



# Plan de învățământ masterat

2024-2026

Anul universitar: 2024-2025

Anul de studii: I

Semestrul: I

Domeniul:

Știința Sportului și Educației Fizice

Programul de studii:

Performanță în Sport

Nr. Crt.	Codul disciplinei	Denumirea disciplinei	Tip disciplină	Nr. ECTS	Ore/săptămână				C/P	Total ore		Forma de evaluare	
					C	S	L	P		Activități asistate	Stud. Ind.		
Discipline Obligatorii (Ob)													
1	UPB.18.M1.O.04-01	Organizare și conducere în sportul competițional	DA	4	1	1				28	72	E	
2	UPB.18.M1.O.04-02	Etică și integritate academică	DC	4	1					14	86	E	
3	UPB.18.M1.O.04-03	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă I (A,B,H,V,F,J, N,D)	DA	8	2		2			56	144	E	
4	UPB.18.M1.O.04-04	Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv	DA	6	1	1				28	122	E	
Discipline opționale (Op)													
5	UPB.18.M1.A.04-01	Capacitatea de performanță	DS	4	1	1				28	72	E	
6	UPB.18.M1.A.04-02	Rationalizare și standardizare în sportul de performanță											
7	UPB.18.M1.A.04-03	Teoria sportului	DS	4	1	1				28	72	E	
8	UPB.18.M1.A.04-04	Coaching și performanța în sport.											
Statistici:			ECTS/Ore:	30	7	4	2	0		182	568	Ex.	Ver.
			Număr:		6	4	1	0				6	0
Discipline facultative (F)													
9	UPB.18.M1.L.04-81	Activități complementare, loisir	DS	4	1	1				28	72	E	
10	UPB.18.M1.L.04-82	Rafting	DS	3	1	1				28	47	E	
11	UPB.18.M1.L.04-83	Escaladă	DS	3	1	1				28	47	E	
12	UPB.18.M1.L.04-84	Fiziologia efortului sportiv	DS	3	1	1				28	47	E	
13	UPB.18.M1.L.04-91	Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților	DC	5	2	1				42	83	E	
14	UPB.18.M1.L.04-92	Proiectarea și managementul programelor educaționale	DC	5	2	1				42	83	E	
	TOTAL NUMĂR DE ORE	Discipline Obligatorii:	9										
		Discipline Opționale:	4										
		Discipline Facultative:	14										

Rector,  
Mihnea Cosmin COSTOIU

Decan,  
Leonard Julien FLEANCU

Director departament,  
Liviu Emanuel MIHĂILESCU

**Aviz Serviciu Calitate**  
**Petrișor-Laurențiu ȚUCĂ**



## Plan de învățământ masterat

2024-2026

Anul universitar: 2024-2025

Domeniul:  
Programul de studii:

