

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2026-2027

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Programul de studii: 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 programului de master: profesional

I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTER

120 de credite din care:

97 de credite la disciplinele obligatorii;

23 credite la disciplinele opționale;

Și

10 de credite la examenul de susținere a disertației

Pentru a ocupa posturi didactice în învățământul liceal, postliceal și universitar, absolvenții trebuie să poseze 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

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
Anul I	21	20
Anul II	21	25

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 (1) din pachetul opțional 1 (YMX1001)

Sem. 2: Se alege o disciplină (2) din pachetul opțional 2 (YMX1002)

Sem. 3: Se alege o disciplină (3) din pachetul opțional 3 (YMX1003)

Sem. 4: Se alege o disciplină (4) din pachetul opțional 4 (YMX1004)

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

IX. 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	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1034	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Coaching Theory and Methods	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1042	Metodică antrenamentului pe ramură de sport - P1/Training Methods by Type of Sports – P1	6	2	0	2	4	7	11	E			DS
YMR1043	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - P1 / Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations - P1	6	0	0	6	6	5	11			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1/Optional Course 1	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
TOTAL		30	7	6	8	21	34	55	4	0	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			DF
YMR1016	Teoria competiției sportive/The Theory of Sports Competition	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1044	Metodică antrenamentului pe ramură de sport - P2/Training Methods by Type of Sports – P2	6	2	0	2	4	7	11	E			DS
YMR1045	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - P2/Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations – P2	6	0	0	6	6	5	11			VP	DS
YMX4002	Curs opțional 2/Optional Course 2	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
TOTAL		30	7	5	8	20	35	55	4	0	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	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1006	Antrenamentul sportiv pentru persoane cu nevoi speciale/Sports Training for Persons with Special Needs	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1018	Asistență psihologică în sportul de performanță/Psychological Assistance in High Performance Sport	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1031	Stagiu de practică în structuri sportive/Traineeship in Sports Structures	6	0	0	6	6	5	11			VP	DS
YMX4003	Curs opțional 3 /Optional Course 3	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
TOTAL		30	7	8	6	21	34	55	4	0	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	
YMR1045	Pregătirea fizică în sportul competițional /Physical Training in Competitive Sports	5	2	0	2	4	5	9	E			DS
YMR1047	Sociologia sportului/Sociology Sports	5	2	2	0	4	5	9	E			DS
YMR1047	Analiza video în antrenament și competiție /Video Analysis in Training and Competitions	5	2	2	0	4	5	9	E			DS
YMR0002	Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație/Dissertation thesis: preparation and drafting	5	0	4	0	4	5	9			VP	DS
YMR1040	Stagiu de practică în evenimente sportive/Sporting Events Internship	5	0	0	6	6	3	9			VP	DS
YMX4004	Curs opțional 4/Optional Course 4	5	1	2	0	3	6	9	E			DS
TOTAL		30	7	10	8	25	29	54	4	0	2	6

DISCIPLINE OPȚIONALE (DOP)												
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	
YMX4001	PACHET OPȚIONAL 1 (An I, Semestrul 1)											
YMR1001	Modificări adaptative ale organismului în efortul fizic/Body Adaptive Modifications under Exercise Conditions	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1033	Competiția sportivă în mass-media/Sports Competitions in the Media	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMX4002	PACHET OPȚIONAL 2 (An I, Semestrul 2)											
YMR1046	Legislație sportivă/Sports Legislation	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1048	Prevenția accidentărilor în antrenament și competiții/Injury Prevention during Training and Competitions	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMX4003	PACHET OPȚIONAL 3 (An II, Semestrul 3)											
YMR1049	Coaching în activitățile sportive/Coaching in Sports Activities	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1038	Tehnici de negociere și impresariat în sport/Negotiation Techniques and Athlete Management in Sports	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMX4004	PACHET OPȚIONAL 4 (An II, Semestrul 4)											
YMR1050	Abordarea interdisciplinară în EFS /Interdisciplinary Approaches to Physical Education and Sport	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1051	Organizare și conducere în sportul competițional / Planning and Management in Competitive Sports	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI / DISCIPLINE		24	4	8	0	12	32	44	4	0	0	4
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			56	112	0	168	448	616				
			168			616						
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE DISCIPLINE			19,05%									
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE ORE FIZICE			13,79%									

DISCIPLINE FACULTATIVE TRANSVERSALE												
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 / 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						
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE DISCIPLINE			9,52%									
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE ORE FIZICE			4,60%									

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 sau 2).

