

**UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU**  
**FACULTATEA DE ȘTIINȚE**  
**Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport**  
**Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice**  
**Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță**  
**Durata studiilor: 2 ani**  
**Forma de învățământ: zi**

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT**  
**Valabil cu începere din anul universitar 2019 – 2020**

**I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTER**

1. Obținerea a 130 de credite din care:
  - 104 credite pentru disciplinele obligatorii;
  - 16 credite pentru disciplinele opționale;
  - 10 credite pentru lucrarea de disertație.
2. Pentru încadrarea în învățământ este necesară parcurgerea și promovarea Modulului de formare psihopedagogică II căruia îi sunt repartizate 30 de credite, suplimentare celor 130 aferente programului de studiu de master .

**II. COMPETENȚE DUPĂ ABSOLVIREA PROGRAMULUI DE STUDIU DE LICENȚĂ SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ ȘI A MASTERULUI ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ:**

- Antrenor;
- Profesor în învățământul gimnazial;
- Profesor în învățământul primar;
- Manager sportiv;
- Președinte complex, club sportiv;
- Conducător tabără școlară;
- Organizator evenimente sportive;
- Ghid de turism sportiv;
- Animator sportiv.

**III. NUMĂRUL ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ PE SĂPTĂMÂNĂ**

SEMESTRUL I	SEMESTRUL II	SEMESTRUL III	SEMESTRUL IV
14	14	14	14

**IV. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN / SEMESTRU DE STUDIU**

1. Anul I – semestrele I și II: acumularea a 60 de credite/an de studiu (30 – semestrul I, 30 – semestrul II);
2. Anul II – semestrele III și IV: acumularea a 60 de credite/an de studiu(30 – semestrul I, 30 – semestrul II);

**V. EXAMENUL DE DISERTAȚIE:**

1. Perioada de întocmire a lucrării de disertație: anulII, semestrele III și IV;
2. Perioada de definitivare a lucrării de disertație: 2 săptămâni ;
3. STRUCTURA EXAMENULUI DE DISERTAȚIE:
  - prezentarea și susținerea lucrării de disertație.

## VI. STRUCTURA ANILOR DE STUDIU:

ANUL DE STUDIU	ACTIVITĂȚI DIDACTICE		SESIUNI DE EXAMENE			VACANȚE			Definiți varea lucrării de diseretatie	Sustinerea lucrării de diseretatie
	Sem. I (săpt.)	Sem. II (săpt.)	Iarna (săpt)	Vara (săpt.)	Restanțe (săpt.)	Crăciun	Iarnă	Paște		
I	14	14	3	3	1	2	1	1	-	-
II	14	12	3	3	1	2	1	1	2 săpt.	20-30 iunie

## VII. METODOLOGIA DE APLICARE A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

1. Pentru acumularea a 30 de credite în semestrele I,II,III și IV, masteranzii vor participa la activitățile prevăzute în planul de învățământ la cel puțin una din disciplinele opționale incluse în planurile semestriale. Acumularea creditelor pentru disciplinele opționale este condiționată de promovarea formei de examinare aferente acestora.

2. Activitatea de cercetare prevăzută în semestrele I și II va fi direcționată pe următoarele planuri:

- Selecția în sportul de performanță
  - Procesul de antrenament sportiv
  - Pregătirea tehnică în antrenamentul sportiv
  - Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv
  - Pregătirea tactică în antrenamentul sportiv
  - Pregătirea psihologică în antrenamentul sportiv
  - Planificarea în antrenamentul sportiv
  - Evaluarea în antrenamentul sportiv
  - Managementul competiției sportive
  - Managementul finanțării sportului de performanță
  - Managementul organizării taberelor de pregătire sportivă
3. Admiterea la examenul de disertație este condiționată de parcurgerea tuturor disciplinelor din planul de învățământ și de promovarea acestora.
4. Acumularea celor 10 credite alocate lucrării de disertație este condiționată de obținerea unei note de promovare conform regulamentelor în vigoare.



UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU

FACULTATEA DE ȘTIINȚE

Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport

Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice

Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță

Durata studiilor: 2 ani

Forma de învățământ: zi

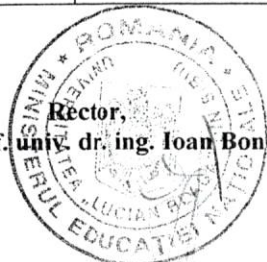
PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
Valabil cu începere din anul universitar 2019 – 2020

ANUL I  
SEMESTRUL I

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Fiziologia efortului fizic	380617F01I001	2	-	1	Ex.	7	D.f.
2	Teoria și metodică antrenamentului sportiv I	380617D01I002	2	1	-	Ex.	7	D.d.
3	Psihomotricitate	380617F01I003	2	1	-	Ex.	7	D.f.
4	Cercetarea științifică în sportul de performanță I	380617D01I004	1	1	-	Ex.	6	D.d.
	TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână		7	3	1	Ex.= 5	27	
			11					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Sportul - fenomen social în societatea modernă	380617C01O016	2	1	-	C.	3	D.d.c
2	Performanța sportivă istoric și evoluție	380617C01O017	2	1	-	C.	3	D.d.c
3	Limba străină (engleză) aplicată în educație fizică și sport	380617F01O018	2	1	-	C.	3	D.d.c
	TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână		3			C=1	3	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Profilaxie în sport	380617C01F026	1	-	1	C	2	D.d.c
	TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână		2			-	-	-



Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea

Decan,  
Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

Director Departament,  
Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,  
Lector univ. dr. Iulian Stoian

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU  
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE  
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport  
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice  
 Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță  
 Durata studiilor: 2 ani  
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2019 – 2020

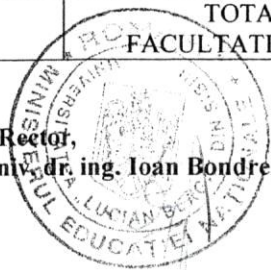
ANUL I  
 SEMESTRUL II

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Refacerea și recuperarea după efort	380617F02I005	2	-	1	Ex.	7	D.f.
2	Teoria și metodică antrenament sportiv II	380617D02I002	2	2	-	Ex.	7	D.d.
3	Cercetarea științifică în sportul de performanță II	380617D02I004	1	1	-	Ex.	6	D.d.
4	Managementul antrenamentului sportiv	380617D02I006	2	-	-	Ex.	6	D.d.
TOTAL ORE OBLIGATORII / săptămână			7	3	1	Ex =5	26	-
			11					

Nr. Crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Deontologia profesiei de antrenor	380617C020019	1	2	-	C.	4	D.d.c
2	Politici guvernamentale în domeniul sportului	380617C020020	1	2	-	C.	4	D.d.c
3	Limba străină (engleză) aplicată în educație fizică și sport	380617F01O018	2	1	-	C.	4	D.d.c
TOTAL ORE OPȚIONALE / săptămână			3			C=1	4	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Organizarea taberelor și competițiilor școlare	380617C02F027	1	-	1	C	2	D.d.c
TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână			2			-	-	-

Rectori,  
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea



Decan,  
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduș

*[Signature]*

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

*[Signature]*

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Iulian Stoian

*[Signature]*



UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU  
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE  
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport  
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice  
 Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță  
 Durata studiilor: 2 ani  
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2019 – 2020

ANUL II  
 SEMESTRUL III

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Specializare într-o disciplină sportivă I (baschet, fotbal, judo)	380617S03I007	2	1	-	Ex.	7	D.s.
2	Nutriția în antrenament și competiție	380617F03I008	1	-	-	C.	3	D.f.
3	Cunoașterea și conducerea grupurilor sportive	380617F03I009	1	-	-	Ex.	3	D.f.
4	Metode de studiu și evaluare a capacității de performanță	380617D03I010	2	1	-	Ex.	5	D.d.
5	Marketing în sportul de performanță	380617D03I011	2	-	-	Ex.	4	D.d.
6	Etică și integritate academică	380617C03I012	2	-	-	C	4	D.o.u
TOTAL ORE OBLIGATORII / săptămână			10	2	-	Ex=4 C=2	26	-
			12					

Nr. Crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Pregătirea lucrării de disertație	380617C03O021		2	-	C	4	D.d.c
2	Multimedia în antrenament și competiție	380617C03O022		-	2	C	4	D.d.c
3	Asistență psihologică în sportul de performanță	380617F03O023	2	-		C.	4	D.f.
TOTAL ORE OPȚIONALE / săptămână			2			C=1	4	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P			
1	Metodologia și tehnica jocurilor de animație	380617C03F028	1	-	1	C	2	D.d.c
TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână			2			-	-	-

