

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Valabil începând cu anul universitar 2024-2025

<b>Facultate:</b>	Educație Fizică și Sport
<b>Ciclul de studii universitare:</b>	Masterat
<b>Denumirea programului de studii universitare de masterat:</b>	<b>Fitness și performanță motrică</b>
<b>Tipul programului de studii universitare de masterat:</b>	Profesional
<b>Denumirea calificării<sup>1</sup> dobândită în urma absolvirii programului de studii:</b>	Specialist în fitness și performanță motrică
<b>Titlul acordat:</b>	Master în Știința sportului și educației fizice
<b>Durata studiilor (în ani):</b>	2 ani
<b>Număr de credite (ECTS):</b>	120
<b>Forma de învățământ:</b>	Învățământ cu frecvență
<b>Limba de predare:</b>	Română
<b>Locația geografică de desfășurare a studiilor:</b>	Timișoara
<b>Încadrarea programului de studii în domenii de știință</b>	
<b>Domeniul fundamental:</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>Ramura de știință:</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>Domeniul de studii universitare de masterat:</b>	Știința sportului și educației fizice
<b>Denumirea domeniului <u>larg</u> de studii (conform DL-ISCED F-2013):</b>	Servicii
<b>Denumirea domeniului <u>restrâns</u> de studii (conform DR-ISCED F-2013):</b>	Servicii personale
<b>Denumirea domeniului <u>detaaliat</u> de studii (conform DDS-ISCED F-2013):</b>	Sport

<sup>1</sup> *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 studii<sup>2</sup>

**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 având ca obiectiv optimizarea permanentă a domeniului;
- e) Crearea, teaurizarea și răspândirea 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.

---

<sup>2</sup> 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. COMPETENȚE<sup>3</sup>

#### Competențe-cheie<sup>4</sup>:

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

#### Competențe profesionale<sup>5</sup>:

- 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.

---

<sup>3</sup> *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.

<sup>4</sup> [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.

<sup>5</sup> *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 transversale<sup>6</sup>:**

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;

---

<sup>6</sup> *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.

- preocuparea față de protejarea mediului înconjurător;

## B. REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII<sup>7</sup>

a) **Cunoștințe**<sup>8</sup> - 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 multă, 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) **Abilități**<sup>9</sup> - 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;

---

<sup>7</sup> *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.

<sup>8</sup> *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.

<sup>9</sup> *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.

- 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.

**c) Responsabilitate și autonomie<sup>10</sup>** - 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

- 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

---

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

învățământului superior nr. 199/2023, cu modificările și completările ulterioare, 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.

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 examenatului.

## **7. Pregătirea pentru profesia didactică**

Studenții 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 STUDIAȚE, GRUPATE PE ANI ȘI SEMESTRE DE STUDII**
**Anul de studii I**

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.	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	DA	DO	M1Fit105	1	-	-	-	2					
6.	Practică în centre de fitness	PS	DO	M1Fit106	-	-	-	2	4					
7.	Practică în centre de fitness	PS	DO	M1Fit201						-	-	-	2	4
8.	Concepte ale unei diete sănătoase	DS	DO	M1Fit202						1	1	-	-	4
9.	Activități fizice în natură	DA	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
	Opțional 1													
12.	Evaluare somato-funcțională în educație fizică și sport	DA	DOP	M1Fit206						2	2	-	-	6
	Antropologia sportului													
Total					8	2	6	2	30	8	3	3	4	30
Total ore didactice pe săptămână					18					18				

**Discipline facultative**

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	DS	DFAC	M1Fit107	2		2		6					
2.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 1	DS	DFAC	M1Fit108			2		2					
3.	Voluntariat I	-	DFAC	M1Fit109	60 de ore				2					
4.	Aprofundare într-o ramură de sport 2	DS	DFAC	M1Fit207						2		2		6
5.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 2	DS	DFAC	M1Fit208								2		2
6.	Voluntariat II	-	DFAC	M1Fit209							60 de ore			2

## Anul de studii II

### An universitar 2025-2026

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	DA	DO	M2Fit101	2	2	-	-	6					
2.	Aparatura specifică centrelor de fitness	DS	DO	M2Fit102	1	-	1	-	5					
3.	Practică în centre de fitness	PS	DO	M2Fit103	-	-	-	2	4					
4.	Activități fizice: culturism, aquagym	DS	DO	M2Fit104	2	-	2	-	6					
5.	Amenajarea și întreținerea bazelor sportive	DA	DO	M2Fit105	1	1	-	-	4					
	Opțional 2													
6.	Kinetoprofilaxie	DS	DOP	M2Fit106	1	1	-	-	5					
	Doping													
7.	Finanțare și Marketing în sport	DA	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	DS	DO	M2Fit204						1	-	1	-	4
11.	Elaborarea lucrării de disertație	DA	DO	M2Fit205						-	4	-	-	4
12.	Practică în centre de fitness	PS	DO	M2Fit206						-	-	-	2	4
Total					7	4	3	2	30	7	5	4	2	30
Total ore didactice pe săptămână					16					18				

