



UNIVERSITATEA „VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE

Facultatea de Științe Umaniste

Domeniul: Educație fizică și sport

Program de studii de master: Educație fizică, turism și timp liber

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învățământ: zi, cu frecvență

Cod: MEF

Se aplică începând cu anul
universitar 2025-2026

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

CICLUL II - Master

I. Misiunea programului de studiu

Programului de master *Educație fizică, turism și timp liber* are în vedere asigurarea abilităților, instrumentarului analitic necesar, a perspectivelor și experienței care să-i pregătească pe masteranzi pentru o carieră de specialiști în educație fizică și sport, turism și timp liber pentru conducere, analiză-diagnostic și evaluare, în entități sportive, turistice atât private cât și publice, asigurându-le diversitatea ocupațională.

Dezvoltarea ofertei educaționale privind programul de studii universitare de master în „*Educație fizică, turism și timp liber*” are la bază:

- analiza necesității academice și diversificarea programelor educaționale, cu identificarea grupului țintă - potențialii studenți și angajatori;
- identificarea cadrului legislativ ce permite dezvoltarea programului de studii și a cerințelor ce decurg din reglementări naționale, locale sau instituționale;
- posibile considerații și argumente legate de managementul strategic al universității și de modul în care acesta este interesat în dezvoltarea programului de studii;
- identificarea obiectivelor programului, a cerințelor clienților referitoare la competențele profesionale și sociale așteptate de aceștia după absolvirea programului de studii;
- identificarea rezultatelor așteptate ale programului de studii proiectat, exprimate prin portofoliul competențelor, abilităților, deprinderilor, pe care le vor obține viitorii masteranzi;
- sinteza informațiilor privind programe de studii similare identificate din oferta națională și internațională.

Analiza reperelor care au stat la baza elaborării programului de studii universitare de master în „*Educație fizică, turism și timp liber*” relevă că mai mult de jumătate din absolvenții facultății noastre optează pentru aprofundarea studiilor de specialitate aferente domeniului, din cadrul aceleiași instituții.

II. Obiective:

- inițierea în aplicarea standardelor internaționale pentru organizarea programelor turistice și de timp liber;
- aprofundarea cunoștințelor cu privire la rolul educației fizice, al activităților motrice și

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Corneliu SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

turistice extracurriculare, de loisir ca suport informațional pentru o categorie cât mai largă de utilizatori.

III. Cerințe pentru absolvirea ciclului

- Credite pentru discipline obligatorii și opționale - 110
- Credite pentru practică de realizare a lucrării de disertație - 10
- Susținerea lucrării de disertație - 10

IV. Structura anului universitar (în săptămâni):

Anul de studii	Activități didactice		Sesiunea de examene			Practică	Vacanțe		
	Sem. I	Sem. II	Iarnă	Vară	Refaceri credite		Iarnă	Primăvară	Vară
I	14	14	3	3	2	-	2+1*	1	12
II	14	14	3	3	2	4 stagii**	2+1*	1	-

*Vacanță intersemestrială

**Stagiile de practică se desfășoară pe parcursul semestrului

V. Nr. de ore pe săptămână

Anul de studii	Sem. I	Sem. II
I	14	14
II	14	14

VI. Modul de alegere a cursurilor opționale, condiționări

Opțiunea pentru una din discipline optionale este condiționată de:

- numărul minim de studenți admis pentru constituirea formațiilor de studiu, în conformitate cu prevederile legale și standardele ARACIS în vigoare;
- posibilitatea facultății de a realiza gruparea lor astfel încât, aceasta să conducă la eforturi financiare minime, eforturi reclamate de baza materială și de încadrarea cu personal didactic.

Pentru o disciplină opțională sau un modul opțional nu se pot înscrie mai mulți studenți decât numărul maxim care se stabilește de Consiliul Facultății.

Dacă există mai multe cereri decât numărul maxim stabilit, departajarea pe discipline și module opționale se va realiza în funcție de media anului de studiu anterior.

VII. Condiții de înscriere în anul de studii următor.

Condițiile de înscriere în anul următor, condițiile de a urma module de curs în avans, condițiile de promovare sunt cuprinse în Regulamentul privind activitatea profesională a studenților din UVT.

Pe parcursul studiilor, este obligatoriu avizul medical anual privind starea de sănătate a tuturor studenților, în vederea practicării educației fizice și sportului.

VIII. Competențe și ocupații

Competențe

A. Competențe profesionale:

C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;

C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;

C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Cornelii SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;

C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;

C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sportivă;

C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului Educației fizice și sportive.

