UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DOMENIUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ANTRENAMENT SPORTIV
FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ (IF)
DURATA STUDIILOR (nr.credite): 2 ANI (120 credite)

Aprobat în ședința Senatului din data de ……..

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Anul universitar 2026-2027
ANUL I

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tip*	Codul disciplinei	Semestrul 1				Semestrul 2				Nr. de ore pe disciplină					Forme de evaluare (E,Clv, Vp)		Credite	
				Ore săptămână				Ore săptămână				Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Inde-pen-dent	Total	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 1	Sem. 2
				C	S	Lp/L	Total	C	S	Lp/L	Total									
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Teoria competiției	DAP	SSEF_EFAS 1101	1	1		**2**					14	14	**28**	97	**125**	**E**		**5**	
2	Proiectare și programare în sportul de performanță	DAP	SSEF_EFAS 1102	1	1		**2**					14	14	**28**	97	**125**	**E**		**5**	
3	Atletism în învățământul liceal și universitar	DAP	SSEF_EFAS 1103	1		2	**3**					14	28	**42**	83	**125**	**E**		**5**	
4	Etică și integritate academică	DAP	SSEF_EFAS 1104	1	1		**2**					14	14	**28**	97	**125**	**Clv**		**5**	
5	Coach-ul în antrenamentul sportiv modern	DAP	SSEF_EFAS 1205					2	1		**3**	28	14	**42**	83	**125**		**E**		**5**
6	Volei în învățământul liceal și universitar	DAP	SSEF_EFAS 1206					1		2	**3**	14	28	**42**	83	**125**		**E**		**5**
7	Gimnastică în învățământul liceal și universitar	DAP	SSEF_EFAS 1207					1		2	**3**	14	28	**42**	83	**125**		**E**		**5**
8	Biochimia efortului sportiv	DAP	SSEF_EFAS 1208					1		1	**2**	14	14	**28**	97	**125**		**Clv**		**5**
9	Teoria și practica pe ramură de sport*	DAP	SSEF_EFAS 1109 SSEF_EFAS 1209	2		2	**4**	2		2	**4**	56	56	**112**	188	**300**	**E**	**E**	**6**	**6**
	B. DISCIPLINE OPȚIONALE																			
10	Limba engleza	DO	SSEF_EFAS 1110		2		**2**						28	**28**	72	**100**	**Clv**		**4**	
11	Stagiu de practică în asociații sportive/cluburi de performanță	DO	SSEF_EFAS 1211							2	**2**		28	**28**	72	**100**		**Vp**		**4**
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE																			
12	Cultura managerială în sport		SSEF_EFAS 1212							(2)	(2)		(28)	**(28)**	(47)	**(75)**		**(Clv)**		**(3)**
	TOTAL ORE (A+B)			**6**	**5**	**4**	**15**	**7**	**1**	**9**	**17**	**182**	**266**	**448**	**1052**	**1500**				
	TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ȘI CREDITE PE SEMESTRU																**4E, 2Clv**	**4E, 1Clv, 1Vp**	**30**	**30**

Legendă:C = curs; S = seminar; Lp = lucrari practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Vp = verificare pe parcurs
Discipline de aprofundare (obligatorii) DAP, discipline opționale DO
*Se va alege o disciplină sportivă: atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, înot, tenis, volei
ADOS = activități didactice online sincron

Director Departament,
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf. univ. dr. Cojocaru Marilena

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DOMENIUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ANTRENAMENT SPORTIV
FORMA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ (IF)
DURATA STUDIILOR (nr.credite): 2 ANI (120 credite)

Aprobat în ședința Senatului din data de ……..

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
Anul universitar 2027-2028
ANUL II

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tip*	Codul disciplinei	Semestrul 3 Ore săptămână				Semestrul 4 Ore săptămână				Nr. de ore pe disciplină					Forme de evaluare (E,Clv, Vp)		Credite	
				C	S	Lp/L	Total	C	S	Lp/L	Total	Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Inde-pen-dent	Total	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 3	Sem. 4
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Baschet în învățământul liceal și universitar	DAP	SSEF_EFAS 2301	1		2	**3**					14	28	**42**	108	**150**	**E**		**6**	
2	Fotbal în învățământul liceal și universitar	DAP	SSEF_EFAS 2302	1		2	**3**					14	28	**42**	108	**150**	**E**		**6**	
3	Nutriție și doping în sportul de performanță	DAP	SSEF_EFAS 2303	2	1		**3**					28	14	**42**	58	**100**	**Clv**		**4**	
4	Metodologia cercetării performanței sportive	DAP	SSEF_EFAS 2304	1	1		**2**					14	14	**28**	72	**100**	**E**		**4**	
5	Stagiu pentru elaborarea lucrării de disertație	DAP	SSEF_EFAS 2405							4	**4**		56	**56**	44	**100**		**Clv**		**4**
6	Tehnologii informatice utilizate în antrenamentul sportiv	DAP	SSEF_EFAS 2406					1		1	**2**	14	14	**28**	97	**125**		**Clv**		**5**
7	Handbal în învățământul liceal și universitar	DAP	SSEF_EFAS 2407					1		2	**3**	14	28	**42**	108	**150**		**E**		**6**
8	Psihologia sportului	DAP	SSEF_EFAS 2408					1	1		**2**	14	14	**28**	97	**125**		**E**		**5**
9	Teoria și practica pe ramură de sport*	DAP	SSEF_EFAS 2309 SSEF_EFAS 2409	2		2	**4**	2		2	**4**	56	56	**112**	188	**300**	**E**	**E**	**6**	**6**
	B. DISCIPLINE OPȚIONALE																			
10	Stagiu de practică în asociații sportive/cluburi sportive de performanță	DO	SSEF_EFAS 2310 SSEF_EFAS 2410			2	**2**			2	**2**		56	**56**	144	**200**	**Vp**	**Vp**	**4**	**4**
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE																			
11	Team building		SSEF_EFAS 2311	(1)		(2)	**(3)**					(14)	(28)	**(42)**	(58)	**(100)**	**(Clv)**		**(4)**	
	TOTAL ORE (A+B)			**7**	**2**	**8**	**17**	**5**	**1**	**11**	**17**	**168**	**308**	**476**	**1024**	**1500**				
	TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ȘI CREDITE PE SEMESTRU																**4E,1Clv 1Vp**	**3E,2Clv 1Vp**	**30**	**30**
	EXAMEN DE DISERTAȚIE																		**10**	

Legendă:C = curs; S = seminar; Lp = lucrari practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Vp = verificare pe parcurs
Discipline de aprofundare (obligatorii) DAP, discipline opționale DO
*Se va alege o disciplină sportivă: atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, înot, tenis, volei
ADOS = activități didactice online sincron

Director Departament,
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf. univ. dr. Cojocaru Marilena