

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil începând cu anul universitar 2023-2024

Facultate:	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii universitare:	Masterat
Denumirea programului de studii universitare de masterat:	Fitness și performanță motrică
Denumirea calificării¹ dobândită în urma absolvirii programului de studii:	Fitness și performanță motrică
Titlul acordat:	Master în știința sportului și educației fizice
Durata studiilor (în ani):	2 ani
Număr de credite (ECTS):	120
Forma de învățământ:	Învățământ cu frecvență
Limba de predare:	Română
Locația geografică de desfășurare a studiilor:	Timișoara
Încadrarea programului de studii în domeniul de știință	
Domeniul fundamental:	Știința sportului și educației fizice
Ramura de știință:	Știința sportului și educației fizice
Domeniul de studii universitare de masterat:	Știința sportului și educației fizice
Denumirea domeniului <u>larg</u> de studii (conform DL-ISCED F-2013):	Știința sportului și educației fizice
Denumirea domeniului <u>restrâns</u> de studii (conform DR-ISCED F-2013):	Educație
Denumirea domeniului <u>detaaliat</u> de studii (conform DDS-ISCED F-2013):	Formarea cadrelor didactice cu o specializare pe o anumită disciplină

¹ *Calificarea (qualification)* este rezultatul formal al unui proces de evaluare și validare, care este obținut atunci când un organism/o autoritate competent/ă stabilește că o persoană a dobândit rezultate ale învățării corespunzătoare unor standarde prestabilite. Calificările dobândite de absolvenții programelor de studii din învățământul superior sunt atestate prin diplome, prin certificate și prin alte acte de studii eliberate numai de către instituțiile de învățământ superior acreditate.

PREZENTAREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE STUDII UNIVERSITARE

1. Misiunea programului de studii²

Misiunea programului de studii universitare de master Fitness și performanță motrică este:

- a) asigurarea unui cadru instituțional profesional de dezvoltare și inovare, prin creație individuală și colectivă, în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, care asigură accesul studenților la informație de specialitate predate de cadre didactice și specialiști înalt calificați și o bază materială optimă.
- b) crearea unei baze de cunoștințe și deprinderi profesionale care să permită dezvoltarea și performanțele în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, precum și valorificarea și diseminarea rezultatelor acestora;
- c) formare continuă, la nivel universitar, în scopul dezvoltării personale profesionale a individului, care să asigure satisfacerea nevoilor de competențe în continuă schimbare de pe piața muncii;
- d) dezvoltarea gândirii critice și a potențialului creativ al membrilor comunității universitare avînd ca obiectiv optimizarea permanentă a domeniului;
- e) crearea, teaurizarea și răspîndirea valorilor culturii sportului și educației fizice în societate;
- f) prin caracterul universal a sportului și educației fizice crearea premiselor de promovare a interferențelor multiculturale, plurilingvistice și interconfesionale;

² Misiunea și obiectivele programului de studii trebuie să fie în concordanță cu misiunea Universității de Vest din Timișoara și cu cerințele identificate pe piața muncii.

2. Competențe și rezultate așteptate ale învățării formate în cadrul programului de studii

A. COMPETENȚE³

Competențe-cheie⁴:

- competențele digitale;
- competențele personale;
- competențele multilingvistice;
- competențele sociale și de a învăța să înveți;
- competențele civice;
- competențele de exprimare și conștientizare culturală.

Competențe profesionale⁵:

- proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;
- organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
- evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;
- descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;
- evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
- utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului,

³ *Competența (competence)* reprezintă capacitatea dovedită de a selecta, combina și utiliza adecvat cunoștințe, aptitudini și abilități personale, sociale și/sau metodologice și alte achiziții constând în valori și atitudini, pentru rezolvarea cu succes a unei anumite categorii de situații de muncă sau de învățare, precum și pentru dezvoltarea profesională ori personală în condiții de eficacitate și eficiență.

⁴ *Competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții* sunt acele competențe de care au nevoie toți cetățenii pentru împlinirea și dezvoltarea personală, ocuparea unui loc de muncă, incluziune socială și cetățenie activă, fiind dezvoltate în perspectiva învățării pe tot parcursul vieții, începând din copilăria mică și pe tot parcursul vieții adulte, prin intermediul învățării formale, non-formale și informale.