**Discipline facultative**

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	DS	DFAC	M2Fit107	2		2		6					
2.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 3	DS	DFAC	M2Fit108			2		2					
3.	Voluntariat III	-	DFAC	M2Fit109		60 de ore			2					
4.	Aprofundare într-o ramură de sport 4	DS	DFAC	M2Fit207						2		2		6
5.	Practică de antrenor / Lic. Cerc sportiv 4	DS	DFAC	M2Fit208								2		2
6.	Voluntariat IV	-	DFAC	M2Fit209							60 de ore			2

**Legendă**

<b>C1</b>	criteriul conținutului
<b>C2</b>	criteriul obligativității
<b>DA</b>	discipline de aprofundare
<b>DS</b>	discipline de sinteză
<b>PS</b>	practică de specialitate
<b>DOP</b>	discipline opționale (la alegere)
<b>DFAC</b>	discipline facultative
<b>CP</b>	competență profesională
<b>CT</b>	competență transversală
<b>C</b>	activitate didactică de tip curs
<b>S</b>	activitate didactică de tip seminar
<b>L</b>	activitate didactică de tip laborator practic
<b>P</b>	activitate didactică de tip stagiu de practică

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

## BILANȚ GENERAL I (după criteriul conținutului)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore							
		Anul I		Anul II		Întreg programul de studii			% din total
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total	
1.	De aprofundare	126	112	66	102	192	214	406	43,01%
2.	De sinteză	98	112	116	104	214	216	430	45,55%
3.	Practică de specialitate	0	56	0	52	0	108	108	11,44%
TOTAL		224	280	182	258	406	538	944	100%

## BILANȚ GENERAL II (după criteriul obligativității)

Nr. crt.	Tip disciplină	Număr total de ore							
		Anul I		Anul II		Întreg programul de studii			% din total
		Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Curs	S/L/P	Total	
1.	Obligatorie	196	252	168	244	364	496	860	91,10%
2.	Opțională	28	28	14	14	42	42	84	8,90%
TOTAL		224	280	182	258	406	538	944	Nu intră în calculul totalurilor
3.	Facultative	56	232	56	232	112	464	576	100%
Raport total ore de (seminar/laborator/practică)/ore de curs						1,33			

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 PIRTEA

## CORELAREA DINTRE COMPETENȚE, REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII ȘI DISCIPLINELE STUDIATE

### Corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu disciplinele studiate

Rezultate așteptate ale învățării	Teoria sportului și competiției	Fitness și starea de bine	Activități fizice: aerobic-dance,	Pregătirea fizică în jocuri sportive	Etica cercetării	Practică în centre de fitness	Evaluare somato-funcțională în	Concepte ale unei diete sănătoase	Activități fizice în natură	Activități fizice: jogging	Activități fizice: sporturi pe roți	Practică în centre de fitness	Metode și tehnici de cercetare în	Aparatura specifică centrelor de	Kinetoprofilaxie	Activități fizice: culturism,	Amenajarea și întreținerea bazelor	Practică în centre de fitness	Finanțare și Marketing în sport	Sportul adaptat	Activități fizice: stretching, yoga,	Activități motrice de timp liber	Elaborarea lucrării de disertație	Practică în centre de fitness	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc
Cunoștințe																																
Colaborează ca specialist în cadrul unei echipe de antrenori, pentru a maximiza performanța practicantului de sport;	*	*	*	*		*			*	*	*	*		*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Acordă asistență instructorilor de fitness calificați în îndeplinirea sarcinilor lor;	*	*	*	*		*			*	*	*	*		*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Contribuie la crearea unui mediu de sigur, igienic și favorabil în sala de fitness;	*	*	*	*		*			*	*	*	*		*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Oferă clienților informații exacte cu privire la principiile nutriției și exercițiile de utilizate;	*	*	*	*		*			*	*	*	*		*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Îndrumă instructori sportivi și atleți sau antrenori profesioniști pentru a dezvolta aptitudinile psiho-motrice în vederea îmbunătățirii condiției fizice pentru o participare cât mai bună la competiții;	*	*	*	*		*			*	*	*	*		*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*
Cunoaște tipurile de echipamente sportive, de fitness și recreative și oferă informații asupra caracteristicilor, utilizării și utilității acestora.	*	*	*	*		*			*	*	*	*		*		*		*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*

