



**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
POLITEHNICA BUCUREȘTI**

**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
Departamentul de Educație Fizică și Sport**



Lista disciplinelor obligatorii, opționale și facultative

	Anul de studiu	Semestrul	Denumire disciplină	Număr de ore	
				Săpt.	Total
Discipline de aprofundare	I	1	Organizare și conducere în sportul competițional/UPB.18.M1.O.04-01	2	28
	I	1	etică și integritate academică/UPB.18.M1.O.04-02	1	14
	I	1	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă I (A, B, H, V, F, J, N, D)/UPB.18.M1.O.04-03	4	56
	I	1	Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv/UPB.18.M1.O.04-0	2	28
	I	2	Metode și tehnici de pregătire musculară/UPB.18.M2.O.04-05	2	28
	I	2	Nutriție și alimentație/UPB.18.M2.O.04-06	3	42
	I	2	Metodologia cercetării performanței sportive/UPB.18.M2.O.04-07	2	28
	I	2	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă II (A, B, H, V, F, J, N, D)/UPB.18.M2.O.04-08	4	56
	I	2	Practica de specialitate Aplicații metodologice ale antr. sp. pe grupe la copii și juniori/UPB.18.M2.O.04-09	4	56
	II	3	Ergofiziologie/UPB.18.M3.O.04-01/	3	42
	II	3	Fundamente biomecanice în analiza comportamentului motric/UPB.18.M3.O.04-02	2	28
	II	3	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă III (A, B, H, V, F, J, N, D)/UPB.18.M3.O.04-03	4	56
	II	3	Integrare socială prin activități sportive/UPB.18.M3.O.04-04	3	42
	II	3	Elaborarea lucrării de	4	56

			disertație/UPB.18.M3.O.04-05		
	II	4	Suportul informațional al performanței sportive/UPB.18.M4.O.04-06	2	28
	II	4	Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv/UPB.18.M4.O.04-07	2	28
	II	4	Tehnici și instrumente pentru analiza comportamentului motric/UPB.18.M4.O.04-08	2	28
	II	4	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă IV (A, B, H, V, F, J, N, D)/UPB.18.M4.O.04-09	4	56
	II	4	Practica de specialitate Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori/UPB.18.M4.O.04-10	2	28
Total Discipline de aprofundare				52	728

	Anul de studiu	Semestrul	Denumire disciplină	Număr de ore	
				Săpt.	Total
Discipline de sinteză	I	1	Capacitatea de performanță/UPB.18.M1.A.04-01 / Rationalizare și standardizare în sportul de performanță/UPB.18.M1.A.04-02/	2	28
	I	1	Teoria sportului/UPB.18.M1.A.04-03 / Coaching și performanța în sport/UPB.18.M1.A.04-04/	2	28
	I	2	Teoria competiției/UPB.18.M2.A.04-05 / Dirijarea efortului în antrenament și competiție/UPB.18.M2.A.04-06/	2	28
	I	2	Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanță/UPB.18.M2.A.04-07 / Psiho-sociologia grupurilor sportive/UPB.18.M2.A.04-08/	2	28
	II	3	Educație pentru sănătate și prim ajutor/UPB.18.M3.A.04-01, Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport/UPB.18.M3.A.04-02/	1	14
	II	3	Dirijarea metodologica a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I/UPB.18.M3.A.04-03 / Pliometria coordonare;;concepte teoretice și practice/UPB.18.M3.A.04-04/	1	14
	II	3	Măsurare și evaluare în sport/UPB.18.M4.A.04-05 / Terapii neconvenționale de refacere/UPB.18.M4.A.04-06/	2	28

	II	4	Dirijarea metodologica a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori /UPB.18.M4.A.04-07 / Socializare prin activitati sportive competitionale/ UPB.18.M4.A.04-08/	2	28
Total Discipline de sinteză				14	196

	Anul de studiu	Semestrul	Denumire disciplină	Număr de ore	
				Săpt.	Total
Discipline facultative	I	1	Activități complementare, loisir/UPB.18.M1.L.04-81	2	28
	I	1	Rafting/UPB.18.M1.L.04-82/	2	28
	I	1	Escaladă/UPB.18.M1.L.04-833	2	28
	I	1	Fiziologia efortului sportiv/ UPB.18.M1.L.04-84	2	28
	I	1	Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților/ UPB.18.M1.L.04-91	3	42
	I	1	Proiectarea și managementul programelor educaționale/ UPB.18.M1.L.04-92	3	42
	I	2	Metodica antrenamentului pe ramură de sport (atletism, baschet, caiac, dans sportiv, fotbal, handbal, judo, înot, schi, tenis, volei)/ UPB.18.M2.L.04-85	4	56
	I	2	Terapii neconvenționale de refacere/UPB.18.M2.L.04-85	2	28
	I	2	Psihologia sportului/UPB.18.M2.L.04-87	2	28
	I	2	Bazele generale ale antrenamentului sportiv/UPB.18.M2.L.04-88	4	56
	I	2	Didactica domeniului și dezvoltării în didactica specializării (învățământ liceal, postliceal, după caz)/UPB.18.M2.L.04-93	3	42
	II	3	Metodica antrenamentului pe ramură de sport (atletism, baschet, caiac, dans sportiv, fotbal, handbal, judo, înot, schi, tenis, volei)/ UPB.18.M3.L.04-81	4	56
	II	3	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport/UPB.18.M3.L.04-82	2	28
	II	3	Psihopedagogie/UPB.18.M3.L.04-83	2	28
	II	3	Pachet 1 (se alege o disciplină): Comunicare educațională/ UPB.18.M3.L.04-941, Consiliere și orientare/UPB.18.M3.L.04-942, Metodologia cercetării educaționale/UPB.18.M3.L.04-943, Educație integrată/UPB.18.M3.L.04-944	3	42

	II	IV	Sporturi extreme/UPB.18.M4.L.04-84	2	28
	II	IV	Fitness/UPB.18.M4.L.04-85	2	28
	II	IV	Promovarea Examenului de disertație/UPB.18.M4.L.04-86	-	-
	II	IV	Pachet 2 (se alege o disciplină): Sociologia educației/UPB.18.M4.L.04-951, Managementul organizației școlare/UPB.18.M4.L.04-952, Politici educaționale/UPB.18.M4.L.04-953, Educație interculturală/ UPB.18.M4.L.04-954, Doctrină pedagogice contemporane/ UPB.18.M4.L.04-955	3	42
	II	IV	Practică pedagogică (în învățământul liceal, postliceal, după caz)/ UPB.18.M4.L.04-96	3	42
	II	IV	Examen de absolvire, Nivelul II/UPB.18.M4.L.04-97	-	-
Total Discipline facultative				50	700

Distribuția disciplinelor după criteriul obligativității

Nr. crt.	Discipline	Nr. de ore		Total	
		An I	An II	ore	%
1	Discipline obligatorii (impuse)	336	392	728	78,79%
2	Discipline opționale (la alegere)	112	84	196	21,21%
Total		448	476	924	100%
3	Discipline facultative (liber alese)	406	294	700	100%

Director Departament,
Conf. univ. dr. Liviu MIHĂILESCU