

# ORAR IFR

## ANUL I IFR SPM - SEM. I

DATA	ZIUA	GRUPA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
10.10.2020 SÂMBĂȚĂ 11.10.2020 DUMINICĂ		SPM A	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SALA MICĂ (SCOL1) – COLINĂ- SCURT CORNELIU	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII SALA GIMNASTICĂ (SG) - COLINĂ NECHITA FLORENTINA
		SPM B	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SALA GIMNASTICĂ (SG) – COLINĂ - NECHITA FLORENTINA	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SALA MICĂ (SCOL1) COLINĂ SCURT CORNELIU
17.10.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 ISTORIA EFS, INSTITUT L3_ MÎNDRESCU VERONICA	
		SPM B		
18.10.2020	DUMINICĂ	SPM A	08.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT, SALA GIMNASTICĂ (SG) - COLINĂ GLEVEȘANU ANDREEA	14.00-17.40 ENGLEZĂ, INSTITUT L1_ ANTONARU CARMEN 14.00-17.40 FRANCEZĂ, INSTITUT L2_ PETRE ANDREEA
		SPM B		
24.10.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A		
		SPM B		14.00-17.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN COMBAT, SG_ GLEVEȘANU A.
25.10.2020	DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, INSTITUT L3_ CIOROIU SILVIU	14.00-17.40 KINESIOLOGIE, INSTITUT L3_ CHICOMBAN MIHAELA
		SPM B		
31.10.2020 SÂMBĂȚĂ 1.11.2020 DUMINICĂ		SPM A	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SCOL1_ SCURT C.	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SG_ NECHITA F.
		SPM B	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SG_ NECHITA F.	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SCOL1_ SCURT C.
7.11.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A		14.00-17.40 ENGLEZĂ (ONLINE SINCRON),
		SPM B		14.00-17.40 FRANCEZĂ (ONLINE SINCRON),
8.11.2020	DUMINICĂ	SPM A	08.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT, SG_ GLEVEȘANU A.	14.00-17.40 ISTORIA EFS, INSTITUT L3_ MÎNDRESCU V.
		SPM B		
14.11.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A	10.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ, INSTITUT L3_ BĂDICU GEORGIAN	14.00-17.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN COMBAT, SG_ GLEVEȘANU A.
		SPM B		
15.11.2020	DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, INSTITUT L3_ CIOROIU SILVIU	14.00-17.40 KINESIOLOGIE, INSTITUT L3_ CHICOMBAN M.
		SPM B		
21.11.2020 SÂMBĂȚĂ 22.11.2020 DUMINICĂ		SPM A	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SCOL1_ SCURT C.	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SG_ NECHITA F.
		SPM B	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SG_ NECHITA F.	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SCOL1_ SCURT C.
28.11.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 ISTORIA EFS, INSTITUT L3_ MÎNDRESCU V.	14.00-17.40 ENGLEZĂ (ONLINE SINCRON),
		SPM B		14.00-17.40 FRANCEZĂ (ONLINE SINCRON),
29.11.2020	DUMINICĂ	SPM A	08.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT, SG_ GLEVEȘANU A.	

		SPM B		
5.12.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A		
		SPM B		14.00-17.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN COMBAT, SG_GLEVEȘANU A.
6.12.2020	DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, INSTITUT L3_CIOROIU SILVIU	14.00-17.40 KINESIOLOGIE, INSTITUT L3_CHICOMBAN M.
		SPM B		
12.12.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SCOL1_SCURT C.	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SG_NECHITA F.
		SPM B	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII, SG_NECHITA F.	14.00-17.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SCOL1_SCURT C.
13.12.2020	DUMINICĂ	SPM A		
		SPM B		
19.12.2020	SÂMBĂȚĂ	SPM A	10.00-11.40 ISTORIA EFS, INSTITUT L3_MÎNDRESCU V.	14.00-15.40 ENGLEZĂ, INSTITUT L1_ANTONARU CARMEN 14.00-15.40 FRANCEZĂ, INSTITUT L2_PETRE ANDREEA
		SPM B		
20.12.2020	DUMINICĂ	SPM A	10.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT, SG_GLEVEȘANU ANDREEA	
		SPM B		
9.01.2021	SÂMBĂȚĂ	SPM A	08.00-9.40 SCRIERE ACADEMICĂ, INSTITUT L3_BĂDICU GEORGIAN	14.00-15.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN COMBAT, SG_GLEVEȘANU A.
		SPM B		
10.01.2021	DUMINICĂ	SPM A	10.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, INSTITUT L3_CIOROIU SILVIU	14.00-15.40 KINESIOLOGIE, INSTITUT L3_CHICOMBAN M.
		SPM B		