B. Competențe transversale:

CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportivă pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;

CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;

CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

Ocupații posibile

- **Ocupații specifice:** referent de specialitate învățământ, preparator sportiv, animator sportiv, profesori în învățământul preșcolar, profesori în învățământul primar, profesori în învățământul gimnazial; profesori în învățământul liceal, secretar federație; secretar general federație sport

- **Ocupații posibile (conform COR):** conducător tabără școlară; conducător de întreprindere mică patron (girant) învățământ, sănătate, sport, turism, informatică; profesor în învățământul liceal; profesor în învățământul gimnazial; profesor în învățământul preșcolar; consilier pentru tineret; ofițer control doping; instructor sportiv; instructor (monitor) schi/ călărie/ golf/ tenis/ înot/ sporturi extreme; animator sportiv; preparator sportiv; supraveghetor în poligonul de tir; instructor de fitness; monitor de schi, snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă; instructor de aerobic-fitness; 349401 ghid de animație; 349402 animator de hotel

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Corneliu SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

IX. Planul de învățământ pe semestre

Se aplică pentru anul I de studiu
începând cu anul
universitar 2025-2026

Domeniul: Educație fizică și sport**Program de studii: Educație fizică, turism și timp liber****Anul I****Semestrul I**

Nr. crt.	COD	Disciplina	Nr. Credite	Estimarea activității studentului (ore)	Pregătire individuală (ore)	Număr ore:					Forma de verific.
						C	S	L	P	Tot al ore	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Discipline obligatorii									
1.	MEF1DF01	Proiectarea și conducerea activităților sportive extracurriculare	5	125	83	2	-	1	-	42	E
2.	MEF1DF02	Jocuri sportive. Modele de joc și pregătire	5	125	97	2	-	-	-	28	E
3.	MEF1DF03	Aptitudinile motrice	5	125	83	2	-	1	-	42	E
4.	MEF1DF04	Programe și ansambluri de gimnastică aerobică	5	125	83	1	-	2	-	42	E
5.	MEF1DF05	Etică și integritate academică	5	125	97	1	1	-	-	28	E
Total discipline obligatorii			25	625	443	8	1	4	-	182	5E
						13				182	5
		Discipline opționale									
6.	MEF1DC01	Dreptul consumatorului de activități turistice, sportive și de agrement	5	125	111	1	-	-	-	14	C
	MEF1DC02	Legislație școlară și acte de studii	5	125	111	1	-	-	-	14	
Total discipline opționale			5	125	111	1	-	-	-	14	1C
						1				14	1
Total discipline obligatorii și opționale			30	750	554	14				196	6
		Discipline facultative									
7.	MEF1DFC01	Limbă străină - Engleză*	3	75	47	-	2	-	-	28	C
		Limbă străină - Franceză*									
8.	MEF1DFC02	Voluntariat 1	3	75	15	-				60	A/R
Total discipline facultative			6	150	62	-	2	-	-	88	1C/1A/R
						2				88	2

Notă: E – examen

C – colocviu

* Discipline opționale - una la alegere

Rector,**Decan,****Director de Departament,**

Conf. univ. dr. ing. Ioan Corneliu SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Domeniul: Educație fizică și sport
Program de studii: Educație fizică, turism și timp liber

Anul I

Semestrul II

Nr. crt.	COD	Disciplina	Nr. Credite	Estimarea activității studentului (ore)	Pregătire individuală (ore)	Număr ore:				Forma de verif.	
						C	S	L	P		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Discipline obligatorii									
1.	MEF1DF06	Tehnici de supraviețuire	5	125	83	1	-	2	-	42	E
2.	MEF1DF07	Fitness-ul la populația școlară și adultă	5	125	83	2	-	1	-	42	E
3.	MEF1DF08	Ecologie și igienă în activitățile turistice și de agrement sportiv	5	125	97	2	-	-	-	28	E
4.	MEF1DF09	Nutriție și compoziție corporală	5	125	97	2	-	-	-	28	E
5.	MEF1DF10	Tipuri clasice și moderne (neconvenționale) de turism	5	125	111	1	-	-	-	14	E
Total discipline obligatorii			25	625	471	8	-	3	-	154	5E
						11				154	5
		Discipline opționale									
6.	MEF1DC03	Teorie și practică în sporturi de expresie – Dans popular*	5	125	83	1	-	2	-	42	C
	MEF1DC04	Teorie și practică în sporturi de expresie – Dans sportiv*	5	125	83	1	-	2	-	42	
Total discipline opționale			5	125	83	1	-	2	-	42	1C
						3				42	1
Total discipline obligatorii și opționale			30	750	554	14				196	6
		Discipline facultative									
7.	MEF1DFC3	Limbă străină - Engleză	3	75	47	-	2	-	-	28	C
		Limbă străină - Franceză									
8.	MEF1DFC4	Voluntariat 2	3	75	15	-				60	A/R
Total discipline facultative			6	150	47	-	2	-	-	88	1C/1A/R
						2				88	2

Nota: E – examen

C – colocviu

* Discipline opționale - una la alegere

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Cornelii SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Domeniul: Educație fizică și sport
Program de studii: Educație fizică, turism și timp liber