⁵ *Competențele profesionale* reprezintă capacitatea de a realiza activitățile cerute la locul de muncă la nivelul calitativ specificat în standardul ocupațional. Acestea se dobândesc pe cale formală, respectiv prin parcurgerea unui program organizat de o instituție acreditată.

Competențe transversale⁶:

a) Competențe personale:

- asumarea responsabilității;
- angajare în sarcină;
- autonomie în rezolvarea sarcinilor;
- capacitatea de auto motivare;
- compasiune;
- capacitatea de analiză și sinteză;
- capacitatea de a filtra informații și de a stabili veridicitatea acestora;
- gândire critică și inovativă;
- flexibilitate adaptabilitate;
- capacitatea de a respecta termenele limită;
- curiozitate;
- creativitate;
- alfabetizare informațională și media;
- angajare în sarcină.

b) Competențe interpersonale:

- alfabetizare informațională și media;
- ascultare activă;
- capacitate de a vorbi în public;
- dezvoltarea altora;
- empatie și comunicare aservită;
- lucrul în echipă;
- managementul conflictelor;
- managementul echipelor;
- leadership;

c) Competențe de cetățenie globală:

- capacitatea de înțelegere etnică și interculturală;
- preocuparea față de protejarea mediului înconjurător;
- respect pentru valorile și legile naționale, europene, internaționale;
- solidaritate;
- toleranță și respect pentru diversitate;
- capacitatea de înțelegere etnică și interculturală;
- gândirea critică asupra funcționării societății democratice;
- preocuparea față de protejarea mediului înconjurător;

⁶ *Competențele transversale* reprezintă achizițiile valorice și atitudinale care depășesc un anumit domeniu/program de studii și se exprimă prin următorii descriptori: responsabilitate și autonomie, interacțiune socială, dezvoltare personală și profesională.

B. REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII⁷

a) **Cunoștințe⁸** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 7 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de masterat, presupun **cunoștințe foarte specializate și conștientizarea critică a acestora, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale:**

- Înțelegerea complexității domeniului prin abordarea mulți, inter și pluridisciplinară;
- Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor fundamentale din istoria, teoria, metodică și practica domeniului.
- Utilizarea mijloacelor și metodelor didactice și pedagogice în vederea realizării idealului, funcțiilor și obiectivelor educației fizice și sportului.
- Formarea limbajului specific prin asimilarea terminologiei specifice domeniului.
- Cunoașterea, analiza și explicarea tuturor aspectelor domeniului pe baze științifice în vederea realizării idealului educațional.

b) **Abilități⁹** - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 7 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de masterat, presupun **abilități de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii:**

- Aplicarea celor mai eficiente metode și mijloace în urma raționalizării didactice.
- Adaptarea creativă și inovatoare a metodelor și mijloacelor educației fizice la permanentă evoluție din domeniu.
- Crearea unei baze motrice abundente cu scop de transfer interdisciplinar care să permită asimilarea deprinderilor specifice mai multor ramuri de sport.
- Rezolvarea problemelor didactice prin transferul deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport.
- Capacitatea de a explica prin analiză și generalizare a componentelor procesului de practicare a exercițiului fizic.
- Capacitatea de a proiecta sisteme operaționale în urma analizei și interpretării evoluției școlare a elevilor.

⁷ *Rezultatele învățării (learning outcomes)* înseamnă enunțuri care se referă la ceea ce cunoaște, înțelege și este capabil să facă un cursant la terminarea unui proces de învățare și care sunt definite sub formă de cunoștințe, abilități, responsabilitate și autonomie.

⁸ *Cunoștințele (knowledge)* înseamnă rezultatul asimilării de informații prin învățare. Cunoștințele reprezintă ansamblul de fapte, principii, teorii și practici legate de un anumit domeniu de muncă sau de studiu. Cunoștințele sunt descrise ca fiind teoretice și/sau factice. Cunoștințele se exprimă prin următorii descriptori: cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific, explicare și interpretare.