\*\*\* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

\* PENTRU DISCIPLINELE TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI ALPIN ȘI APLICAȚII PRACTICE ÎN SCHI ALPIN, ACTIVITĂȚILE SE VOR DESFĂȘURA COMASAT ȘI VOR FI PROGRAMATE ULTERIOR!

# ORAR IFR

## ANUL II IFR SPM - SEM. I

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
10.10.2020	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV, CP1 COLINĂ_ ENOIU RĂZVAN	14.00-17.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII (TPI) ÎN NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE SIMONA
11.10.2020	DUMINICĂ		
17.10.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 AMENAJARE BAZE SPORTIVE, COLINĂ CP1_ TURCU IOAN	14.00-17.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII (TPI) ÎN SPORTURI DE APĂ, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE SIMONA
18.10.2020	DUMINICĂ		
24.10.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTUL DE EXPRESIE-FITNESS SALA DE FORȚĂ (SF) - COLINA CHICOMBAN MIHAELA	14.00-17.40 TEORIA EFS CP1_ BĂDICU GEORGIAN
25.10.2020	DUMINICĂ		14.00-17.40 ENGLEZĂ, INSTITUT L1_ ANTONARU CARMEN 14.00-17.40 FRANCEZĂ, INSTITUT L2_ PETRE ANDREEA
31.10.2020	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE A.S., CP1_ ENOIU RĂZVAN	14.00-17.40 TPI ÎN NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE S.
1.11.2020	DUMINICĂ		
7.11.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 AMENAJARE BAZE SPORTIVE, COLINĂ CP1_ TURCU IOAN	14.00-17.40 TPI ÎN SPORTURI DE APĂ, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE SIMONA
8.11.2020	DUMINICĂ		
14.11.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTUL DE EXPRESIE-FITNESS SF_ CHICOMBAN MIHAELA	14.00-17.40 TEORIA EFS CP1_ BĂDICU GEORGIAN
15.11.2020	DUMINICĂ		14.00-17.40 ENGLEZĂ (ONLINE SINCRON), 14.00-17.40 FRANCEZĂ (ONLINE SINCRON),
21.11.2020	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE A.S., CP1_ ENOIU RĂZVAN	14.00-17.40 TPI ÎN NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE S.
22.11.2020	DUMINICĂ		
28.11.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 AMENAJARE BAZE SPORTIVE, COLINĂ CP1_ TURCU IOAN	14.00-17.40 TPI ÎN SPORTURI DE APĂ, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE SIMONA
29.11.2020	DUMINICĂ		
5.12.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTUL DE EXPRESIE-FITNESS SF_ CHICOMBAN MIHAELA	14.00-17.40 TEORIA EFS CP1_ BĂDICU GEORGIAN
6.12.2020	DUMINICĂ		14.00-17.40 ENGLEZĂ (ONLINE SINCRON), 14.00-17.40 FRANCEZĂ (ONLINE SINCRON)
12.12.2020	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE A.S., CP1_ ENOIU RĂZVAN	14.00-17.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE S.
13.12.2020	DUMINICĂ		
19.12.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-9.40 AMENAJARE BAZE SPORTIVE, COLINĂ CP1_ TURCU IOAN	14.00-15.40 TPI ÎN SPORTURI DE APĂ, BAZINUL OLIMPIC_ TOMELE SIMONA
20.12.2020	DUMINICĂ		
9.01.2021	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FITNESS SF_ CHICOMBAN MIHAELA	14.00-15.40 TEORIA EFS CP1_ BĂDICU GEORGIAN
10.01.2021	DUMINICĂ		14.00-15.40 ENGLEZĂ, L1_ ANTONARU CARMEN 14.00-15.40 FRANCEZĂ, L2_ PETRE ANDREEA

\*\*\* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

\* DISCIPLINELE TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN NATAȚIE ȘI TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ SE DESFĂȘOARĂ LA BAZINUL OLIMPIC (B-DUL GĂRII)!