Rezultate așteptate ale învățării	Teoria sportului și competiției	Fitness și starea de bine	Activități fizice: aerobic-dance,	Pregătirea fizică în jocuri sportive	Etica cercetării	Practică în centre de fitness	Evaluare somato-funcțională în	Concepte ale unei diete sănătoase	Activități fizice în natură	Activități fizice: jogging	Activități fizice: sporturi pe roți	Practică în centre de fitness	Metode și tehnici de cercetare în	Aparatura specifică centrelor de	Kinetoprofilaxie	Activități fizice: culturism,	Amenajarea și întreținerea bazelor	Practică în centre de fitness	Finanțare și Marketing în sport	Sportul adaptat	Activități fizice: stretching, yoga,	Activități motrice de timp liber	Elaborarea lucrării de disertație	Practică în centre de fitness	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc
Identifică motivațiile individuale care au drept rezultat obiective de fitness pe termen scurt, mediu și lung.	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*		*		*			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*
Abilități																																
colaborează cu echipa de antrenori;		*	*			*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
lucrează în echipă la executarea sesiunilor de fitness;		*	*			*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
asigură organizarea exersării in condiții de siguranță și igienă;						*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
oferă informații specializate și competente despre fitness;						*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
gestionează comunicarea cu specialiștii în fitness;						*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
promovează și recomandă sala de fitness în rândul clienților;						*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
motivează clienții de durata antrenamentelor de fitness;						*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
identifică obiectivele clienților;						*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
elaborează obiective în materie de fitness si coordonează îndeplinirea acestora;						*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
contribuie prin antrenament la integrarea socială a tinerilor;		*	*	*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
contribuie la dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice necesare pentru a concura la cel mai înalt nivel într-o ramură de sport;		*	*	*		*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
oferă informații privind menținerea stării de sănătate;		*	*			*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Rezultate așteptate ale învățării	Teoria sportului și competiției	Fitness și starea de bine	Activități fizice: aerobic-dance,	Pregătirea fizică în jocuri sportive	Etica cercetării	Practică în centre de fitness	Evaluare somato-funcțională în	Concepte ale unei diete sănătoase	Activități fizice în natură	Activități fizice: jogging	Activități fizice: sporturi pe roți	Practică în centre de fitness	Metode și tehnici de cercetare în	Aparatura specifică centrelor de	Kinetoprofilaxie	Activități fizice: culturism,	Amenajarea și întreținerea bazelor	Practică în centre de fitness	Finanțare și Marketing în sport	Sportul adaptat	Activități fizice: stretching, yoga,	Activități motrice de timp liber	Elaborarea lucrării de disertație	Practică în centre de fitness	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc	Aprofundare într-o ramură de	Practică de antrenor / Lic. Cerc
oferă informații despre utilitatea și caracteristicile echipamentelor sportive;		*	*			*	*		*	*	*			*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
Responsabilitate și autonomie																																
Asigură comunicarea adecvată cu instructorii de fitness, cu profesioniștii din domeniul sportului și sănătății;		*	*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
Invită clienții să își aducă prietenii și familia și își promovează activitățile de fitness în mediul său social;		*	*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
Interacționează în mod pozitiv și motivează clienții sălilor de fitness să participe la activitatea fizică regulată și promovează exercițiile de fitness ca parte a unui stil de viață sănătos;		*	*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*
Elaborează programe de antrenamente personale; stabilește obiectivele în materie de fitness pentru clienți și lucrează pentru atingerea lor; trimite clienții la un profesionist mai potrivit;		*	*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Identifică nivelul necesar de pregătire fizică, înțelege strategia în materie de nutriție și lucrează cu echipa de îndrumare (antrenori, fizioterapeut, nutriționist, psiholog) pentru a pune în aplicare un program medical, fizic și de nutriție adaptat în scopul de a atinge nivelul cel mai înalt de performanță.		*	*	*		*	*		*	*	*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*



Adresă poștală: Bd. Vasile Pârvan nr. 4, cod poștal 300223, Timișoara, jud. Timiș, România  
Număr de telefon: +40-(0)256-592.697  
Adresă de e-mail: [edu@e-uvr.ro](mailto:edu@e-uvr.ro)  
Website: [www.uvr.ro](http://www.uvr.ro)