ANEXA 1 - STRUCTURA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PE TIPURI DE DISCIPLINE

DISCIPLINE FUNDAMENTALE (DF)												
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			DF
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI / DISCIPLINE		6	2	1	0	3	8	11	1	0	0	1
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			28	14	0	42	112	154				
			42			154						
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE DISCIPLINE												4,76%
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE ORE FIZICE												3,45%

DISCIPLINE DE SPECIALIZARE (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	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1034	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Coaching Theory and Methods	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1042	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - P1/Training Methods by Type of Sports – P1	6	2	0	2	4	7	11	E			DS
YMR1043	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - P1 / Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations - P1	6	0	0	6	6	5	11			VP	DS
YMX4001	Curs opțional 1/Optional Course 1	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1016	Teoria competiției sportive/The Theory of Sports Competition	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1044	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - P2/Training Methods by Type of Sports – P2	6	2	0	2	4	7	11	E			DS
YMR1045	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - P2/Traineeship in Sports Clubs and Sports Associations – P2	6	0	0	6	6	5	11			VP	DS
YMX4002	Curs opțional 2/Optional Course 2	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1030	Dopingul și nutriția în sportul de performanță/Doping and Nutrition in High-Performance Sports	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1006	Antrenamentul sportiv pentru persoane cu nevoi speciale/Sports Training for Persons with Special Needs	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1018	Asistență psihologică în sportul de performanță/Psychological Assistance in High Performance Sport	6	2	2	0	4	7	11	E			DS
YMR1031	Stagiu de practică în structuri sportive/Traineeship in Sports Structures	6	0	0	6	6	5	11			VP	DS
YMX4003	Curs opțional 3 /Optional Course 3	6	1	2	0	3	8	11	E			DS
YMR1045	Pregătirea fizică în sportul competițional /Physical Training in Competitive Sports	5	2	0	2	4	5	9	E			DS
YMR1047	Sociologia sportului/Sociology Sports	5	2	2	0	4	5	9	E			DS
YMR1047	Analiza video în antrenament și competiție /Video Analysis in Training and Competitions	5	2	2	0	4	5	9	E			DS

YMR0002	Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație/Dissertation thesis: preparation and drafting	5	0	4	0	4	5	9			VP	DS
YMR1040	Stagiu de practică în evenimente sportive/Sporting Events Internship	5	0	0	6	6	3	9			VP	DS
YMX4004	Curs opțional 4/Optional Course 4	5	1	2	0	3	6	9	E			DS
TOTAL CREDITE / ORE PE SĂPTĂMÂNĂ / EVALUĂRI / DISCIPLINE		114	26	28	30	84	124	208	15	0	5	20
TOTAL ORE FIZICE / TOTAL ORE ALOCATE STUDIULUI			364	392	420	1176	1736	2912				
			1176			2912						
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE DISCIPLINE			95,24%									
PROCENT DIN NUMĂRUL TOTAL DE ORE FIZICE			96,55%									

ANEXA 2 - BILANȚURI ȘI STATISTICI

BILANȚ GENERAL								
COD	DISCIPLINE	ORE FIZICE	ORE ALOCATE STUDIULUI			%	NR. DE CREDITE	
			F	I	T		AN I	AN II
1	OBLIGATORII	1050	1050	1400	2450	86%	48	48
2	OPȚIONALE	168	168	448	616	14%	12	12
TOTAL		1218	1218	1848	3066	100%	60	60

BILANȚ PE TIPURI DE DISCIPLINE

TIP DISCIPLINĂ		NR. ORE FIZICE	PROCENT ORE FIZICE	NR. TOTAL ORE	PROCENT TOTAL ORE
DISCIPLINE FUNDAMENTALE	DF	42	3,45%	154	5,02%
DISCIPLINE DE SPECIALIZARE	DS	1176	96,55%	2912	94,98%
TOTAL		1218	100,00%	3066	100,00%

ORE DE PRACTICĂ

NUMĂRUL ORELOR DE PRACTICĂ (fără practica pentru elaborarea lucrării de disertație):	336
NUMĂRUL ORELOR DE PRACTICĂ PENTRU ELABORAREA LUCRĂRII DE	56
TOTAL ORE PRACTICĂ	392

