

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2024-2025

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 OBȚINEREA 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
<b>Anul I</b>	14	14	3	3	2			3	1	12
<b>Anul II</b>	14	14	3	3	2			3	1	12

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

DECAN,  
Prof.univ.dr. Leon GOMBOȘ

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

### III. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

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

**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

## 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	3	0	0	2	2	3	5			VP	DS
YMR1039	Stagiu de perfecționare în conducerea antrenamentului/Training Course in Leading Sports Training Sessions	3	0	0	2	2	3	5			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1/Optional Course 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>36</b>	<b>54</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</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 /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	3	0	0	2	2	3	5			VP	DS
YMR1040	Stagiu de practică în evenimente sportive/Sporting Events Internship	3	0	0	2	2	3	5			VP	DS
YMX4002	Curs opțional 2/Optional Course 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>37</b>	<b>54</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</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/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	3	0	0	3	3	2	5			VP	DS
YMR1041	Stagiu de practică în managementul cluburilor sportive private/Private Sports Clubs Management Internship	3	0	0	3	3	2	5			VP	DS
YMX4003	Curs opțional 3 /Optional Course 3	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</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/Methods of Assessing High-Performance Potential	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1037	Etică sportivă/Sports Ethics	6	1	1	0	2	9	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	4	0	4	3	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
<b>TOTAL</b>		<b>30</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>36</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/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
<b>CURS OPȚIONAL 2 (An I, Semestrul 2) - (COD PACHET YMX4002)</b>												
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
<b>CURS OPȚIONAL 3 (An II, Semestrul 3) - (COD PACHET YMX4003)</b>												
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
<b>CURS OPȚIONAL 4 (An II, Semestrul 4) - (COD PACHET YMX4004)</b>												
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
<b>CURS OPȚIONAL 5 (An II, Semestrul 4) - (COD PACHET YMX4005)</b>												
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media/Sports Competitions in the Media	4	1	2	0	3	4	7				DC
YMR1038	Tehnici de negociere și impresariat în sport/Negotiation Techniques and Athlete Management in Sports	4	1	2	0	3	4	7				DC
<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>4</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 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	
<b>Semestrul 1/Semestrul 2/Semestrul 3/Semestrul 4</b>												
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
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>84</b>	<b>140</b>				
			<b>56</b>			<b>140</b>						

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).

<b>TOTALURI DISCIPLINE FACULTATIVE (I + II)</b>												
TOTALURI	Credite ECTS	Ore fizice săptămânale			Ore alocate studiului			Forme de evaluare			Total discipline	
		C	S	LP	F	I	T	E	C	VP		
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI / TOTAL DISCIPLINE</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>84</b>	<b>126</b>	<b>210</b>				
			<b>84</b>			<b>210</b>						

## Anexă la Planul de Învățământ specializarea / programul de studiu:

<b>DISCIPLINE DE SPECIALITATE (DS)</b>												
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		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	3	0	0	2	2	3	5			VP	DS
YMR1039	Stagiu de perfecționare în conducerea antrenamentului/Training Course in Leading Sports Training Sessions	3	0	0	2	2	3	5			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	3	0	0	2	2	3	5			VP	DS
YMR1040	Stagiu de practică în evenimente sportive/Sporting Events Internship	3	0	0	2	2	3	5			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	3	0	0	3	3	2	5			VP	DS
YMR1041	Stagiu de practică în managementul cluburilor sportive private/Private Sports Clubs Management Internship	3	0	0	3	3	2	5			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
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>58</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>76</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>112</b>	<b>224</b>	<b>196</b>	<b>532</b>	<b>1064</b>	<b>1596</b>				
			<b>532</b>			<b>1596</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	
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
<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>1</b>	<b>1</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>						

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
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>30</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>37</b>	<b>55</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>140</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>252</b>	<b>518</b>	<b>770</b>				
			<b>252</b>			<b>770</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 /Optional Course 3	6	1	2	0	3	8	11		C		DSIN
YMR1037	Etică sportivă/Sports Ethics	6	1	1	0	2	9	11	E			DSIN
YMR0001	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de disertație/Dissertation Preparation and Writing	4	0	4	0	4	3	7			VP	DSIN
<b>TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI</b>			<b>28</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>280</b>	<b>406</b>				
			<b>126</b>			<b>406</b>						

**BILANȚ GENERAL**

COD	DISCIPLINE	ORE FIZICE	ORE ALOCATE STUDIULUI			%	NR. DE CREDITE	
			F	I	T		AN I	AN II
<b>1</b>	<b>OBLIGATORII</b>	784	784	1582	2366	79%	48	46
<b>2</b>	<b>OPȚIONALE</b>	210	210	448	658	21%	12	14
<b>TOTAL</b>		<b>994</b>	<b>994</b>	<b>2030</b>	<b>3024</b>	<b>100%</b>	<b>60</b>	<b>60</b>



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

<b>PROGRAM DE STUDII PSIHOPEDAGOGICE</b>												
<b>COD</b>	<b>DENUMIREA DISCIPLINELOR</b>	<b>Credite ECTS</b>	<b>Ore fizice</b>			<b>Ore alocate studiului</b>			<b>Forme de evaluare</b>			<b>Felul disciplinei</b>
			<b>C</b>	<b>S</b>	<b>LP</b>	<b>F</b>	<b>I</b>	<b>T</b>	<b>E</b>	<b>C</b>	<b>VP</b>	
<b>An I, Semestrul 1</b>												
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
<b>An I, Semestrul 2</b>												
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
<b>An II, Semestrul 3</b>												
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
<b>An II, Semestrul 4</b>												
	Examen de absolvire: Nivelul II/Graduation exam: Level 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