**Corelarea rezultatelor așteptate ale învățării cu competențele-cheie, profesionale și transversale**

Rezultate așteptate ale învățării	Competențe-cheie						Competențe profesionale										Competențe transversale																								
	competențele digitale;	competențele personale;	competențele multilingvistice;	competențele sociale și de a	competențele civice;	competențele de exprimare și	Competența ....	proiectarea modulară și	organizarea curriculumului	evaluarea creșterii și dezvoltării	descrierea și demonstrarea	evaluarea nivelului de pregătire	utilizarea elementelor de	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	capacitatea de auto motivare;	compasiune;	capacitatea de a filtra	capacitatea de analiză și sinteză;	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	autonomie în rezolvarea	capacitatea de auto motivare;	capacitatea de a filtra	gândire critică și inovativă;	alfabetizare informațională și	capacitate de a vorbi în public;	dezvoltarea altora;	managementul conflictelor;	managementul echipelor;	leadership;	empatie și comunicare aservită;	lucrul în echipă;	capacitatea de înțelegere etnică	preocuparea față de protejarea	respect pentru valorile și legile	solidaritate;	toleranță și respect pentru	capacitatea de înțelegere etnică		
Cunoștințe																																									
Colaborează ca specialist în cadrul unei echipe de antrenori, pentru a maximiza performanța practicantului de sport;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*		*		*			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Acordă asistență instructorilor de fitness calificați în îndeplinirea sarcinilor lor;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Contribuie la crearea unui mediu de sigur, igienic și favorabil în sala de fitness;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Oferă clienților informații exacte cu privire la principiile nutriției și exercițiile de utilizate;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*		*		*			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
Îndrumă instructori sportivi și atleți sau antrenori profesioniști pentru a dezvolta aptitudinile psiho-motrice în vederea îmbunătățirii condiției fizice	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*

Rezultate așteptate ale învățării	Competențe-cheie						Competențe profesionale										Competențe transversale																								
	competențele digitale;	competențele personale;	competențele multilingvistice;	competențele sociale și de a	competențele civice;	competențele de exprimare și	Competența ....	proiectarea modulară și	organizarea curriculumului	evaluarea creșterii și dezvoltării	descrierea și demonstrarea	evaluarea nivelului de pregătire	utilizarea elementelor de	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	capacitatea de auto motivare;	compasiune;	capacitatea de a filtra	capacitatea de analiză și sinteză;	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	autonomie în rezolvarea	capacitatea de auto motivare;	capacitatea de a filtra	gândire critică și inovativă;	alfabetizare informațională și	capacitate de a vorbi în public;	dezvoltarea altora;	managementul conflictelor;	managementul echipelor;	leadership;	empatie și comunicare aservită;	lucrurile în echipă;	capacitatea de înțelegere etnică	preocuparea față de protejarea	respect pentru valorile și legile	solidaritate;	toleranță și respect pentru	capacitatea de înțelegere etnică		
pentru o participare cât mai bună la competiții;																																									
Cunoaște tipurile de echipamente sportive, de fitness și recreative și oferă informații asupra caracteristicilor, utilizării și utilității acestora.	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Identifică motivațiile individuale care au drept rezultat obiective de fitness pe termen scurt, mediu și lung.	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Abilități																																									
colaborează cu echipa de antrenori;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*				*		*			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
lucrează în echipă la executarea sesiunilor de fitness;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*		*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
asigură organizarea exersării în condiții de siguranță și igienă;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*			*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
oferă informații specializate și competente despre fitness;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
gestionează comunicarea cu specialiștii în fitness;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*			*	*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
promovează și recomandă sala de fitness în rândul clienților;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*