⁹ *Abilitatea (skill)* reprezintă capacitatea de a aplica și de a utiliza cunoștințe pentru a duce la îndeplinire sarcini și pentru a rezolva probleme. Abilitățile sunt descrise ca fiind cognitive (implicând utilizarea gândirii logice, intuitive și creative) sau practice (implicând dexteritate manuală și utilizarea de metode, materiale, unelte și instrumente). Abilitățile se exprimă prin următorii descriptori: aplicare, transfer și rezolvare de probleme, reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare.

c) Responsabilitate și autonomie¹⁰ - Conform *Cadrului European al Calificărilor (European Qualifications Framework – EQF)*, rezultatele învățării aferente **nivelului 7 de calificare**, corespunzător studiilor universitare de masterat, presupun *gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice, prin asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor:*

- Cunoștințe avansate în domeniu fundamental Știința Sportului și Educației Fizice, care să implice înțelegerea critică a teoriilor și principiilor.
- Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul de licență Educație fizică și sportivă.
- Gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.
- Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor.

3. Ocupații care pot fi practicate pe piața muncii

- *Denumire ocupație – Cod COR 235924 - Specialist în pregătire fizică*

4. Asigurarea traseelor flexibile de învățare în cadrul programului de studii

Flexibilizarea programului de studii este asigurată prin discipline opționale, discipline facultative și discipline complementare.

Disciplinele facultative sunt propuse pentru semestrele 1-4 de către Departamentul Educație Fizică și Sportivă sau Facultatea de Educație Fizică și Sport, care gestionează programul de studii, dar pot fi alese și din pachetele oferite de alte facultăți ale UVT.

În conformitate cu prevederile *Regulamentului privind elaborarea planurilor de învățământ pentru programele de studii de la Universitatea de Vest din Timișoara*, pentru ca studenții să poată beneficia de **credite pentru activități de voluntariat** în baza prevederilor Legii Educației Naționale nr. 1/2011, cu modificările și completările ulterioare (articolul 203, alineatul (9)), disciplina Voluntariat este disponibilă în fiecare semestru în planurile de învățământ ale tuturor programelor de studii universitare de licență și de masterat, cu statut de disciplină facultativă, cu un număr de 2 credite ECTS.

5. Activitatea profesională și evaluarea studenților

Drepturile, obligațiile și condițiile desfășurării activității profesionale a studenților la Universitatea de Vest din Timișoara sunt reglementate prin *Codul drepturilor și obligațiilor studentului și Regulamentul privind activitatea profesională a studenților de la ciclurile de studii universitare de licență și de masterat din UVT*, aprobat de Senatul UVT.

¹⁰ *Responsabilitate și autonomie (responsibility and autonomy)* înseamnă capacitatea cursantului de a aplica în mod autonom și responsabil cunoștințele și aptitudinile sale.

Forma și metodele de evaluare/examinare pentru fiecare disciplină din planul de învățământ se stabilesc prin fișele disciplinelor.

6. Examenul de finalizare a studiilor

În conformitate cu *Regulamentul privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor universitare de licență și de masterat la Universitatea de Vest din Timișoara*, aprobat de Senatul UVT, examenul de finalizare a studiilor universitare de masterat la orice program de studii universitare de masterat organizat la UVT constă într-o probă de elaborare și susținere a lucrării de disertație, pentru care se acordă **10 credite**.

Tematica și bibliografia corespunzătoare probelor examenului de finalizare a studiilor se publică pe site-ul propriu al fiecărei facultăți și/sau pe site-ul UVT înainte de începutul fiecărui an universitar.

Înscrierea la examenul de finalizare a studiilor este condiționată de alegerea de către student a temei lucrării de finalizare a studiilor în cel mult 60 de zile de la începutul anului universitar al anului de studii terminal.

Depunerea variantei finale a lucrării de finalizare a studiilor pe platforma de e-learning se face cu cel puțin 5 zile lucrătoare înainte de data programată pentru începerea examenului.

Fiecare lucrare de finalizare a studiilor va fi însoțită, în momentul depunerii, de *Raportul de similaritate* rezultat ca urmare a verificării originalității lucrării de finalizare a studiilor universitare printr-un soft specializat, pe platforma de e-learning a UVT.