Rectori  
 Prof. univ. dr. Ing. Ioan Bondrea



Decan,  
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

*[Signature]*

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

*[Signature]*

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Iulian Stăian

*[Signature]*

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU  
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE  
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport  
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice  
 Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță  
 Durata studiilor: 2 ani  
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2019 – 2020

ANUL II  
 SEMESTRUL IV

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Specializare într-o disciplină II sportivă (baschet, fotbal, judo)	380617S04I007	2	2	-	Ex.	8	D.s.
2	Practică de antrenorat (baschet, fotbal, judo)	380617S04I013	-	-	2	C.	5	D.s.
3	Coachingul în sporturile colective	380617S04014	2	1	-	Ex.	6	D.s.
4	Coachingul în sporturile individuale	380617S04015	2	1	-	Ex.	6	D.s.
	TOTAL ORE OBLIGATORII / săptămână		6	4	2	Ex=3 C=1	25	-
			12					
	Elaborarea și susținerea lucrării de disertație	-				-	10	-

Nr. Crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Practică la clase cu program sportiv	380617S04O024	-	-	2	C.	5	D.s.
2	Practică la cluburi și asociații sportive	380617S04O025	-	-	2	C.	5	D.s.
3	Pregătirea lucrării de disertație	380617C04O021		2	-	C	5	D.d.c
	TOTAL ORE OPȚIONALE / săptămână		2			C=1	5	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	LP			
1	Tehnici și modalități de prezentare și susținere a lucrării de disertație	380617C04F029	1	-	1	C	2	D.d.c
	TOTAL ORE FACULTATIVE / săptămână		2			-	-	-

Rector,  
 Prof. univ. dr. ing. Ioan Bondrea



Decan,  
 Conf. univ. dr. Angela Bănăduc

*[Signature]*

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

*[Signature]*

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Iulian Stoian

*[Signature]*



**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT**  
**Valabil cu începere din anul universitar 2020 – 2021**

**I. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTER**

1. Obținerea a 130 de credite din care:
  - 104 credite pentru disciplinele obligatorii;
  - 16 credite pentru disciplinele opționale;
  - 10 credite pentru lucrarea de disertație.
2. Pentru încadrarea în învățământ este necesară parcurgerea și promovarea Modulului de formare psihopedagogică II căruia îi sunt repartizate 30 de credite, suplimentare celor 130 aferente programului de studiu de master .

**II. COMPETENȚE DUPĂ ABSOLVIREA PROGRAMULUI DE STUDIU DE LICENȚĂ SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ ȘI A MASTERULUI ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ:**

- Antrenor;
- Profesor în învățământul gimnazial cu respectarea condițiilor legale;
- Profesor în învățământul primar cu respectarea condițiilor legale;
- Manager sportiv;
- Președinte complex, club sportiv;
- Conducător tabără școlară;
- Organizator evenimente sportive;
- Ghid de turism sportiv;
- Animator sportiv.

**III. NUMĂRUL ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ PE SĂPTĂMÂNĂ**

SEMESTRUL I	SEMESTRUL II	SEMESTRUL III	SEMESTRUL IV
14	14	14	14

**IV. CONDIȚII DE PROMOVARE A UNUI AN / SEMESTRU DE STUDIU**

1. Anul I – semestrele I și II: acumularea a 60 de credite/an de studiu (30 – semestrul I, 30 – semestrul II);
2. Anul II – semestrele III și IV: acumularea a 60 de credite/an de studiu(30 – semestrul I, 30 – semestrul II);

**V. EXAMENUL DE DISERTAȚIE:**

1. Perioada de întocmire a lucrării de disertație: anulII, semestrele III și IV;
2. Perioada de definitivare a lucrării de disertație: 2 săptămâni ;
3. STRUCTURA EXAMENULUI DE DISERTAȚIE:
  - prezentarea și susținerea lucrării de disertație.

