

ORAR IFR

ANUL I IFR SPM - SEM. I

DATA	ZIUA	GRUPA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
4.10.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ BONDOC ALEXANDRU	12.00-15.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT* CIOROIU SILVIU
		SPM B	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT* CIOROIU SILVIU	12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ BONDOC ALEXANDRU
5.10.2025	DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ BONDOC ALEXANDRU	
		SPM B		12.00-15.40 BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI, SALA MICĂ (SCOL1), COLINĂ BONDOC ALEXANDRU
11.10.2025 12.10.2025	SÂMBĂȚĂ DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG), COLINĂ NECHITA FLORENTINA	12.00-15.40 KINESIOLOGIE, SALA HP2, COLINĂ CHICOMBAN MIHAELA
		SPM B	8.00-11.40 KINESIOLOGIE, SALA HP2, COLINĂ CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SALA GIMNASTICĂ (SG), COLINĂ NECHITA FLORENTINA
18.10.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A SPAM B		
19.10.2025	DUMINICĂ	SPM A	12.00-13.50 Scriere Academică SALA HP2, COLINĂ ONEA ADRIAN	14.00-15.40 ENGLEZĂ, COLINĂ, HP3_ ANTONARU CARMEN 14.00-15.40 FRANCEZĂ, COLINĂ, HP4_ PETRE ANDREEA
		SPM B	12.00-13.40 ENGLEZĂ, COLINĂ, HP3_ ANTONARU CARMEN 12.00-13.40 FRANCEZĂ, COLINĂ, HP4_ PETRE ANDREEA	14.00-15.50 Scriere Academică SALA HP2, COLINĂ ONEA ADRIAN
25.10.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_ BONDOC ALEXANDRU	12.00-15.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT*_ CIOROIU SILVIU
		SPM B	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT*_ CIOROIU SILVIU	12.00-15.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_ BONDOC ALEXANDRU
26.10.2025	DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_ BONDOC ALEXANDRU	
		SPM B		12.00-15.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_ BONDOC ALEXANDRU
1.11.2025 2.11.2025	SÂMBĂȚĂ DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SG, COLINĂ_ NECHITA FLORENTINA	12.00-15.40 KINESIOLOGIE, HP2, COLINĂ_ CHICOMBAN MIHAELA
		SPM B	8.00-11.40 KINESIOLOGIE, HP2, COLINĂ_ CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SG, COLINĂ_ NECHITA FLORENTINA
8.11.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A SPAM B		
9.11.2025	DUMINICĂ	SPM A	12.00-13.50 Scriere Academică HP2, COLINĂ_ ONEA ADRIAN	14.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 14.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.
		SPM B	12.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.	14.00-15.50 Scriere Academică HP2, COLINĂ_ ONEA ADRIAN

15.11.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_BONDOC ALEXANDRU	12.00-15.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT*_CIOROIU SILVIU
		SPM B	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT*_CIOROIU SILVIU	12.00-15.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_BONDOC ALEXANDRU
16.11.2025	DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_BONDOC ALEXANDRU	
		SPM B		12.00-15.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_BONDOC ALEXANDRU
22.11.2025 23.11.2025	SÂMBĂȚĂ DUMINICĂ	SPM A	8.00-11.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SG, COLINĂ_NECHITA FLORENTINA	12.00-15.40 KINESIOLOGIE, HP2, COLINĂ_CHICOMBAN MIHAELA
		SPM B	8.00-11.40 KINESIOLOGIE, HP2, COLINĂ_CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SG, COLINĂ_NECHITA FLORENTINA
6.12.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A SPAM B		
7.12.2025	DUMINICĂ	SPM A	12.00-13.50 SCRIERE ACADEMICĂ HP2, COLINĂ_ONEA ADRIAN	14.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ANTONARU C. 14.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_PETRE A.
		SPM B	12.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_PETRE A.	14.00-15.50 SCRIERE ACADEMICĂ HP2, COLINĂ_ONEA ADRIAN
13.12.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_BONDOC ALEXANDRU	12.00-15.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT*_CIOROIU SILVIU
		SPM B	8.00-11.40 ANATOMIE FUNCȚIONALĂ, CORP J, LKT*_CIOROIU SILVIU	12.00-15.40 BG ATLETISM, SCOL1, COLINĂ_BONDOC ALEXANDRU
14.12.2025	DUMINICĂ	SPM A SPM B		
20.12.2025	SÂMBĂȚĂ	SPM A	8.00-11.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SG, COLINĂ_NECHITA FLORENTINA	12.00-15.40 KINESIOLOGIE, HP2, COLINĂ_CHICOMBAN MIHAELA
		SPM B	8.00-11.40 KINESIOLOGIE, HP2, COLINĂ_CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 GIMNASTICA DE BAZĂ, SG, COLINĂ_NECHITA FLORENTINA
21.12.2025	DUMINICĂ	SPM A SPAM B		
10.01.2026	SÂMBĂȚĂ	SPM A SPAM B		
11.01.2026	DUMINICĂ	SPM A	12.00-13.50 SCRIERE ACADEMICĂ HP2, COLINĂ_ONEA ADRIAN	14.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ANTONARU C. 14.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_PETRE A.
		SPM B	12.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_PETRE A.	14.00-15.50 SCRIERE ACADEMICĂ HP2, COLINĂ_ONEA ADRIAN