ORE DESTINATE ELABORĂRII LUCRĂRII DE DISERTAȚIE, INCLUSIV ORE DE

NUMĂRUL ORELOR DESTINATE ELABORĂRII LUCRĂRII DE DISERTAȚIE:	56
---	----

ORE PE ANI DE STUDII

NUMĂR ORE ANUL I	1540
NUMĂR ORE ANUL II	1526

NUMĂR ORE DE APLICARE PRACTICĂ/NUMĂR ORE DE CURS

NUMĂR ORE DE CURS	392
NUMĂR ORE DE APLICARE PRACTICĂ	826
RAPORT ORE DE APLICARE PRACTICĂ/ORE DE CURS	2,11

ANEXA 3 - ETICHETE OBIECTIVE DE DEZVOLTARE DURABILĂ

ETICHETE ODD (OBIECTIVE DE DEZVOLTARE DURABILĂ / SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă															
1 FĂRA SĂRĂCIE 	2 FOAMETE ZERO 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APA CURATĂ ȘI SANITATIE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACESIBILE 	8 ÎNBUȘĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVATIE ȘI INFRASTRUCȚURĂ 	10 ÎNEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE 	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ 	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ 	14 VIAȚA ACVATICĂ 	15 VIAȚA TERESTRĂ 	16 PAȘI, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 
		✓	✓											✓	✓	
<i>Nu se aplică nici o etichetă.</i>																

ANEXA 4 - COMPETENȚELE OFERITE DE PROGRAM

COMPETENȚE DOBÂNDITE ÎN URMA ABSOLVIRII PROGRAMULU DE STUDII	
Cod competență	COMPETENȚE PROFESIONALE PROFESSIONAL COMPETENCES
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională. <i>Knowledge and understanding of basic concepts, theories, and methods specific to the field of Sports Science and Physical Education, as well as their appropriate use in professional communication.</i>
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor. <i>Ability to design, plan, and implement training programmes tailored to the athletes' level of preparation, individual characteristics, and performance goals.</i>
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport. <i>Ability to use modern methods, means, and technologies to assess, monitor, and optimise athletic performance in various sports disciplines.</i>
CP4	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea datelor biomecanice, fiziologice, motrice și psihologice pentru fundamentarea deciziilor metodice aplicate în procesul de antrenament. <i>Knowledge, understanding, and use of biomechanical, physiological, motor, and psychological data to support methodological decisions applied in the training process.</i>
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare. <i>Ability to manage training, competition, and sports recovery activities complying with the principles of ethics, safety, and current legislation.</i>
CP6	Capacitatea de a elabora și de a utiliza metode de cercetare științifică aplicată pentru îmbunătățirea procesului de antrenament și pentru creșterea performanței sportive. <i>Ability to develop and use applied scientific research methods to improve the training process and increase athletic performance.</i>

Cod competență	COMPETENȚE TRANSVERSALE TRANSVERSAL COMPETENCES
CT1	Capacitatea de a comunica eficient, oral și în scris, inclusiv într-o limbă de circulație internațională, în contexte profesionale, academice și interdisciplinare. <i>Ability to communicate effectively, verbally and in writing, including using an international language, within professional, academic, and interdisciplinary contexts.</i>
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență. <i>Design and management of sports training sessions for junior and senior groups within school sports clubs and sports associations, provided that the graduate holds a bachelor's degree in the field.</i>
CT3	Capacitate de autoevaluare, autonomie decizională, responsabilitate profesională și formare continuă, în vederea adaptării la cerințele pieței muncii. <i>Self-assessment skills, autonomy in decision-making, professional responsibility, and continuous training for adaptation to labour market requirements.</i>

ANEXA 5 - REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SPECIFICE PROGRAMULUI DE STUDII