Anul II

Semestrul I

Nr.crt.	COD	Disciplina	Nr. Credite	Estimarea activității studentului (ore)	Pregătire individuală (ore)	Număr ore:					Forma de verific.
						C	S	L	P	Total ore	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Discipline obligatorii									
1.	MEF2DF11	Teoria jocului. Jocuri de mișcare	5	125	97	1	-	1	-	28	E
2.	MEF2DF12	Metodologia cercetării	5	125	97	1	1	-	-	28	E
3.	MEF2DF13	Sociologia timpului liber	5	125	97	2	-	-	-	28	E
4.	MEF2DF14	Training outdoor - activități de aventură	4	100	72	1	-	1	-	28	E
5.	MEF2DF15	Practică de agrement turistic și sportiv	3	75	47	-	-	-	2	28	C
6.	MEF2DF16	Practică de specialitate în liceu	3	75	47	-	-	-	2	28	C
Total discipline obligatorii			25	625	457	5	1	2	4	168	4E/2C
						12				168	6
		Discipline opționale									
7.	MEF2DC05	Înot aplicativ*	5	125	97	1	-	1	-	28	C
	MEF2DC06	Orientare turistică și sportivă*	5	125	97	1	-	1	-	28	
Total discipline opționale			5	125	97	1	-	1	-	28	1C
						2				28	1
Total discipline obligatorii și opționale			30	750	554	14				196	7
		Discipline facultative									
7.	MEF2DFC5	Arii protejate	4	100	72	1	1	-	-	28	E
8.	MEF2DFC6	Limbă străină - Engleză*	3	75	47	-	2	-	-	28	C
		Limbă străină - Franceză*									
9.	MEF2DFC7	Didactica domeniului și dezvoltării în didactica specialității	5	125	83	2	1	-	-	42	E
10.	MEF2DFC8	Voluntariat 3	3	75	15	-				60	A/R
Total discipline facultative			15	375	217	3	4	-	-	158	2E/1C/1A/R
						7				126	4

Nota: E – examen
C – colocviu

* Discipline opționale , credite obligatorii

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Corneliu SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

Domeniul: Educație fizică și sport
Program de studii: Educație fizică, turism și timp liber

Anul II

Semestrul II

Nr.crt.	COD	Disciplina	Nr. Credite	Estimarea activității studentului (ore)	Pregătire individuală (ore)	Număr ore:					Forma de verific.
						C	S	L	P	total ore	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Discipline obligatorii									
1.	MEF2DF17	Perfecționare în turism - tehnica de ghid	4	100	72	1	1	-	-	28	E
2.	MEF2DF18	Managementul resurselor umane în activitățile turistice și de agrement	3	75	61	1	-	-	-	14	E
3.	MEF2DF19	Dezvoltarea potențialului creativ prin mijloacele educației fizice	5	125	83	1	2	-	-	42	E
4.	MEF2DF20	Educația fizică, sportul și calitatea vieții	4	100	72	2	-	-	-	28	E
5.	MEF2DF21	Practică de specialitate în liceu	4	100	72	-	-	-	2	28	C
6.	MEF2DF22	Elaborarea lucrării de disertație	10	250	194	-	-	-	4	56	C
Total discipline obligatorii			30	750	554	5	3	-	6	196	4E/2C
							14			196	6
		Discipline facultative									
7.	MEF2DFC09	Limbă străină - Engleză*	3	75	47	-	2	-	-	28	C
		Limbă străină - Franceză*									
8.	MEF2DFC09	Voluntariat 4	3	75	15	-				60	A/R
Total discipline facultative			6	150	62	-	2	-	-	88	1C/1A/R
							2			88	2

Nota: E – examen
C – colocviu

* Nr. de ore și credite suplimentare celor obligatorii

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Corneliu SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU

CENTRALIZATOR DATE

Tipuri de discipline

Tip disciplină	ECTS	%
Discipline fundamentale	105	87,5
Discipline opționale	15	12,5
Discipline facultative*	21	-
TOTAL	120+21*	100

* credite suplimentare

Forme de verificare

Semestrul	E	C	V
1	5	1	-
2	5	1	-
3	4	3	-
4	4	2	-
TOTAL	25	18	7
	100%	72%	28%

Raport ore curs/seminar, aplicații

Semestrul	Volum ore curs	Volum ore seminar/lucrări practice	Volum ore practică de specialitate	C/A
1	126	70	-	0,56
2	126	70	-	0,56
3	84	56	56	1,33
4	70	42	84	1,80
TOTAL	406	238	140	1,06

Numar total de ore: 4 semestre x 750 ore = 3000 ore

Numar total de ore fizice la o încărcatura de 14 ore / saptamana = 784 ore din care

48,21% numar de ore fizice pentru seminarii, lucrari practice, aplicatii, etc (406 ore) si 51,79%

numar de ore fizice pentru curs (336 ore)

Numar total de ore de pregatire individuala = 2652 ore

Numar de ore luate în calcul pentru 1 punct credit - 25 de ore

Rector,

Decan,

Director de Departament,

Conf. univ. dr. ing. Ioan Corneliu SĂLIȘTEANU Prof. univ. dr. Constantin PEHOIU Conf. univ. dr. Cristian-Florian SAVU