## VI. STRUCTURA ANILOR DE STUDIU:

ANUL DE STUDIU	ACTIVITĂȚI DIDACTICE		SESIUNI DE EXAMENE			VACANȚE			Definitivarea lucrării de disertație	Sustinerea lucrării de disertație
	Sem. I (săpt.)	Sem. II (săpt.)	Iarna (săpt)	Vara (săpt.)	Restanțe (săpt.)	Crăciun	Iarnă	Paște		
I	14	14	3	3	1	2	1	1	-	-
II	14	12	3	3	1	2	1	1	2 săpt.	20-30 iunie

## VII. METODOLOGIA DE APLICARE A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

1. Pentru acumularea a 30 de credite în semestrele I,II,III și IV, masteranzii vor participa la activitățile prevăzute în planul de învățământ la cel puțin una din disciplinele opționale incluse în planurile semestriale. Acumularea creditelor pentru disciplinele opționale este condiționată de promovarea formei de examinare aferente acestora.
2. Activitatea de cercetare prevăzută în semestrele I și II va fi direcționată pe următoarele planuri:
  - Selecția în sportul de performanță
  - Procesul de antrenament sportiv
  - Pregătirea tehnică în antrenamentul sportiv
  - Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv
  - Pregătirea tactică în antrenamentul sportiv
  - Pregătirea psihologică în antrenamentul sportiv
  - Planificarea în antrenamentul sportiv
  - Evaluarea în antrenamentul sportiv
  - Managementul competiției sportive
  - Managementul finanțării sportului de performanță
  - Managementul organizării taberelor de pregătire sportivă
3. Admiterea la examenul de disertație este condiționată de parcurgerea tuturor disciplinelor din planul de învățământ și de promovarea acestora.
4. Acumularea celor 10 credite alocate lucrării de disertație este condiționată de obținerea unei note de promovare conform regulamentelor în vigoare.



UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU  
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE  
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport  
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice  
 Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță  
 Durata studiilor: 2 ani  
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2020 – 2021

ANUL I  
 SEMESTRUL I

Nr. crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Fiziologia efortului fizic	380617F01I001	2	-	2	Ex.	7	D.f.
2	Teoria și metodică antrenamentului sportiv I	380617D01I002	2	2	-	Ex.	8	D.d.
3	Psihomotricitate	380617F01I003	2	1	-	Ex.	7	D.f.
4	Cercetarea științifică în sportul de performanță I	380617D01I004	1	1	-	Ex.	5	D.d.
TOTAL ORE OBLIGATORII/săptămână			7	4	2	Ex. = 4	27	-
			13					

Nr. crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Sportul - fenomen social în societatea modernă	380617C01O015	1	-	-	C.	3	D.d.c
2	Performanța sportivă istoric și evoluție	380617C01O016	1	-	-	C.	3	D.d.c
3	Limba străină (engleză) aplicată în educație fizică și sport I	380617C01O017	-	1	-	C.	3	D.d.c
TOTAL ORE OPȚIONALE/săptămână			1			C. = 1	3	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Profilaxie în sport	380617C01F025	1	-	1	C	2	D.d.c
TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână			2			-	-	-



Rector,

Prof. univ. dr. habil. Sorin Radu

Decan,

Conf. univ. dr. Florin Sofonea

*Florin Sofonea*

Director Departament,

Lector univ. dr. Voichița Gheoca

*Voichița Gheoca*

Coordonator Domeniu,

Lector univ. dr. Ioan Hășmășan

*Ioan Hășmășan*

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2020 – 2021

ANUL I  
 SEMESTRUL II

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Refacerea și recuperarea după efort	380617F02I005	2	-	2	Ex.	7	D.f.
2	Teoria și metodică antrenamentului sportiv II	380617D02I002	2	2	-	Ex.	8	D.d.
3	Cercetarea științifică în sportul de performanță II	380617D02I004	1	1	-	Ex.	5	D.d.
4	Managementul antrenamentului sportiv	380617D02I006	2	1	-	Ex.	7	D.d.
	TOTAL ORE OBLIGATORII / săptămână		7	4	2	Ex. = 4	27	-
			13					