Rezultatele învățării corespunzătoare Disciplinelor Fundamentale (DF)			
Cod competență	Cunoștințe și înțelegere <i>Knowledge and understanding</i>	Abilități academice specifice <i>Specific academic skills</i>	Responsabilitate și autonomie <i>Responsibility and autonomy</i>
CPI	<p>1. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței. <p><i>1. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -explains and critically analyses advanced concepts, theories, and models of sports and competitive training; -integrates interdisciplinary perspectives (biomechanics, physiology, psychology, sports pedagogy) into the understanding of performance. 	<p>1. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament. <p><i>1. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -uses specialised scientific terminology in academic and professional contexts; -interprets data and theoretical concepts to support methodological decisions in training. 	<p>1. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -argumentează autonom opțiunile metodologice bazate pe modelele teoretice validate; -manifestă responsabilitate profesională în comunicarea științifică și aplicativă. <p><i>1. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -independently justifies methodological choices based on validated theoretical models; -demonstrates professional responsibility in scientific and applied communication.
CP3	<p>2. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; -explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței. <p><i>2. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -describes modern methods and technologies for evaluating, monitoring, and analysing athletic performance; -explains the biomechanical, physiological, and motor indicators of performance. 	<p>2. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului. <p><i>2. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -uses specific tools and technologies for performance assessment; -interprets the data obtained and integrates it into training optimisation. 	<p>2. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -gestionează autonom procesele de evaluare și de monitorizare; -respectă standardele etice și profesionale în utilizarea tehnologiilor de măsurare. <p><i>2. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -independently manages the assessment and monitoring process; -complies with ethical and professional standards when using measurement technologies.

CP6	<p>3. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -cunoaște metodologia cercetării științifice aplicate în sport; -explică rolul cercetării în optimizarea procesului de antrenament. <p><i>3. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -is familiar with the scientific research methodology applied in sports; -explains the role of research in optimising the training. 	<p>3. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -elaborează proiecte de cercetare aplicată; -analizează și interpretează datele experimentale relevante pentru performanță. <p><i>3. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -develops applied research projects; -analyses and interprets experimental data relevant to performance. 	<p>3. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -desfășoară activități de cercetare în mod autonom și riguros științific; -valorifică rezultatele cercetării în practica sportivă. <p><i>3. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -carries out research activities in an independent and scientifically rigorous manner; -implements the research results in sports practice.
Rezultatele învățării corespunzătoare Disciplinelor de Specializare (DS)			
CP1	<p>4. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței. <p><i>4. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -explains and critically analyses advanced concepts, theories, and models of sports and competitive training; -integrates interdisciplinary perspectives (biomechanics, physiology, psychology, sports pedagogy) into the understanding of performance. 	<p>4. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament. <p><i>4. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -uses specialised scientific terminology in academic and professional contexts; -interprets data and theoretical concepts to support methodological decisions in training. 	<p>4. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -argumentează autonom opțiunile metodologice bazate pe modelele teoretice validate; -manifestă responsabilitate profesională în comunicarea științifică și aplicativă. <p><i>4. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -independently justifies methodological choices based on validated theoretical models; -demonstrates professional responsibility in scientific and applied communication.

<p>CP2</p>	<p>5. Studentul/absolventul -cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; -explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire. <i>5. The student/graduate</i> <i>-is familiar with the advanced principles of periodisation, planning, and personalisation of training;</i> <i>-explains the relation between performance goals, the athlete's level of preparation, and the structure of training programme.</i></p>	<p>5. Studentul/absolventul -proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice. <i>5. The student/graduate</i> <i>-designs and implements training programmes tailored to various performance levels;</i> <i>-assesses the efficiency of training programmes and proposes methodological adjustments.</i></p>	<p>5. Studentul/absolventul -își asumă decizii autonome privind organizarea procesului de antrenament; -coordonează activități de pregătire sportivă în contexte competiționale complexe. <i>5. The student/graduate</i> <i>-makes autonomous decisions regarding the organisation of training;</i> <i>-coordinates sports training activities within complex competitive contexts.</i></p>
<p>CP3</p>	<p>6. Studentul/absolventul -descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; -explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței. <i>6. The student/graduate</i> <i>-describes modern methods and technologies for evaluating, monitoring, and analysing athletic performance;</i> <i>-explains the biomechanical, physiological, and motor indicators of performance.</i></p>	<p>6. Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului. <i>6. The student/graduate</i> <i>-uses specific tools and technologies for performance assessment;</i> <i>-interprets the data obtained and integrates it into training optimisation.</i></p>	<p>6. Studentul/absolventul -gestionează autonom procesele de evaluare și de monitorizare; -respectă standardele etice și profesionale în utilizarea tehnologiilor de măsurare. <i>6. The student/graduate</i> <i>-independently manages the assessment and monitoring process;</i> <i>-complies with ethical and professional standards when using measurement technologies.</i></p>
<p>CP4</p>	<p>7. Studentul/absolventul -explică mecanismele biomecanice, fiziologice și psihologice implicate în performanța sportivă; -cunoaște modelele de adaptare la efort și de solicitare competițională. <i>7. The student/graduate</i> <i>-explains the biomechanical, physiological, and psychological mechanisms involved in athletic performance;</i> <i>-is familiar with the patterns of adaptation to physical effort and competitive stress.</i></p>	<p>7. Studentul/absolventul -utilizează datele științifice în fundamentarea deciziilor metodice; -corelează parametrii funcționali cu obiectivele antrenamentului și ale competiției. <i>7. The student/graduate</i> <i>-uses scientific data to support methodological decisions;</i> <i>-correlates functional parameters with training and competition objectives.</i></p>	<p>7. Studentul/absolventul -adoptă decizii independente bazate pe o analiză științifică; -își asumă responsabilitatea optimizării performanței și a prevenirii riscurilor. <i>7. The student/graduate</i> <i>-makes independent decisions based on scientific analysis;</i> <i>-takes responsibility for performance optimisation and risk prevention.</i></p>