*** ACTIVITĂȚILE PROGRAMATE SE EFECTUEAZĂ MODULAR, SÂMBĂȚĂ ȘI DUMINICĂ CONFORM ORARULUI!

* Pentru disciplinele **Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă: schi alpin, schi fond și biathlon** și **Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă: patinaj și sărituri cu schiurile**, activitățile se vor desfășura comasat și vor fi programate ulterior!

* Sala SCOL 1 și Sala SCOL 2 se află pe Colină, la sediul facultății.

* Sala SG, sala de gimnastică se află pe Colină, vis-a-vis de terenul sintetic de fotbal de lângă căminul 14.

* Sala LKT se află pe strada Turnului, Facultatea de Construcții, CORP J.

*Sălile HP2, HP3 și HP4 se află pe Colina Universității, corpul H.

ORAR IFR

ANUL II IFR SPM - SEM. I

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
4.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTUL DE EXPRESIE, COLINĂ, SALA DE FORȚĂ (SF) CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 TEORIA ȘI METODICA EFS COLINĂ, HP2_ TERIȘ ȘTEFAN
5.10.2025	DUMINICĂ		12.00-15.40 EDUCATIE PENTRU SANATATE SI PRIM AJUTOR, CORP J, LKT*_ CIOROIU SILVIU
11.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO- FUNCȚIONALĂ COLINĂ, HP2_ ALECU ȘTEFAN	
12.10.2025	DUMINICĂ		12.00-15.40 ENGLEZĂ, COLINĂ, HP3_ ANTONARU CARMEN 12.00-15.40 FRANCEZĂ, COLINĂ, HP4_ PETRE ANDREEA
18.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV, COLINĂ, HP2_ ENOIU RĂZVAN	13.00-16.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ: NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ IONESCU ANCA
19.10.2025	DUMINICĂ		
25.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 TP ÎN SPORTUL DE EXPRESIE, COLINĂ, SF_ CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 TEORIA ȘI METODICA EFS COLINĂ, HP2_ TERIȘ ȘTEFAN
26.10.2025	DUMINICĂ		12.00-15.40 EDUCATIE PENTRU SANATATE SI PRIM AJUTOR, CORP J, LKT*_ CIOROIU SILVIU
1.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EVALUARE COLINĂ, HP2_ ALECU ȘTEFAN	
2.11.2025	DUMINICĂ		12.00-13.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 12.00-13.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.
8.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BG ALE ANTRENAMENTULUI SP., COLINĂ, HP2_ ENOIU RĂZVAN	13.00-16.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ: NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ IONESCU ANCA
9.11.2025	DUMINICĂ		
15.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 TP ÎN SPORTUL DE EXPRESIE, COLINĂ, SF_ CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 TEORIA ȘI METODICA EFS COLINĂ, HP2_ TERIȘ ȘTEFAN
16.11.2025	DUMINICĂ		12.00-15.40 EDUCATIE PENTRU SANATATE SI PRIM AJUTOR, CORP J, LKT*_ CIOROIU SILVIU
22.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EVALUARE COLINĂ, HP2_ ALECU ȘTEFAN	
23.11.2025	DUMINICĂ		12.00-13.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 12.00-13.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.
6.12.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BG ALE ANTRENAMENTULUI SP., COLINĂ, HP2_ ENOIU RĂZVAN	13.00-16.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ: NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ IONESCU ANCA
7.12.2025	DUMINICĂ		
13.12.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 TP ÎN SPORTUL DE EXPRESIE, COLINĂ, SF_ CHICOMBAN MIHAELA	12.00-15.40 TEORIA ȘI METODICA EFS COLINĂ, HP2_ TERIȘ ȘTEFAN
14.12.2025	DUMINICĂ		12.00-15.40 EDUCATIE PENTRU SANATATE SI PRIM AJUTOR, CORP J, LKT*_ CIOROIU SILVIU
20.12.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 EVALUARE COLINĂ, HP2_ ALECU ȘTEFAN	
21.12.2025	DUMINICĂ		12.00-13.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 12.00-13.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.
10.01.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 BG ALE ANTRENAMENTULUI SP., COLINĂ, HP2_ ENOIU RĂZVAN	13.00-16.40 TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURI DE APĂ: NATAȚIE, BAZINUL OLIMPIC_ IONESCU ANCA
11.01.2026	DUMINICĂ		