Nr. Crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Deontologia profesiei de antrenor	380617C02O018	1	-	-	C.	3	D.d.c
2	Politici guvernamentale în domeniul sportului	380617C02O019	1	-	-	C.	3	D.d.c
3	Limba străină (engleză) aplicată în educație fizică și sport II	380617C02O017	-	1	-	C.	3	D.d.c
	TOTAL ORE OPȚIONALE / săptămână		1			C. = 1	3	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P.			
1	Organizarea taberelor și competițiilor școlare	380617C02F026	1	-	1	C	2	D.d.c
	TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână		2			-	-	-



Rector,  
 Prof. univ. dr. habil. Sorin Radu

Decan,  
 Conf. univ. dr. Florin Sofonea  
*Florin Sofonea*

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Ioan Hășmășan



UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU  
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE  
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport  
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice  
 Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță  
 Durata studiilor: 2 ani  
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2020 – 2021

ANUL II  
 SEMESTRUL III

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Specializare într-o disciplină sportivă I	380617S031007	2	2	-	Ex.	8	D.s.
2	Nutriția în antrenament și competiție	380617F031008	1	-	-	C.	3	D.f.
3	Metode de evaluare a capacității de performanță	380617D031009	1	1	-	Ex.	4	D.d.
4	Marketing în sportul de performanță	380617D031010	1	-	-	Ex.	3	D.d.
5	Etică și integritate academică	380617C031011	2	-	-	C.	4	D.o.u
6	Practică de antrenorat I	380617S041012	-	-	2	C.	5	D.s.
TOTAL ORE OBLIGATORII / săptămână			7	3	2	Ex. = 4 C. = 2	27	-
			12					

Nr. Crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Pregătirea lucrării de disertație	380617C030020		2	-	C.	3	D.d.c
2	Multimedia în antrenament și competiție	380617C030021		-	2	C.	3	D.d.c
3	Asistență psihologică în sportul de performanță	380617F030022	2	-		C.	3	D.f.
TOTAL ORE OPȚIONALE / săptămână			2			C. = 1	3	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	NUMĂR ORE			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P			
1	Metodologia și tehnica jocurilor de animație	380617C03F027	1	-	1	C	2	D.d. c
TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână			2			-	-	-

Rector,  
 Prof. univ. dr. habil. Sorin Radu

Decan,  
 Conf. univ. dr. Florin Sofonea

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Ioan Hășmășan



UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU  
 FACULTATEA DE ȘTIINȚE  
 Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport  
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice  
 Program de studiu de masterat: Antrenament și Performanță  
 Durata studiilor: 2 ani  
 Forma de învățământ: zi

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT MASTERAT  
 Valabil cu începere din anul universitar 2020 – 2021

ANUL II  
 SEMESTRUL IV

Nr. Crt.	Discipline obligatorii	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Specializare într-o disciplină sportivă II	380617S04I007	2	2	-	Ex.	8	D.s.
2	Practică de antrenorat II	380617S04I012	-	-	2	C.	5	D.s.
3	Coachingul în sporturile colective	380617S04013	2	1	-	Ex.	6	D.s.
4	Coachingul în sporturile individuale	380617S04014	2	1	-	Ex.	6	D.s.
	TOTAL ORE OBLIGATORII / săptămână		6	4	2	Ex = 3 C = 1	25	-
	Elaborarea și susținerea lucrării de disertație	-		12		-	10	-

Nr. Crt.	Discipline opționale	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.			
1	Practică la clase cu program sportiv	380617S04O023	-	-	2	C.	5	D.s.
2	Practică la cluburi și asociații sportive	380617S04O024	-	-	2	C.	5	D.s.
3	Pregătirea lucrării de disertație	380617C04O020		2	-	C.	5	D.d.c
	TOTAL ORE OPȚIONALE / săptămână			2		C. = 1	5	-

Nr. crt.	Discipline facultative	Cod disciplină	Număr ore			Forma de evaluare	Nr. credite	Obs.
			C.	S.	L.P			
1	Tehnici și modalități de prezentare și susținere a lucrării de disertație	380617C04F028	1	-	1	C	2	D.d.c
	TOTAL ORE FACULTATIVE/săptămână			2		-	-	-



Rector,  
 Prof. univ. dr. habil. Sorin Radu

Decan,  
 Conf. univ. dr. Florin Sofonea  
*Florin Sofonea*

Director Departament,  
 Lector univ. dr. Voichița Gheoca

Coordonator Domeniu,  
 Lector univ. dr. Ioan Hășmășan