CP5	<p>8.Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță. <p><i>8.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -is familiar with the principles of sports management and post-exercise recovery; -explains the legislative, ethical, and safety framework applicable to elite sports. 	<p>8. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor. <p><i>8.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -organises and coordinates activities related to training and competition; -implements recovery and prevention strategies tailored to athletes. 	<p>8. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -respectă normele de etică, de siguranță și legislația sportivă; -gestionează autonom situațiile complexe din activitatea sportivă. <p><i>8.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -complies with ethical and safety standards, as well as sports legislation; -autonomously manages complex situations in sports activities.
CP6	<p>9. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -cunoaște metodologia cercetării științifice aplicate în sport; -explică rolul cercetării în optimizarea procesului de antrenament. <p><i>9.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -is familiar with the scientific research methodology applied in sports; -explains the role of research in optimising the training. 	<p>9.Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -elaborează proiecte de cercetare aplicată; -analizează și interpretează datele experimentale relevante pentru performanță. <p><i>9.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -develops applied research projects; -analyses and interprets experimental data relevant to performance. 	<p>9. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -desfășoară activități de cercetare în mod autonom și riguros științific; -valorifică rezultatele cercetării în practica sportivă. <p><i>9.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -carries out research activities in an independent and scientifically rigorous manner; -implements the research results in sports practice.
CT1	<p>10. Studentul/absolventul cunoaște principiile comunicării academice și profesionale în sport.</p> <p><i>10.The student/graduate is familiar with the principles of academic and professional communication in sports.</i></p>	<p>10. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -comunică eficient, oral și în scris, inclusiv într-o limbă de circulație internațională; -redactează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate. <p><i>10.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -communicates efficiently, both verbally and in writing, in an international language, too; -draws-up papers, reports, and specialised presentations. 	<p>10. Studentul/absolventul manifestă autonomie și responsabilitate în comunicarea profesională.</p> <p><i>10.The student/graduate demonstrates autonomy and responsibility in professional communication.</i></p>

CT2	<p>11. Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.</p> <p><i>11. The student/graduate is familiar with the pedagogical and methodological principles of sports training management.</i></p>	<p>11. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului. <p><i>11. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -designs and carries out training lessons for juniors and seniors; -adjusts the content to the level of preparation and characteristics of the group. 	<p>11. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -își asumă rolul de lider și de coordonator al activității sportive; -acționează autonom în diverse contexte educaționale și competiționale. <p><i>11. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -undertakes the role of leader and coordinator of sports activities; -acts autonomously in various educational and competitive contexts.
CT3	<p>12. Studentul/absolventul cunoaște cerințele pieței muncii și direcțiile de evoluție ale profesiei.</p> <p><i>12. The student/graduate is aware of the requirements of the labour market and the trends in the profession.</i></p>	<p>12. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -realizează autoevaluarea competențelor profesionale; -identifică nevoile de formare și de dezvoltare profesională continuă. <p><i>12. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -self-assesses their professional skills; -identifies their needs for continuous professional training and development. 	<p>12. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -manifestă autonomie decizională și responsabilitate profesională; -se adaptează dinamic la schimbările mediului sportiv și profesional. <p><i>12. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -demonstrates autonomy in decision-making and professional responsibility; -actively adapts to changes in the sporting and professional environment.
Rezultatele învățării corespunzătoare Disciplinelor Complementare (DC)			
CP1	<p>13. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței. <p><i>13. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -explains and critically analyses advanced concepts, theories, and models of sports and competitive training; -integrates interdisciplinary perspectives (biomechanics, physiology, psychology, sports pedagogy) into the understanding of performance. 	<p>13. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament. <p><i>13. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -uses specialised scientific terminology in academic and professional contexts; -interprets data and theoretical concepts to support methodological decisions in training. 	<p>13. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -argumentează autonom opțiunile metodologice bazate pe modelele teoretice validate; -manifestă responsabilitate profesională în comunicarea științifică și aplicativă. <p><i>13. The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -independently justifies methodological choices based on validated theoretical models; -demonstrates professional responsibility in scientific and applied communication.

