

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	8.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ SALA HP2, COLINĂ ONEA ADRIAN	12.00-15.40 ENGLEZĂ, COLINĂ, HP3_ ANTONARU CARMEN 12.00-15.40 FRANCEZĂ, COLINĂ, HP4_ PETRE ANDREEA
		SPM B	8.00-11.40 ENGLEZĂ, COLINĂ, HP3_ ANTONARU CARMEN 8.00-11.40 FRANCEZĂ, COLINĂ, HP4_ PETRE ANDREEA	12.00-15.40 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	8.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ HP2, COLINĂ_ ONEA ADRIAN	12.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.
		SPM B	8.00-11.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C. 8.00-11.40 FRANCEZĂ, HP4_ PETRE A.	12.00-15.40 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	12.00-13.40 SCRIERE ACADEMICĂ ONLINE_ONEA ADRIAN	14.00-15.40 ENGLEZĂ, ONLINE_ANTONARU C. 14.00-15.40 FRANCEZĂ, ONLINE_PETRE A.
		SPM B	12.00-13.40 ENGLEZĂ, ONLINE_ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, ONLINE_PETRE A.	14.00-15.40 SCRIERE ACADEMICĂ ONLINE_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 SPAM 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	8.00-11.40 SCRIERE ACADEMICĂ ONLINE_ONEA ADRIAN	12.00-15.40 ENGLEZĂ, ONLINE_ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, ONLINE_PETRE A.
		SPM B	12.00-15.40 ENGLEZĂ, ONLINE_ANTONARU C. 12.00-15.40 FRANCEZĂ, ONLINE_PETRE A.	12.00-15.40 SCRIERE ACADEMICĂ ONLINE_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 INSTITUT L1_ALECU ȘTEFAN	12.00-15.40 ENGLEZĂ, COLINĂ, HP3_ ANTONARU CARMEN
12.10.2025	DUMINICĂ		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 INSTITUT L1_ALECU ȘTEFAN	12.00-13.40 ENGLEZĂ, ONLINE_ ANTONARU C.
2.11.2025	DUMINICĂ		12.00-13.40 FRANCEZĂ, ONLINE_ 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 INSTITUT L1_ALECU ȘTEFAN	12.00-13.40 ENGLEZĂ, ONLINE_ ANTONARU C.
23.11.2025	DUMINICĂ		12.00-13.40 FRANCEZĂ ONLINE_ 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 INSTITUT L12_ALECU ȘTEFAN	12.00-15.40 ENGLEZĂ, HP3_ ANTONARU C.
21.12.2025	DUMINICĂ		12.00-15.40 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, SÂMBĂȚA 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, INSTITUT L1_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, INSTITUT L1_ALECU ȘTEFAN
2.11.2025	DUMINICĂ		
8.11.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ	12.00-15.40 ETICĂ COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
9.11.2025	DUMINICĂ	VOLEI/HANDBAL_CLUB SPORTIV	
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, INSTITUT L1_ALECU ȘTEFAN
23.11.2025	DUMINICĂ		
6.12.2025	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ	12.00-15.40 ETICĂ COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
7.12.2025	DUMINICĂ	VOLEI/HANDBAL_CLUB SPORTIV	
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, INSTITUT L1_ALECU ȘTEFAN
21.12.2025	DUMINICĂ		
10.01.2026	SÂMBĂȚĂ	08.00-11.40 SPECIALIZARE FOTBAL/SCHI/ATLETISM/GIMNASTICĂ	12.00-15.40 ETICĂ COLINĂ, HP4_TERIȘ ȘTEFAN
11.01.2026	DUMINICĂ	VOLEI/HANDBAL_CLUB SPORTIV	

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

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

*Sălile HP2, HP3 și HP4 se află pe Colina Universității, corpul H. Sala L1 se află la Institutul (str. Institutului, nr. 10, Brașov).

ELABORAT DE CONF.DR. GABRIEL SIMION,
RESPONSABIL IFR

Actualizat 1.10.2025