

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2023-2024

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

Tipul specializării/programului de master: profesional

I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTER

120 de credite din care:

94 de credite la disciplinele obligatorii;

26 de 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 SĂPTĂMANĂ

	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 câte o disciplină din pachetele: YMX4004 și 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 DE REFERINȚĂ DIN TOP 500:

Université Catholique de Louvain, Belgium

University of Granada, Spain

University of Coimbra, Portugal

RECTOR,
Prof.univ.dr. Daniel-Ovidiu DAVID

DECAN,
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

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

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 P1	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 P2	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
YMR1037	Etică sportivă/Sports Ethics	6	2	1	0	3	8	11	E			DSIN
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		DC
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)												
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media/Sports Competitions in the Media	4	1	2	0	3	4	7		C		DC
YMR1038	Tehnici de negociere și impresariat în sport/Negotiation Techniques and Athlete Management in Sports	4	1	2	0	3	4	7		C		DC
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 FACULTATIVE TRANSVERSALE (II)

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	
Semestrul 1/Semestrul 2/Semestrul 3/Semestrul 4												
FAU000X	Fundamente de antreprenoriat/Fundamentals of Entrepreneurship	3	2	0	0	2	3	5			VP	DC
FEU000X	Fundamente de educație umanistă (Teoria argumentării)/Fundamentals of Humanities (Argumentation Theory)	3	2	0	0	2	3	5			VP	DC
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		6	4	0	0	4	6	10	0	0	2	2
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			56	0	0	56	84	140				
			56			140						

Un student poate alege o disciplină facultativă transversală o singură dată pe parcursul unui ciclu de studii, în oricare din semestrele în care aceasta este predată. Atunci când studentul introduce o disciplină facultativă transversală în Contractul Anual de Studii, litera X din codul disciplinei va fi înlocuită cu numărul semestrului în care disciplina este studiată (1, 2, 3, 4, 5 sau 6).

TOTALURI DISCIPLINE FACULTATIVE (I + II)												
TOTALURI	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Total discipline	
		C	S	LP	F	I	T	E	C	VP		
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI / TOTAL DISCIPLINE	6	4	0	0	4	6	10	0	0	2	2	
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI		56	0	0	56	84	140					
		56			140							

Anexă la Planul de Învățământ specializarea / programul de studiu:

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 P1	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 Athletes P2	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				
			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
YMX4005	Curs opțional 5/Optional Course 5	4	1	2	0	3	4	7		C		DC
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		10	2	4	0	6	12	18	1	1	0	2
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			28	56	0	84	168	252				
			84			252						

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
YMR1037	Etică sportivă/Sports Ethics	6	2	1	0	3	8	11	E			DSIN
YMR0001	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație/Dissertation Preparation and Writing	4	0	2	0	2	5	7			VP	DSIN
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI		16	3	5	0	8	21	29	1	1	1	3
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			42	70	0	112	294	406				
			112			406						

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

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