

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU

"LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY OF SIBIU

Facultatea de Științe

Faculty of Sciences

Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice

Main field of study: Sports Science and Physical Education

Programul de master: Antrenament și Performanță

Programme title: Training and Performance

Program de studiu de tip: MASTER Profesional (MP)

Study programme: PROFESSIONAL MASTER

Limba de predare: Română

Teaching language: Romanian

Valabil / Valid

Începând cu anul universitar 2025-2026
starting with the academic year 2025-2026
pentru anul universitar 2025-2026
for the academic year 2025-2026

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT /CURRICULUM

ANUL I / 1st YEAR

Nr. Crt. No.	Disciplina Subject	Cod Code	Semestrul 1/ 1st Semester							Semestrul 2/ 2nd Semester							NOSI/ sem			
			AI				AP	N	Ver. Eval.	Cred. Cred.	AI				AP	N		Ver. Eval.	Cred. Cred.	
			C	S	L	P					C	S	L	P						
1.1	Fiziologia efortului fizic / Physiology of physical effort	FSTI.MFE.AP.M.DF.1.2200.E-7.1	2	2					Examen	7										119
1.2	Teoria și metodică antrenamentului sportiv I / Theory and methodology of sports training I	FSTI.MFE.AP.M.DS.1.2200.E-7.2	2	2					Examen	7										119
1.3	Psihomotricitate / Psychomotor	FSTI.MFE.AP.M.DF.1.1200.E-7.3	1	2					Examen	7										133
1.4	Cercetarea științifică în sportul de performanță/ Scientific research in performance sports	FSTI.MFE.AP.M.DS.1.1100.E-6.4	1	1					Examen	6										122
1.5	Performanța sportivă istoric și evoluție / Sports performance history and evolution	Opțional 1	1						Colocviu	3										61
1.6	Echipamente, instalații și aparatură sportivă / Equipment, outfit and gears																			
2.1	Refacerea și recuperarea după efort / Recovery and recuperation after effort	FSTI.MFE.AP.M.DF.2.1100.E-5.1									1	1					Examen	5		97
2.2	Teoria și metodică antrenamentului sportiv II / Theory and methodology of sports training II	FSTI.MFE.AP.M.DS.2.2200.E-7.2									2	2					Examen	7		119
2.3	Coachingul în sporturile colective / Coaching in team sports	FSTI.MFE.AP.M.DS.2.0200.E-4.3									1	1					Examen	4		72
2.4	Managementul antrenamentului sportiv / Sports training management	FSTI.MFE.AP.M.DS.2.1100.E-5.4									1	1					Examen	5		97
2.5	Informatică aplicată în educație fizică și sport / Computer science applied in physical education and sports	FSTI.MFE.AP.M.DC.2.1020.E-6.5									1		2				Examen	6		108
2.6	Politici guvernamentale și europene în educație fizică și sport / Government and European policies in physical education and sports	Opțional 2										1					Colocviu	3		61
2.7	Planificarea și organizarea evenimentelor sportive de masă și performanță/Planning and organizing mass and performance sports events																			
TOTAL			6	8					4E+0V+1C	30	6	6	2				5E+0V+1C	30		1108
TOTAL ORE PE SĂPTĂMÂNĂ/ TOTAL NUMBER OF HOURS/WEEK			14								14									
			14								14									
			14								14									
Discipline facultative/ Facultative subjects																				
1.7	Profilaxie în sport / Prophylaxis in sports	FSTI.MFE.AP.M.ZU.1.0200.C-2.7	2						Colocviu	2										22
2.8	Organizarea taberelor și competițiilor școlare / Organizing school camps and competitions	FSTI.MFE.AP.M.ZU.2.0200.C-2.8										2					Colocviu	2		22
TOTAL			2						0E+0V+1C	2		2					0E+0V+1C	2		44
TOTAL ORE PE SĂPTĂMÂNĂ/ TOTAL NUMBER OF HOURS/WEEK			2								2									
			2								2									
			2								2									

Rector/Rector ,
Prof.univ.dr.habil.Sorin RADU

Decan/Dean,
Conf.univ.dr. Florin SOFONEA

Director Departament/Head of Department,
Lector univ.dr. Ioan TĂUȘAN

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU
"LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY OF SIBIU
 Facultatea de Științe
Faculty of Sciences
 Domeniul: Știința Sportului și Educației Fizice
Main field of study: Sports Science and Physical Education
 Programul de master: Antrenament și Performanță
Programme title: Training and performance
 Program de studiu de tip: **MASTER Profesional (MP)**
 Study programme: **PROFESSIONAL MASTER**
 Limba de predare: **Româna**
 Teaching language: **Romanian**

