

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PLAN de ÎNVĂȚĂMÂNT /SYLLABUS

Valabil pentru seria 2019 – 2022 /Applicable to Class 2019-2022

Domeniul fundamental /Core Subject:	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE <i>Science of Sports and Physical Education</i>
Domeniul de licență /Area of Study for Bachelor Studies:	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT <i>Sports and Physical Education</i>
Specializarea / Programul de studii universitare de licență // Specialisation/ Programme for Bachelor Studies:	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ <i>Sports and Motor Performance</i>
Titlul obținut /Title Awarded:	Licențiat în educație fizică și sport <i>Bachelor's Degree in Sports and Physical Education</i>
CICLUL I / Cycle 1:	Studii universitare de licență /Bachelor Studies
Durata programului de studiu / Length of Study:	3 ani / 3 years
Forma de învățământ /Type of Education:	CU FRECVENȚĂ (I.F.) / Full-time
Acreditare (A) / Autorizare de funcționare provizorie (AP) // Accredited (A)/ Temporary License (AP)	Autorizare de funcționare provizorie (AP) / Temporary License conform Hotărârii Guvernului nr. 326 din 23 mai 2019 privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare și a structurii instituțiilor de învățământ superior pentru anul universitar 2019-2020 <i>in compliance with Government Decision no. 326 of 23-MAY-2019 with regard to the Formal List of Areas of Study and Specialisations for Bachelor studies and of the structure of higher education institutions for the academic year 2019-2020.</i>

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași / "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași
 FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT / Faculty of Physical Education and Sports
 Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT** / Area of Study: **Physical Education and Sports**
 Specializarea: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ** / Specialisation: **Sports and Motor Performance**
 Durata programului de studiu: **3 ani** / Length of Study: **3 years**
 Număr de credite ECTS: 180 / Number of ECTS credits: 180
 Forma de învățământ: **CU FRECVENȚĂ** / Type of Education: **full-time**
 Seria: 2019-2022

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Tudorel TOADER



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / SYLLABUS
Anul de studiu I / YEAR 1
2019 / 2020

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei	Condiție nări (cod)	Semestrul: I					Semestrul: II							
				Nr. ore/săpt.			FV	Cr	Nr. ore/săpt.			FV	Cr			
				C	S	L			C	S	L					
Discipline fundamentale (DF) / Core Courses (DF)																
1.	Bazele generale ale atletismului / Fundamentals of Athletics	31060010020SL1111101	DOB	2	-	2	E	5	-	-	-	-	-			
2.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal / Scientific Fundamentals of Games: Handball	31060010020SL1111202	DOB	-	-	-	-	-	1	-	2	E	4			
3.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet / Scientific Fundamentals of Games: Basketball	31060010020SL1111203	DOB	-	-	-	-	-	1	-	2	E	4			
4.	Teoria și metodică educației fizice și sportului / Theory and Methods of Physical Education and Sports	31060010020SL1111204	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	5			
5.	Kinesiologie / Kinesiology	31060010020SL1111205	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	5			
6.	Gimnastica de bază / Basic Gymnastics	31060010020SL1111106	DOB	2	-	2	E	5	-	-	-	-	-			
7.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei / Scientific Fundamentals of Games: Volleyball	31060010020SL1111107	DOB	1	-	2	E	4	-	-	-	-	-			
8.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal / Scientific Fundamentals of Games: Football	31060010020SL1111108	DOB	1	-	2	E	4	-	-	-	-	-			
Discipline de domeniul licenței (DD) / Courses in the area of the Bachelor studies																
9.	Anatomie funcțională / Functional Anatomy	31060010020SL1211109	DOB	2	2	-	E	5	-	-	-	-	-			
10.	Istoria educației fizice și sportului / History of Physical Education and Sports	31060010020SL1411114	DOB	2	2	-	E	5	-	-	-	-	-			
11.	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin / Theory and Practice of Winter Sports: Alpine Skiing	31060010020SL1211210	DOB	-	-	-	-	-	2	-	2	E	4			
12.	Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică / Theory and Practice of Tourism and Orienteering	31060010020SL1211211	DOB	-	-	-	-	-	2	-	2	E	5			
13.	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv / Theory and Practice of Artistry: Dancesport	31060010020SL1211212	DOB	-	-	-	-	-	1	-	1	C	3			
Discipline complementare (DC) / Complementary Subjects																
14.	Limba străină / Foreign Language	31060010020SL1311113	DOB	-	2	-	C	2	-	-	-	-	-			
Total				ore fizice			10	6	8	6E 1C	30	11	4	9	6E 1C	30
				ore convenționale			20	6	8			22	4	9		
Total ore fizice obligatorii				24					24							
Total ore fizice convenționale				34					35							