Știința Sportului și Educației Fizice  
Performanță în Sport

Anul de studii: I  
Semestrul: II

Nr. Crt.	Codul disciplinei	Denumirea disciplinei	Tip disciplină	Nr. ECTS	Ore/săptămână				C/P	Total ore		Forma de evaluare		
					C	S	L	P		Activități asistate	Stud. Ind.			
Discipline Obligatorii (Ob)														
1	UPB.18.M2.O.04-05	Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată	DA	4			2			28	72	V		
2	UPB.18.M2.O.04-06	Nutriție și alimentație	DA	4	1	2				42	58	E		
3	UPB.18.M2.O.04-07	Metodologia cercetării performanței sportive	DA	4	1	1				28	72	E		
4	UPB.18.M2.O.04-08	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă II ( A,B,H,V,F,J,N,D)	DA	7	2		2			56	119	E		
5	UPB.18.M2.O.04-09	Practica de specialitate Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii si juniori	DA	3	56 ORE					56	19	V		
Discipline opționale (Op)														
6	UPB.18.M2.A.04-05	Teoria competiției	DS	4	1	1				28	72	E		
7	UPB.18.M2.A.04-06	Dirijarea efortului în antrenament și competiție												
8	UPB.18.M2.A.04-07	Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanță	DS	4	1	1				28	72	E		
9	UPB.18.M2.A.04-08	Psiho-sociologia grupurilor sportive												
Statistici:			ECTS/Ore:	30	6	5	4	0		266	484	Ex.	Col.	Ver.
			Număr:		5	4	2	0				5	0	2
Discipline facultative (F)														
10	UPB.18.M2.L.04-85	Metodica antrenamentului pe ramură de sport (atletism, baschet, caiac, dans sportiv, fotbal, handbal, judo, înot, schi, tenis, volei)	DS	3	2		2			56	19	E		
11	UPB.18.M2.L.04-86	Terapii neconvenționale de refacere	DS	3	1		1			28	47	E		
12	UPB.18.M2.L.04-87	Psihologia sportului	DS	3	1	1				28	47	E		
13	UPB.18.M2.L.04-88	Bazele generale ale antrenamentului sportiv	DS	4	2	2				56	44	E		
14	UPB.18.M2.L.04-93	Didactica domeniului și dezvoltării în didactica specializării (învățământ liceal, postliceal, după caz)	DC	5	2	1				42	83	E		
	TOTAL NUMĂR DE ORE	Discipline Obligatorii:	11											
		Discipline Opționale:	4											
		Discipline Facultative:	15											

Rector,  
Mihnea Cosmin COSTOIU

Decan,  
Leonard Julien FLEANCU

Director departament,  
Liviu Emanuel MIHĂILESCU

**Aviz Serviciu Calitate**  
**Petrișor-Laurențiu ȚUCĂ**



# Plan de învățământ masterat

2024-2026

Anul universitar: 2025-2026

Domeniul:

Știința Sportului și Educației Fizice

Anul de studii: II

Programul de studii:

Performanță în Sport

Semestrul: III

Nr. Crt.	Codul disciplinei	Denumirea disciplinei	Tip disciplină	Nr. ECTS	Ore/săptămână				C/P	Total ore		Forma de evaluare		
					C	S	L	P		Activități asistate	Stud. Ind.			
Discipline Obligatorii (Ob)														
1	UPB.18.M3.O.04-01	Ergofiziologie	DA	4	2	1				42	58	E		
2	UPB.18.M3.O.04-02	Fundamente biomecanice in analiza comportamentului motric	DA	4	1		1			28	72	E		
3	UPB.18.M3.O.04-03	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă III (A, B,H,V,F,J,N,D)	DA	7	2		2			56	119	E		
4	UPB.18.M3.O.04-04	Integrare socială prin activități sportive	DA	4	1		2			42	58	E		
5	UPB.18.M3.O.04-05	Elaborarea lucrării de disertație	DA	3	56 ORE					56	19	v		
Discipline opționale (Op)														
6	UPB.18.M3.A.04-01	Educație pentru sănătate și prim ajutor	DS	4	1					14	86	E		
7	UPB.18.M3.A.04-02	Profilaxia și recuperarea traumatismelor în sport *												
8	UPB.18.M3.A.04-03	Dirijarea metodologica a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori I	DS	4	1					14	86	E		
9	UPB.18.M3.A.04-04	Pliometria coordonare:concepte teoretice și practice												
Statistici:			ECTS/Ore:	30	8	1	5	0		252	498	Ex.	Col.	Ver.
			Număr:		6	1	3	0				6	0	1
Discipline facultative (F)														
10	UPB.18.M3.L.04-81	Metodica antrenamentului pe ramură de sport (atletism, baschet, caiac, dans sportiv, fotbal, handbal, judo, înot, schi, tenis, volei)	DS	3	2		2			56	19	E		
11	UPB.18.M3.L.04-82	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport	DS	2	28 ORE					0	50	V		
12	UPB.18.M3.L.04-83	Psihopedagogie	DS	4	1	1				28	72	E		
13	UPB.18.M3.L.04-941	Comunicare educațională	DC	5	1	2				0	125	E		
14	UPB.18.M3.L.04-942	Consiliere și orientare												
15	UPB.18.M3.L.04-943	Metodologia cercetării educaționale												
16	UPB.18.M3.L.04-944	Educație integrată												
	TOTAL NUMĂR DE ORE	Discipline Obligatorii:	12											
		Discipline Opționale:	2											
		Discipline Facultative:	9											