Conform structurii anului universitar, la UVT examenele de finalizare a studiilor universitare se pot organiza în 2 sesiuni, de regulă în lunile iulie și septembrie.

Temele lucrărilor de licență/disertație pentru absolvenți sunt stabilite la propunerea titularilor de discipline și aprobate de Consiliul departamentului, sub coordonarea directorului de departament.

Propunerea temelor lucrărilor de disertație pentru absolvenți, pentru fiecare an universitar, este realizată până la data de 30 mai a anului universitar anterior anului de studii terminal atât la studiile universitare de licență, cât și la cele de master.

Examenul de *disertație* în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport constă în prezentarea și susținerea lucrării de disertație (10 credite).

Susținerea lucrării de disertație este publică și se desfășoară în prezența, în același loc și în același moment, a comisiei pentru examen și a examinatului.

7. Pregătirea pentru profesia didactică (*dacă este cazul*)

Studentii care doresc să opteze și pentru o carieră didactică în învățământul preuniversitar trebuie să parcurgă (complementar prezentului program de studii) și să finalizeze *Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică* și să obțină Certificatul de absolvire a acestui program. În Universitatea de Vest din Timișoara acest program este organizat prin intermediul Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic (DPPD) și poate fi urmat în paralel cu studiile universitare sau în regim postuniversitar. Pentru mai multe informații, accesați linkul: <https://dppd.uvt.ro>.

LISTA DISCIPLINELOR STUDIATE, GRUPATE PE ANI ȘI SEMESTRE DE STUDII

Anul de studii I An universitar 2023-2024

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/ săptămână				Număr de credite	Număr de ore/ săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Teoria sportului și competiției	DA	DO	M1Fit101	2	2	-	-	6					
2.	Fitness și starea de bine	DS	DO	M1Fit102	2		2	-	6					
3.	Activități fizice: aerobic-dance, aerobic-step	DS	DO	M1Fit103	1	-	2	-	6					
4.	Pregătirea fizică în jocuri sportive	DA	DO	M1Fit104	2	-	2	-	6					
5.	Etica cercetării	DD	DO	M1Fit105	1	-	-	-	2					
6.	Practică în centre de fitness	P	DO	M1Fit106	-	-	-	2	4					
7.	Evaluare somato-funcțională în educație fizică și sport	DD	DO	M1Fit201						2	2	-	-	6
8.	Concepte ale unei diete sănătoase	Dsi	DO	M1Fit202						1	1	-	-	4
9.	Activități fizice în natură	DD	DO	M1Fit203						2	-	-	2	6
10.	Activități fizice: jogging	DS	DO	M1Fit204						1	-	1	-	4
11.	Activități fizice: sporturi pe roți	DS	DO	M1Fit205						2	-	2	-	6
12.	Practică în centre de fitness	P	DO	M1Fit206						-	-	-	2	4
Total					8	2	6	2	30	8	3	3	4	30
Total ore didactice pe săptămână					18				30	18				30

Discipline facultative														
Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Aprofundare într-o ramură de sport 1	DFAC	DS	M1Fit107	2		2		6					
2.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 1	DFAC	DS	M1Fit108			2		2					
3.	Voluntariat I	DFAC	DOU	M1Fit109			1		2					
4.	Aprofundare într-o ramură de sport 2	DFAC	DS	M1Fit207						2		2	6	
5.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 2	DFAC	DS	M1Fit208								2	2	
6.	Voluntariat II	DFAC	DOU	M1Fit209								1	2	

Legendă

C1	criteriul conținutului
C2	criteriul obligativității
DF	discipline fundamentale
DD	discipline de domeniu (unde este cazul)
DS	discipline de specialitate
DC	discipline complementare
DA	discipline de aprofundare
Dsi	discipline de sinteză
DO	discipline obligatorii (impuse)
DOP	discipline opționale (la alegere)
DFAC	discipline facultative
CP	competență profesională
CT	competență transversală
C	activitate didactică de tip curs
S	activitate didactică de tip seminar
L	activitate didactică de tip laborator practic
P	activitate didactică de tip stagiu de practică