\* PENTRU DISCIPLINELE TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SCHI FOND ȘI APLICAȚII PRACTICE ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ-SCHI FOND, ACTIVITĂȚILE SE VOR DESFĂȘURA COMASAT ȘI VOR FI PROGRAMATE ULTERIOR!

**ORAR IFR**  
**ANUL III IFR SPM SEM. I**

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
10.10.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SPECIALIZARE SCHI, SUB TÂMPA_GROSZ W.	14.00-17.40 ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV COLINĂ, CP1_ENOIU RĂZVAN
11.10.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 SPECIALIZARE HANDBAL SALA MARE (SCOL2)_BALINT ELENA	
17.10.2020	SÂMBĂȚĂ		14.00-17.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ, CP1_MÎNDRESCU VERONICA
18.10.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 MANAGEMENT APLICAT ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE, CP1_TURCU IOAN	
24.10.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI, CP1_MARTOMA ALINA	
25.10.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO- FUNCȚIONALĂ, CP1_PARASCHIV FLORIN	
31.10.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SCHI, SUB TÂMPA_GROSZ W. 8.00-11.40 HANDBAL,SCOL2_BALINT ELENA	14.00-17.40 ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN A.S., COLINĂ, CP1_ENOIU RĂZVAN
1.11.2020	DUMINICĂ		
7.11.2020	SÂMBĂȚĂ		14.00-17.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ,CP1_MÎNDRESCU V.
8.11.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 MANAGEMENT APLICAT ȘEF, CP1_TURCU IOAN	
14.11.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI, CP1_MARTOMA ALINA	
15.11.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 EVALUARE, CP1_PARASCHIV F.	
21.11.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SCHI, SUB TÂMPA_GROSZ W. 8.00-11.40 HANDBAL,SCOL2_BALINT ELENA	14.00-17.40 ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN A.S., COLINĂ, CP1_ENOIU RĂZVAN
22.11.2020	DUMINICĂ		
28.11.2020	SÂMBĂȚĂ		14.00-17.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ,CP1_MÎNDRESCU V.
29.11.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 MANAGEMENT APLICAT ȘEF, CP1_TURCU IOAN	
5.12.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI,CP1_MARTOMA A	
6.12.2020	DUMINICĂ	8.00-11.40 EVALUARE, CP1_PARASCHIV F.	
12.12.2020	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 SCHI, SUB TÂMPA_GROSZ W. 8.00-11.40 HANDBAL,SCOL2_BALINT ELENA	14.00-17.40 ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV COLINĂ, CP1_ENOIU RĂZVAN
13.12.2020	DUMINICĂ		
19.12.2020	SÂMBĂȚĂ	10.00-11.40 MANAGEMENT APLICAT ÎN ȘEF, CP1_TURCU IOAN	14.00-17.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ,CP1_MÎNDRESCU V.
20.12.2020	DUMINICĂ		
9.01.2021	SÂMBĂȚĂ	8.00-9.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI,CP1_MARTOMA A.	
10.01.2021	DUMINICĂ	10.00-11.40 EVALUARE,CP1_PARASCHIV F.	

\*\*\* ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚA ȘI DUMINICA CONFORM ORARULUI!

\*\*\* ACTIVITĂȚILE DIDACTICE LA STAGIILE DE PRACTICĂ SE VOR DESFĂȘURA COMASAT DUPĂ UN PROGRAM ANUNȚAT ULTERIOR!

ELABORAT DE LECT.DR. GABRIEL SIMION,  
RESPONSABIL IFR