Rector,  
Mihnea Cosmin COSTOIU

Decan,  
Leonard Julien FLEANCU

Director departament,  
Liviu Emanuel MIHĂILESCU

**Aviz Serviciu Calitate**  
**Petrișor-Laurențiu ȚUCĂ**



# Plan de învățământ masterat

2024 - 2026

Anul universitar: 2025-2026

Domeniul:  
Programul de studii:

Știința Sportului și Educației Fizice  
Performanță în Sport

Anul de studii: II  
Semestrul: IV

Nr. Crt.	Codul disciplinei	Denumirea disciplinei	Tip disciplină	Nr. ECTS	Ore/săptămână				C/P	Total ore		Forma de evaluare	
					C	S	L	P		Activități asistate	Stud. Ind.		
Discipline Obligatorii (Ob)													
1	UPB.18.M4.O.04-06	Suportul informational al performanței sportive	DA	4	1		1			28	72	E	
2	UPB.18.M4.O.04-07	Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv	DA	6	1	1				28	122	E	
3	UPB.18.M4.O.04-08	Tehnici și instrumente pentru analiza comportamentului motric	DA	4	1	1				28	72	E	
4	UPB.18.M4.O.04-09	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă IV ( A,B,H,V,F,J,N,D)	DA	6	2		2			56	94	E	
5	UPB.18.M4.O.04-10	Practica de specialitate Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori	DA	2	28 ORE					28	22	V	
Discipline opționale (Op)													
6	UPB.18.M4.A.04-05	Masurare și evaluare în sport	DS	4	1	1				28	72	E	
7	UPB.18.M4.A.04-06	Terapii neconvenționale de refacere											
8	UPB.18.M4.A.04-07	Dirijarea metodologica a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II	DS	4	1	1				28	72	E	
9	UPB.18.M4.A.04-08	Socializare prin activitati sportive competitionale	DS										
Statistici:			ECTS/Ore:	30	7	4	3	0		224	526	Ex.	Ver.
			Număr:		6	4	2	0				6	1
Discipline facultative (F)													
10	UPB.18.M4.L.04-84	Sporturi extreme	DS	4	1	1				28	72	E	
11	UPB.18.M4.L.04-85	Fitness	DS	4	1		1			28	72	E	
12	UPB.18.M4.L.04-86	Promovarea Examenului de disertație	DS	10							250	A/R	
13	UPB.18.M4.L.04-951	Sociologia Educației	DC	5	1	2				0	125	E	
14	UPB.18.M4.L.04-952	Managementul organizației școlare											
15	UPB.18.M4.L.04-953	Politici educaționale											
16	UPB.18.M4.L.04-954	Educație interculturală											
17	UPB.18.M4.L.04-955	Doctrine pedagogice contemporane											
18	UPB.18.M4.L.04-96	Practică pedagogică (în învățământul liceal, postliceal, după caz)	DC	5			3			42	83	V	
19	UPB.18.M4.L.04-97	Examen de absolvire, Nivelul II	DC	5							125	E	
	TOTAL NUMĂR DE ORE	Discipline Obligatorii:	10										
		Discipline Opționale:	4										
		Discipline Facultative:	10										

Rector,  
Mihnea Cosmin COSTOIU

Decan,  
Leonard Julien FLEANCU

Director departament,  
Livu Emanuel MIHĂILESCU

**Aviz Serviciu Calitate**  
**Petrișor-Laurențiu ȚUCĂ**