CP6	<p>14. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -cunoaște metodologia cercetării științifice aplicate în sport; -explică rolul cercetării în optimizarea procesului de antrenament. <p><i>14.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -is familiar with the scientific research methodology applied in sports; -explains the role of research in optimising the training. 	<p>14. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -elaborează proiecte de cercetare aplicată; -analizează și interpretează datele experimentale relevante pentru performanță. <p><i>14.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -develops applied research projects; -analyses and interprets experimental data relevant to performance. 	<p>14. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -desfășoară activități de cercetare în mod autonom și riguros științific; -valorifică rezultatele cercetării în practica sportivă. <p><i>14.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -carries out research activities in an independent and scientifically rigorous manner; -implements the research results in sports practice.
CT3	<p>15. Studentul/absolventul cunoaște cerințele pieței muncii și direcțiile de evoluție ale profesiei.</p> <p><i>15.The student/graduate is aware of the requirements of the labour market and the trends in the profession.</i></p>	<p>15. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -realizează autoevaluarea competențelor profesionale; -identifică nevoile de formare și de dezvoltare profesională continuă. <p><i>15.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -self-assesses their professional skills; -identifies their needs for continuous professional training and development. 	<p>15. Studentul/absolventul</p> <ul style="list-style-type: none"> -manifestă autonomie decizională și responsabilitate profesională; -se adaptează dinamic la schimbările mediului sportiv și profesional. <p><i>15.The student/graduate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -demonstrates autonomy in decision-making and professional responsibility; -actively adapts to changes in the sporting and professional environment.

ANEXA 6 - PROGRAM DE STUDII PSIHOPEDAGOGICE

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	
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

ANEXA 7 - RAPORT DE REVIZUIRE

RAPORT DE REVIZUIRE A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT VALABIL ÎNCEPÂND DIN ANUL UNIVERSITAR 2026-2027

Programul de studii: ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/TRAINING AND SPORTS PERFORMANCE

Pentru actualizarea planului de învățământ, au fost organizate consultări cu studenții	
Propuneri și sugestii ale studenților cu privire la îmbunătățirea planurilor de învățământ	Propunerea a fost implementată
1. Analiza aprofundată a tematicilor de specialitate cu aplicabilitate practică în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, având ca scop integrarea cunoștințelor teoretice cu metodele și strategiile moderne utilizate în practica sportivă și procesul educațional.	Da
2. Creșterea ponderii acordate practicii de specialitate pentru categoriile juniori și seniori în vederea aprofundării pregătirii specifice pentru fiecare nivel, adaptată nevoilor distincte ale fiecărei etape de formare sportivă.	Da
3. Prioritizare pentru formarea în educația antreprenorială, dezvoltarea avansată a tehnicilor de comunicare și explorarea profundă a psihologiei angajării, având ca obiectiv consolidarea abilităților esențiale pentru succesul în mediul profesional și în inițiativele de afaceri.	Da

Pentru actualizarea planului de învățământ, au fost organizate consultări cu principalii angajatori ai absolvenților / autorități locale	
Propuneri și sugestii ale angajatorilor / autorităților locale cu privire la îmbunătățirea planurilor de învățământ	Propunerea a fost implementată
1. Cunoștințe fundamentale în managementul Clubului sau Echipei, esențiale pentru organizarea eficientă și coordonarea activităților sportive și administrative.	Da
2. Abilități de interacțiune socială și competențe avansate de comunicare, esențiale pentru construirea unor relații profesionale eficiente și colaborative.	Da
3. Cunoștințe extinse și aprofundate în legislația sportivă, necesare pentru înțelegerea și implementarea adecvată a normelor și reglementărilor din domeniu.	Da

Lista angajatorilor / autorităților locale consultați(te)
1. Liceul cu Program Sportiv Cluj-Napoca
2. Clubul Sportiv "Universitatea" Cluj
3. Fotbal Club CFR Cluj
4. Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Cluj
5. Palatul Copiilor Cluj-Napoca