Codul disciplinei: <facultate><departament><nr. disciplină>

Anul de studii II

An universitar 2024-2025

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II						
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite	
					C	S	L	P		C	S	L	P		
1.	Metode și tehnici de cercetare în domeniul activităților motrice	DD	DO	M2Fit101	2	2	-	-	6						
2.	Aparatura specifică centrelor de fitness	DS	DO	M2Fit102	1	-	1	-	5						
3.	Kinetoprofilaxie	DS	DO	M2Fit103	1	1	-	-	5						
4.	Activități fizice: culturism, aquagym	DS	DO	M2Fit104	2	-	2	-	6						
5.	Amenajarea și întreținerea bazelor sportive	DD	DO	M2Fit105	1	1	-	-	4						
6.	Practică în centre de fitness	P	DO	M2Fit106	-	-	-	2	4						
7.	Finanțare și Marketing în sport	DD	DO	M2Fit201						2	1	-	-	6	
8.	Sportul adaptat	DS	DO	M2Fit202						2	-	1	-	6	
9.	Activități fizice: stretching, yoga, sporturi de luptă	DS	DO	M2Fit203						2	-	2	-	6	
10.	Activități motrice de timp liber	Dsi	DO	M2Fit204						1	-	1	-	4	
11.	Elaborarea lucrării de disertație	DD	DO	M2Fit205						-	4	-	-	4	
12.	Practică în centre de fitness	P	DO	M2Fit206						-	-	-	2	4	
Total					7	4	3	2		30	7	5	4	2	
Total ore didactice pe săptămână					16					30	18				30

Discipline facultative

Nr. crt.	Disciplina	C1	C2	Cod disciplină	Semestrul I				Semestrul II					
					Număr de ore/săptămână				Număr de credite	Număr de ore/săptămână				Număr de credite
					C	S	L	P		C	S	L	P	
1.	Aprofundare într-o ramură de sport 3	DFAC	DS	M2Fit107	2		2		6					
2.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 3	DFAC	DS	M2Fit108			2		2					
3.	Voluntariat III	DFAC	DOU	M2Fit109			1		2					
4.	Aprofundare într-o ramură de sport 4	DFAC	DS	M2Fit207						2		2	6	
5.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 4	DFAC	DS	M2Fit208								2	2	
6.	Voluntariat IV	DFAC	DOU	M2Fit209								1	2	

Legendă

C1	criteriul conținutului
C2	criteriul obligativității
DF	discipline fundamentale
DD	discipline de domeniu (unde este cazul)
DS	discipline de specialitate
DC	discipline complementare
DO	discipline obligatorii (impuse)
DOP	discipline opționale (la alegere)
DFAC	discipline facultative
CP	competență profesională
CT	competență transversală
C	activitate didactică de tip curs
S	activitate didactică de tip seminar
L	activitate didactică de tip laborator practic
P	activitate didactică de tip stagiul de practică

Codul disciplinei: <facultate><departament><nr. disciplină>


BILANȚ GENERAL I (după criteriul conținutului)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore				Total		Prevedere standard specific ARACIS
		Anul I		Anul II		Ore	% din total	
		Curs	S/L	Curs	S/L			
1.	De aprofundare	4	4	-	-	8	11,43	
2.	De domeniu (dacă există)	5	4	5	8	22	31,42	
3.	De specialitate	6	7	8	7	28	40	
4.	De sinteză	1	1	1	1	4	5,71	
5.	Activitate didactică de tip stagiu de practică	-	4	-	4	8	11,44	
TOTAL		16	20	14	20	70		

BILANȚ GENERAL II (după criteriul obligativității)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore				Total		Prevedere standard specific ARACIS
		Anul I		Anul II		Ore	% din total	
		Curs	S/L	Curs	S/L			
1.	Obligatorie	16	20	14	20	70		
2.	Opțională	-	-	-	-			
3.	Facultative	4	10	4	10	28		<i>Nu intră în calculul totalurilor</i>
TOTAL		20	30	18	30	98		

Responsabil program de studii,
Conf.univ.dr. Cristian Negrea



Director de departament,
Conf.univ.dr. Martin Domokos



Decan,
Conf.univ.dr. Adrian Nagel



Rector,
Prof. univ. dr. Marilen Gabriel PURZEA