Rezultate așteptate ale învățării	Competențe-cheie						Competențe profesionale										Competențe transversale																								
	competențele digitale;	competențele personale;	competențele multilingvistice;	competențele sociale și de a	competențele civice;	competențele de exprimare și	Competența ....	proiectarea modulară și	organizarea curriculumului	evaluarea creșterii și dezvoltării	descrierea și demonstrarea	evaluarea nivelului de pregătire	utilizarea elementelor de	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	capacitatea de auto motivare;	compasiune;	capacitatea de a filtra	capacitatea de analiză și sinteză;	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	autonomie în rezolvarea	capacitatea de auto motivare;	capacitatea de a filtra	gândire critică și inovativă;	alfabetizare informațională și	capacitate de a vorbi în public;	dezvoltarea altora;	managementul conflictelor;	managementul echipelor;	leadership;	empatie și comunicare aservită;	lucrul în echipă;	capacitatea de înțelegere etnică	preocuparea față de protejarea	respect pentru valorile și legile	solidaritate;	toleranță și respect pentru	capacitatea de înțelegere etnică		
motivează clienții de durată antrenamentelor de fitness;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*
identifică obiectivele clienților;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*
elaborează obiective în materie de fitness și coordonează îndeplinirea acestora;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*			*	*				*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*
contribuie prin antrenament la integrarea socială a tinerilor;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
contribuie la dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice necesare pentru a concura la cel mai înalt nivel într-o ramură de sport;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
oferă informații privind menținerea stării de sănătate;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
oferă informații despre utilitatea și caracteristicile echipamentelor sportive;	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*				*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Responsabilitate și autonomie																																									
Asigură comunicarea adecvată cu instructorii de fitness, cu profesioniștii din domeniul sportului și sănătății;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*			*	*					*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Invită clienții să își aducă prietenii și familia și își promovează activitățile de fitness în mediul său social;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*

Rezultate așteptate ale învățării	Competențe-cheie						Competențe profesionale										Competențe transversale																							
	competențele digitale;	competențele personale;	competențele multilingvistice;	competențele sociale și de a	competențele civice;	competențele de exprimare și	Competența ....	proiectarea modulară și	organizarea curriculumului	evaluarea creșterii și dezvoltării	descrierea și demonstrarea	evaluarea nivelului de pregătire	utilizarea elementelor de	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	capacitatea de auto motivare;	compasiune;	capacitatea de a filtra	capacitatea de analiză și sinteză;	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	autonomie în rezolvarea	capacitatea de auto motivare;	capacitatea de a filtra	gândire critică și inovativă;	alfabetizare informațională și	capacitate de a vorbi în public;	dezvoltarea altora;	managementul conflictelor;	managementul echipelor;	leadership;	empatie și comunicare aservită;	lucrurile în echipă;	capacitatea de înțelegere etnică	preocuparea față de protejarea	respect pentru valorile și legile	solidaritate;	toleranță și respect pentru	capacitatea de înțelegere etnică	
Interacționează în mod pozitiv și motivează clienții sălilor de fitness să participe la activitatea fizică regulată și promovează exercițiile de fitness ca parte a unui stil de viață sănătos;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Elaborează programe de antrenamente personale; stabilește obiectivele în materie de fitness pentru clienți și lucrează pentru atingerea lor; trimite clienții la un profesionist mai potrivit;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Identifică nivelul necesar de pregătire fizică, înțelege strategia în materie de nutriție și lucrează cu echipa de îndrumare (antrenori, fizioterapeut, nutriționist, psiholog) pentru a pune în aplicare un program medical, fizic și de nutriție adaptat în scopul de a atinge nivelul cel mai înalt de performanță.	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	
Reglementări privind menținerea sănătății, aceasta obligă clienții/sportivii să îndeplinesc anumite cerințe de igienă a vieții;	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*

Rezultate așteptate ale învățării	Competențe-cheie						Competențe profesionale										Competențe transversale																							
	competențele digitale;	competențele personale;	competențele multilingvistice;	competențele sociale și de a	competențele civice;	competențele de exprimare și	Competența ....	proiectarea modulară și	organizarea curriculumului	evaluarea creșterii și dezvoltării	descrierea și demonstrarea	evaluarea nivelului de pregătire	utilizarea elementelor de	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	capacitatea de auto motivare;	compasiune;	capacitatea de a filtra	capacitatea de analiză și sinteză;	asumarea responsabilității;	angajare în sarcină;	autonomie în rezolvarea	capacitatea de auto motivare;	capacitatea de a filtra	gândire critică și inovativă;	alfabetizare informațională și	capacitate de a vorbi în public;	dezvoltarea altora;	managementul conflictelor;	managementul echipelor;	leadership;	empatie și comunicare aservită;	lucrul in echipă;	capacitatea de înțelegere etnică	preocuparea față de protejarea	respect pentru valorile și legile	solidaritate;	toleranță și respect pentru	capacitatea de înțelegere etnică	
Identifică și înțelege cerințele emoționale, atitudinile și abilitățile mentale necesare și lucrează cu echipa de sprijin (incluzând, antrenori, fizioterapeut, nutriționist, psiholog) pentru a pune în aplicare un program adaptat care vizează atingerea celui mai ridicat nivel de performanță.	*	*	*	*		*	*	*	*	*			*				*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*