Valabil / Valid

Începând cu anul universitar 2025-2026
starting with the academic year 2025-2026
 pentru anul universitar 2026-2027
for the academic year 2026-2027

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT /CURRICULUM

ANUL II /2nd YEAR

Nr. Crt. No.	Disciplina/Subject	CodCode	Semestrul 1/1st Semester							Semestrul 2/2nd Semester							NOSI sem			
			AI				AP	N	Ver. Eval.	Cred. Cred.	AI				AP	N		Ver. Eval.	Cred. Cred.	
			C	S	L	P					C	S	L	P						
3.1	Specializare într-o disciplină sportivă I / <i>Specialization in a sports discipline I</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.3.2200.E-6.1	2	2					Examen	6									94	
3.2	Metode de evaluare a capacității de performanță / <i>Methods for assessing performance capacity</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.3.1200.E-5.2	1	2					Examen	5									83	
3.3	Marketing în sportul de performanță / <i>Marketing in performance sports</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.3.2000.E-5.3	2						Examen	5									97	
3.4	Etica și integritate academică / <i>Ethics and academic integrity</i>	FSTI.MFE.AP.M.DC.3.1000.C-3.4	1						Colocvii	3									61	
3.5	Practică de antrenorat I / <i>Coaching practice I</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.3.0002.C-4.5				2			Colocvii	4									72	
3.6	Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație I / <i>Preparation and development of the dissertation I</i>	FSTI.MFE.AP.M.DC.3.0200.C-4.6		2					Colocvii	4									72	
3.7	Multimedia în antrenament și competiție / <i>Multimedia in training and competition</i>	Opțional 3	1						Colocvii	3									61	
3.8	Asistență psihologică în sportul de performanță / <i>Psychological assistance in performance sports</i>																			FSTI.MFE.AP.M.DC.3.0100.C-3.8
4.1	Specializare într-o disciplină sportivă II / <i>Specialization in a sports discipline II</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.4.2200.E-6.1									2	2					Examen	6	94	
4.2	Practică de antrenorat II / <i>Coaching practice II</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.4.0002.C-4.2											2				Colocvii	4	72	
4.3	Drept și deontologie în educație fizică și sport / <i>Law and deontology in physical education and sports</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.4.1100.E-5.3		1	1						1	1					Examen	5	97	
4.4	Nutriția în antrenament și competiție / <i>Nutrition in training and competition</i>	FSTI.MFE.AP.M.DC.4.0200.C-4.4										2					Colocvii	4	72	
4.5	Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație II / <i>Preparation and development of the dissertation II</i>	FSTI.MFE.AP.M.DC.4.0200.C-4.5										2					Colocvii	4	72	
4.6	Coachingul în sporturile individuale / <i>Coaching in individual sports</i>	FSTI.MFE.AP.M.DS.4.1100.E-4.6									1	1					Examen	4	86	
4.7	Practică la clasele cu program sportiv / <i>Practice in classes with sports program</i>	Opțional 4											1				Colocvii	3	61	
4.8	Practică la cluburi și asociații sportive / <i>Practice at sports clubs and associations</i>																			FSTI.MFE.AP.M.DS.4.0001.C-3.8
TOTAL			6	7		2				3E+ 0V+4C	30	4	8		3			3E+ 0V+4C	30	1094
TOTAL ORE PE SĂPTĂMÂNĂ/TOTAL NUMBER OF HOURS/WEEK			15									15								
			15									15								
			15									15								
Discipline facultative/Facultative subjects																				
3.9	Metodologia și tehnica jocurilor de animație / Methodology and technique of animation games	FSTI.MFE.AP.M.ZU.3.0200.C-2.9		2					Colocvii	2										22
4.8	Tehnici și modalități de prezentare și susținere a lucrării de disertație / Techniques and ways of presenting and supporting the dissertation	FSTI.MFE.AP.M.ZU.4.0200.C-2.8										2					Colocvii	2	22	
TOTAL				2						0E+ 0V+1C	2		2					0E+ 0V+1C	2	44
TOTAL ORE PE SĂPTĂMÂNĂ/TOTAL NUMBER OF HOURS/WEEK			2									2								
			2									2								
			2									2								

Rector/Rector,
Prof.univ.dr.habil.Sorin RADU

Decan/Dean,
Conf.univ.dr. Florin SOFONEA

Director Departament/Head of Department,
Lector univ.dr. Ioan TĂUȘAN