DECAN,
 Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI

DIRECTOR DEPARTAMENT,
 Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași / "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași
 FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT / Faculty of Physical Education and Sports
 Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT** / Area of Study: **Physical Education and Sports**
 Specializarea: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ** / Specialisation: **Sports and Motor Performance**
 Durata programului de studiu: **3 ani** / Length of Study: **3 years**
 Număr de credite ECTS: 180 / Number of ECTS credits: 180
 Forma de învățământ: **CU FRECVENȚĂ** / Type of Education: **full-time**
 Seria: **2019-2022**

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Tudorel TOADER



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / SYLLABUS
Anul de studiu II / YEAR 2
2020 / 2021

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei	Condiții o-nări (cod)	Semestrul I					Semestrul II				
				Nr. ore/săpt.			FV	Cr	Nr. ore/săpt.			FV	Cr
				C	S	L			C	S	L		
Discipline de domeniul licenței (DD) / Courses in the area of the Bachelor studies													
1.	Fiziologie / Physiology	31060010020SL1212115	DOB	2	2	-	E	5	-	-	-	-	-
2.	Teoria și practica în sporturi de apă: înot / Theory and Practice of Water Sports: Swimming	31060010020SL1212116	DOB	2	-	2	E	5	-	-	-	-	-
3.	Opțional 1 - Teoria și practica în sporturi de combat / Theory and Practice of Fighting Sports: Judo / Judo Arte marțiale / Martial Arts	31060010020SL1222117 31060010020SL1222118	DO	1	-	2	C	3	-	-	-	-	-
4.	Opțional 2 - Teoria și practica în alte ramuri sportive / Theory and Practice of Other Sport Areas: Volei redus / Small-sized Volleyball Fotbal-tenis / Football – Tennis	31060010020SL1222219 31060010020SL1222220	DO	-	-	-	-	-	1	-	2	C	3
5.	Aplicații practice discipline sportive de apă / Practical Applications of Water Sports	31060010020SL1212221	DOB	-	-	-	-	-	-	-	2	V	2
6.	Teoria și practica atletismului / Theory and Practice of Athletics	31060010020SL1212270	DOB	2	-	2	E	5	-	-	-	-	-
Discipline de specialitate (DS) / Courses related to specialisation													
7.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive / Monitoring of Athletic Performance	31060010020SL1212122	DOB	1	-	2	E	4	-	-	-	-	-
8.	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport / Training in Sport Initiation Centres	31060010020SL1212124	DOB	-	-	2	V	2	-	-	-	-	-
9.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) / Training Method for Each Sport – beginners (1)	31060010020SL12121xx	DOB	2	-	2	E	6	-	-	-	-	-
10.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) / Training Method for Each Sport – beginners (2)	31060010020SL12122xx	DOB	-	-	-	-	-	2	-	2	E	6
11.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv / General Fundamentals of Athletic Training	31060010020SL1212239	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	5
12.	Amenajare baze sportive/ Development of Sport Facilities	31060010020SL1212240	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	5
13.	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță / Recovery and Rehabilitation in Professional Sports	31060010020SL1212241	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	5
Discipline conform opțiunilor universităților (DOU) / Courses as selected by universities													
14.	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice / Sociology of Science of Sports and Physical Education	31060010020SL1312242	DOB	-	-	-	-	-	1	2	-	E	4
Discipline facultative / Supplementary Courses													
15.	Gimnastică aerobică de întreținere / Aerobics and Physical Fitness	31060010020SL1232143	DFv	-	-	2	V	2	-	-	-	-	-
16.	Snowboard / Snowboard	31060010020SL1232269	DFv	-	-	-	-	-	-	-	2	V	2
Total		ore fizice		10	2	12	5E 1C 1V	30	10	8	6	5E 1C 1V	30
		ore convenționale		20	2	12			20	8	6		
Total ore fizice obligatorii				24					24				
Total ore fizice convenționale				34					34				

* Metodica antrenamentului pe ramură de sport: Atletism - 25(1),32(2); Gimnastică - 26(1),33(2); Fotbal - 27(1),34(2); Baschet - 28(1),35(2); Handbal - 29(1),36(2); Rugby - 30(1),37(2); Volei - 31(1),38(2); Judo - 63(1),64(2); Culturism-Fitness - 67(1),68(2).