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

*Sălile HP2, HP3 și HP4 se află pe Colina Universității, corpul H.

*Sala SF, sala de forță se află pe Colină, corpul I, lângă sediul facultății, vis-a-vis de bariera a II-a.

ORAR IFR
ANUL III IFR SPM SEM. I

DATA	ZIUA	ORA/DISCIPLINA/LOCUL/CADRUL DIDACTIC	
4.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ, COLINĂ HP3_MÎNDRESCU VERONICA	
5.10.2025	DUMINICĂ		
11.10.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI, HP2_MARTOMA ALINA	12.00-15.40 EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO- FUNCȚIONALĂ, COLINĂ, HP2_ALECU ȘTEFAN
12.10.2025	DUMINICĂ		
18.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ	12.00-15.40 ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
19.10.2025	DUMINICĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE VOLEI/HANDBAL CLUB SPORTIV	
25.10.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ, COLINĂ HP3_MÎNDRESCU VERONICA	
26.10.2025	DUMINICĂ		
1.11.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI, HP2_MARTOMA ALINA	12.00-15.40 EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO- FUNCȚIONALĂ, COLINĂ, HP2_ALECU ȘTEFAN
2.11.2025	DUMINICĂ		
8.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ VOLEI/HANDBAL_CLUB SPORTIV	12.00-15.40 ETICĂ COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
9.11.2025	DUMINICĂ		
15.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ, COLINĂ HP3_MÎNDRESCU VERONICA	
16.11.2025	DUMINICĂ		
22.11.2025	SÂMBĂȚĂ	10.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI, HP2_MARTOMA ALINA	12.00-15.40 EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO- FUNCȚIONALĂ, COLINĂ, HP2_ALECU ȘTEFAN
23.11.2025	DUMINICĂ		
6.12.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ VOLEI/HANDBAL_CLUB SPORTIV	12.00-15.40 ETICĂ COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
7.12.2025	DUMINICĂ		
13.12.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ, COLINĂ HP3_MÎNDRESCU VERONICA	
14.12.2025	DUMINICĂ		
20.12.2025	SÂMBĂȚĂ	8.00-11.40 FIZIOLOGIA EFORTULUI, HP2_MARTOMA ALINA	12.00-15.40 EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO- FUNCȚIONALĂ, COLINĂ, HP2_ALECU ȘTEFAN
21.12.2025	DUMINICĂ		
10.01.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ VOLEI/HANDBAL_CLUB SPORTIV	12.00-15.40 ETICĂ COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
11.01.2026	DUMINICĂ		

*** 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!

*Săile HP2, HP3 și HP4 se află pe Colina Universității, corpul H; Sala Consiliu se află la sediul facultății, iar Sala L1 la Institut.

ELABORAT DE CONF.DR. GABRIEL SIMION,
RESPONSABIL IFR