducerea și valorificarea formei sportive/Top Form: Induction and Valorisation	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR0001	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație/Dissertation Preparation and Writing	4	0	2	0	2	5	7			VP	DSIN
YMX4004	Curs opțional 4/Optional Course 4	4	1	2	0	3	4	7		C		DS

YMX4005	Curs opțional 5/Optional Course 5	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
TOTAL		30	6	11	0	17	37	54	3	2	1	6

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	
CURS OPȚIONAL 1 (An I, Semestrul 1) - (COD PACHET YMX4001)												
YMR1001	Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic/Body Adaptive Modifications under Exercise Conditions	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1018	Asistență psihologică în sportul de performanță/Psychological Assistance in High Performance Sport	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
CURS OPȚIONAL 2 (An I, Semestrul 2) - (COD PACHET YMX4002)												
YMR1019	Grupul sportiv - cunoaștere și conducere/The Sports Group: Familiarisation and Coordination	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1020	Măsuri de prevenire a accidentelor în antrenament și competiții/Accident Prevention Measures under Training and Competition Conditions	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
CURS OPȚIONAL 3 (An II, Semestrul 3) - (COD PACHET YMX4003)												
YMR1021	Coaching în sporturi individuale/Coaching in Individual Sports	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
YMR1022	Coaching în jocuri sportive/Coaching in Sports Games	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
CURS OPȚIONAL 4 (An II, Semestrul 4) - (COD PACHET YMX4004)												
YME1035	Antrenamentul mental în sportul de performanță (în lb. engleză) / Mental Training in High-Performance Sports (in English)	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
YME1036	Organizare și conducere în sportul competițional (în lb. engleză) / Planning and Management in Competitive Sports(in English)	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
CURS OPȚIONAL 5 (An II, Semestrul 4) - (COD PACHET YMX4005)												
YMR1037	Etică sportivă/Sports Ethics	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
YMR1038	Tehnici de negociere și impresariat în sport/Negotiation Techniques and Athlete Management in Sports	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		26	5	10	0	15	32	47	0	5	0	5

TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI	70	140	0	210	448	658	
	210			658			

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/Sports Training: Planning and Leading	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1026	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P1 / Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations - Senior Athletes	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1/Optional Course 1	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1029	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - Seniori P2/Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations – Senior	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMX4002	Curs opțional 2/Optional Course 2	6	1	2	0	3	8	11		C		DS
YMR1030	Dopingul și nutriția în sportul de performanță/Doping and Nutrition in High-Performance Sports	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1006	Antrenamentul sportiv pentru persoane cu nevoi speciale/Sports Training for Persons with Special Needs	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1031	Stagiu de practică în structuri sportive/Traineeship in Sports Structures	6	0	0	4	4	7	11			VP	DS
YMR1032	Metode de evaluare a capacității de performanță/Methods of Assessing High-Performance Potential	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1027	Inducerea și valorificarea formei sportive/Top Form: Induction and Valorisation	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMX4004	Curs opțional 4/Optional Course 4	4	1	2	0	3	4	7		C		DS
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		64	8	16	12	36	81	117	5	3	3	11
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			112	224	168	504	1134	1638				

TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI	504	1638
---	------------	-------------

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	
YME0002	Abordarea interdisciplinară în EFS (în lb. engleză)/Interdisciplinary Approaches to Physical Education and Sport (in English)	6	1	2	0	3	8	11	E			DC
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media/Sports Competitions in the Media	6	2	1	0	3	8	11	E			DC
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		12	3	3	0	6	16	22	2	0	0	2
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			42	42	0	84	224	308				
			84			308						

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/Coaching Theory and Methods	6	2	2	0	4	7	11	E			DA
YMR1025	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P1/Training Methods by Type of Sports – Senior Athletes P1	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
YMR0009	Metode avansate de cercetare în motricitatea umană /Advanced Methods of Research in Human Motor Skills	6	2	1	0	3	8	11	E			DA
YMR1016	Teoria competiției sportive/The Theory of Sports Competition	6	2	1	0	3	8	11	E			DA

YMR1028	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P2/Training Methods by Type of Sports – Senior Athletes P2	6	2	0	2	4	7	11	E			DA
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		30	10	4	4	18	37	55	5	0	0	5
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			140	56	56	252	518	770				
			252		770							

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 /Optional Course 3	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
YMR0001	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație/Dissertation Preparation and Writing	4	0	2	0	2	5	7			VP	DSIN
YMX4005	Curs opțional 5/Optional Course 5	4	1	2	0	3	4	7		C		DSIN
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		14	2	6	0	8	17	25	0	2	1	3
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			28	84	0	112	238	350				
			112			350						

BILANȚ GENERAL

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

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

DECAN,
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

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

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			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Felul disciplinei
			C	S	LP	F	I	T	E	C	VP	
An I, Semestrul 1												
XND 1101	Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților/Psycho-pedagogy of teenagers, youth and adults	5	2	1	0	3	6	9	E			DF
XND 1102	Proiectarea și managementul programelor educaționale/Design and management of educational programmes	5	2	1	0	3	6	9	E			DF
An I, Semestrul 2												
XND 1203	Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității (învățământ liceal, postliceal, universitar)/Field didactics and developments in the didactics of the specialization (high school, post-high school, higher education)	5	2	1	0	3	6	9	E			DP
XND 1204	Disciplină opțională 1/Optional discipline (1)	5	1	2	0	3	6	9	E			DO
An II, Semestrul 3												
XND 2305	Practică pedagogică (în învățământul liceal, postliceal și universitar)/Pre-service teaching practice (at high school, post-high school, higher education level)	5	0	0	3	3	6	9		C		DP

XND 2306	Disciplină opțională 2/Optional discipline (2)	5	1	2	0	3	6	9	E			DO
An II, Semestrul 4												
	Examen de absolvire: Nivelul II/Graduation exam: Level II	5										
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		35	8	7	3	18	36	54	5	1	0	
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			112	98	42	252	504	756				
			252			756						

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

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

DO - Discipline opționale

Corect

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

începând cu acest an, denumirile cursurilor din planurile de învățământ vor apărea în
limba română, în limba programului de studiu, dar și în limba engleză (în cazul
programelor în altă limbă decât engleza și al celor în limba română).

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

|Corect

3066

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 disciplina sa fie opționala, fiecare pachet trebuie sa conțină cel puțin $n+1$ opțiuni, unde n este numărul de discipline care se aleg din pachet. În caz contrar, opționalul este, de fapt, obligatoriu. De exemplu, dacă dintr-un pachet se alege o disciplină trebuie să existe cel puțin 2

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 regăsește cel mai frecvent în pachet.

De exemplu, un pachet cu 2 DF și 1 DS se va raporta în tabelul DF. Un pachet cu 2 DF și 4 DS se va raporta în tabelul Ds.

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

exemplu

|Nu corespunde cu tabelul de opționale

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

DECAN,
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

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

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