DECAN,
 Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI

DIRECTOR DEPARTAMENT,
 Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Legendă: C = curs, S = seminar, L = lucrări practice, Cr. = număr credite, FV = forma de verificare, E = examen, C = colocviu, V = verificare, DOB = discipline obligatorii, DO = discipline opționale,
 DFv = discipline facultative

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași / "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași
 FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT / Faculty of and Physical Education and Sports
 Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT** / Area of Study: **Physical Education and Sports**
 Specializarea: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ** / Specialisation: **Sports and Motor Performance**
 Durata programului de studiu: **3 ani** / Length of Study: **3 years**
 Număr de credite ECTS: 180 / Number of ECTS credits: 180
 Forma de învățământ: **CU FRECVENȚĂ** / Type of Education: **full-time**
 Seria: **2019-2022**

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Tudorel TOADER



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / SYLLABUS
Anul de studiu III / YEAR 3
2021 / 2022

Nr. crt.	Denumirea disciplinei /Subjects	Codul disciplinei	Condiții-nări (cod)	Semestrul: I					Semestrul: II				
				Nr. ore/săpt			FV	Cr	Nr. ore/săpt.			FV	Cr
				C	S	L			C	S	L		
Discipline fundamentale (DF) /Core Courses													
1.	Psihopedagogie / Psycho Pedagogy	31060010020SL1113145	DOB	2	2	-	E	5	-	-	-	-	-
Discipline de domeniul licenței (DD) / Courses in the area of the Bachelor studies													
2.	Opțional 3: Teoria și practica în alte ramuri sportive: / Theory and Practice of Other Sport Areas: Tenis de masă / Table Tennis Tenis de câmp/ Lawn Tennis	31060010020SL1223148 31060010020SL1223149	DO	1	-	2	C	3	-	-	-	-	-
3.	Evaluare motrică și somato-funcțională / Motor and Somatic and Functional Assessment	31060010020SL1213250	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	6
4.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență / Preparation of the BA thesis	31060010020SL1213251	DOB	-	-	-	-	-	-	2	-	C	2
Discipline de specialitate (DS) / Courses related to specialisation													
5.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice / Methods and Techniques to Develop Motor Skills	31060010020SL1213154	DOB	2	-	2	E	5	-	-	-	-	-
6.	Stagiu de practică în structuri ale sportului / Training Stage in Different Athletic Structures	31060010020SL1213155	DOB	-	-	2	V	2	-	-	-	-	-
7.	Fiziologia efortului sportiv / Physiology of Athletic Effort	31060010020SL1213156	DOB	2	2	-	E	6	-	-	-	-	-
8.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (3) / Training Methods for Each Sport – advanced (3)	31060010020SL12131xx	DOB	2	-	2	E	5	-	-	-	-	-
9.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (4) / Training Methods for Each Sport – advanced (4)	31060010020SL12132xx	DOB	-	-	-	-	-	2	-	2	E	5
10.	Psihologia sportului / Psychology of Sports	31060010020SL1213257	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	5
11.	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive / Training in Athletic Actions and Events	31060010020SL1213258	DOB	-	-	-	-	-	-	-	3	V	3
Discipline complementare (DC) /Complementary Subjects													
12.	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice / Research Methods in Science of Sports and Physical Education	31060010020SL1313159	DOB	1	2	-	E	4	-	-	-	-	-
13.	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice / Communication in Sports and Physical Education	31060010020SL1313260	DOB	-	-	-	-	-	2	2	-	E	6
Discipline conform opțiunilor universităților (DOU) /Courses as selected by universities													
14.	Opțional 4 : • Șah / Chess • Etică și integritate academică / Ethics and Academic Integrity	31060010020SL1323265 31060010020SL1323266	DO	-	-	-	-	-	1	2	-	C	3
Discipline facultative / Supplementary Courses													
15.	Educație olimpică / Olympic Education	31060010020SL1433161	DFv	-	2	-	C	2	-	-	-	-	-
16.	Organizare de competiții sportive / Organization of Sports Competitions	31060010020SL1433262	DFv	-	-	-	-	-	-	2	-	C	2
Total		ore fizice	10	6	8	5E 1C	30	9	10	5	4E 2C	30	
		ore convenționale	20	6	8	1V		18	10	5	1V		
Total ore fizice obligatorii				24					24				
Total ore fizice convenționale				34					33				

* Metodica antrenamentului pe ramură de sport: Atletism - 25(3),32(4); Gimnastică - 26(3),33(4); Fotbal - 27(3),34(4); Baschet - 28(3),35(4); Handbal - 29(3),36(4); Rugby - 30(3),37(4); Volei - 31(3),38(4); Judo - 63(3),64(4); Culturism-Fitness - 67(3),68(4).

Examen de licență: 10 credite / Bachelor's degree examination: 10 credits

DECAN,
 Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI

DIRECTOR DEPARTAMENT,
 Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Legendă: C = curs, S = seminar, L = lucrări practice, Cr. = număr credite, FV = forma de verificare, E = examen, C = colocviu, V = verificare, DOB = discipline obligatorii, DO = discipline opționale, DFv = discipline facultative