

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** / Programme of Study: **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: **2018-2021**

APROBAT,

ORDONATOR DE CREDITE,
 Prof. Univ. Dr. Mihaela ONOFREI



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
Anul de studiu I / YEAR 1
2018 / 2019

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări (cod)	Semestrul / Semester: I					Semestrul / Semester: II				
				Nr. ore/săpt. / No Hours/Week			FV	Cr	Nr. ore/săpt. / No Hours/Week			FV	Cr
				C	S	L			C	S	L		
Discipline fundamentale (DF) / Core Courses (DF)													
1.	Bazele generale ale atletismului / <i>Fundamentals of Athletics</i>	31060010020SL1111101		2	-	2	E	5	-	-	-	-	-
2.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal / <i>Scientific Fundamentals of Games: Handball</i>	31060010020SL1111202		-	-	-	-	-	1	-	2	E	4
3.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet / <i>Scientific Fundamentals of Games: Basketball</i>	31060010020SL1111203		-	-	-	-	-	1	-	2	E	4
4.	Teoria și metodică educației fizice și sportului / <i>Theory and Methods of Physical Education and Sports</i>	31060010020SL1111204		-	-	-	-	-	2	2	-	E	5
5.	Kinesiologie / <i>Kinesiology</i>	31060010020SL1111205		-	-	-	-	-	2	2	-	E	5
6.	Gimnastica de bază / <i>Basic Gymnastics</i>	31060010020SL1111106		2	-	2	E	5	-	-	-	-	-
7.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei / <i>Scientific Fundamentals of Games: Volleyball</i>	31060010020SL1111107		1	-	2	E	4	-	-	-	-	-
8.	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal / <i>Scientific Fundamentals of Games: Football</i>	31060010020SL1111108		1	-	2	E	4	-	-	-	-	-
Discipline de domeniul licenței (DD) / Courses in the area of the Bachelor studies													
9.	Anatomie funcțională / <i>Functional Anatomy</i>	31060010020SL1211109		2	2	-	E	5	-	-	-	-	-
10.	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin / <i>Theory and Practice of Winter Sports: Alpine Skiing</i>	31060010020SL1211210		-	-	-	-	-	2	-	2	E	4
11.	Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică / <i>Theory and Practice of Tourism and Orienteering</i>	31060010020SL1211211		-	-	-	-	-	2	-	2	E	5
12.	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv / <i>Theory and Practice of Artistry: Dancesport</i>	31060010020SL1211212		-	-	-	-	-	1	-	1	C	3
Discipline complementare (DC) / Complementary Subjects													
13.	Limba străină / <i>Foreign Language</i>	31060010020SL1311113		-	2	-	C	2	-	-	-	-	-
Discipline conform opțiunilor universităților (DOU) / Courses as selected by universities													
14.	Istoria educației fizice și sportului / <i>History of Physical Education and Sports</i>	31060010020SL1411114		2	2	-	E	5	-	-	-	-	-
Total		ore fizice / physical hours		10	6	8	6E	30	11	4	9	6E	30
		ore convenționale / conventional hours		20	6	8	1C		22	4	9	1C	
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week				24				24					
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week				34				35					

DECAN,
 Conf. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALĂȘEI

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 and Physical Education and Sports
 Domeniul de licență: **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT** / Area of Study: **Physical Education and Sports**
 Specializarea: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ** / Programme of Study: **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: **2018-2021**

APROBAT,
 ORDONATOR DE CREDITE,
 Prof. Univ. Dr. Mihaela ONOFREI



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
Anul de studiu II / YEAR 2
2019 / 2020

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări (cod)	Semestrul / Semester: I					Semestrul / Semester: II												
				Nr. ore/săpt. / No Hours/Week			FV	Cr	Nr. ore/săpt. / No Hours/Week			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		2	2	-	E	5	-	-	-	-	-								
2.	Teoria și practica în sporturi de apă: înot / Theory and Practice of Water Sports: Swimming	31060010020SL1212116		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		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		-	-	-	-	-	1	-	2	C	3								
5.	Aplicații practice discipline sportive de apă / Practical Applications of Water Sports	31060010020SL1212221		-	-	-	-	-	-	-	2	V	2								
Discipline de specialitate (DS) / Courses related to specialisation																					
6.	Tehnici de monitorizare a performanței sportive / Monitoring of Athletic Performance	31060010020SL1212122		1	-	2	E	4	-	-	-	-	-								
7.	Echipamente, aparate și instalații folosite în sport / Sport Gear, Equipment and Systems	31060010020SL1212123		2	2	-	E	5	-	-	-	-	-								
8.	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport / Training in Sport Initiation Centres	31060010020SL1212124		-	-	2	V	2	-	-	-	-	-								
9.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport (1) / Training Method for Each Sport	31060010020SL1212125 - 31060010020SL1212131		2	-	2	E	6	-	-	-	-	-								
10.	Metodica antrenamentului pe ramură de sport (2) / Training Method for Each Sport	31060010020SL1212232 - 31060010020SL1212238		-	-	-	-	-	2	-	2	E	6								
11.	Bazele generale ale antrenamentului sportiv / General Fundamentals of Athletic Training	31060010020SL1212239		-	-	-	-	-	2	2	-	E	5								
12.	Amenajare baze sportive / Development of Sport Facilities	31060010020SL1212240		-	-	-	-	-	2	2	-	E	5								
13.	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță / Recovery and Rehabilitation in Professional Sports	31060010020SL1212241		-	-	-	-	-	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		-	-	-	-	-	1	2	-	E	4								
Discipline facultative / Supplementary Courses																					
15.	Gimnastică aerobică de întreținere / Aerobics and Physical Fitness	31060010020SL1232143		-	-	2	V	2	-	-	-	-	-								
16.	Step aerobic / Step Aerobics	31060010020SL1232244		-	-	-	-	-	-	-	2	V	2								
Total				ore fizice / physical hours					10	4	10	5E 1C 1V	30	ore convenționale / conventional hours			20	8	6	5E 1C 1V	30
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week									24					24							
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week									34					34							

* Metodica antrenamentului pe ramură de sport: Atletism, Gimnastică, Fotbal, Baschet, Handbal, Rugby, Volei

DECAN,
 Conf. 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 practică. /
 Legend: C=course; L=practical seminars; Cr=number of credits; FV=type of assessment; C=colloquium; V=practical assessment

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** / Programme of Study: **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: **2018-2021**

APROBAT,
 ORDONATOR DE CREDITE,
 Prof. Univ. Dr. Mihaela GNOFREI



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
Anul de studiu III / YEAR 3
2020 / 2021

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări (cod)	Semestrul /Semester: I					Semestrul /Semester: II									
				Nr. ore/săpt./ No Hours/Week			FV	Cr	Nr. ore/săpt./ No Hours/Week			FV	Cr					
				C	S	L			C	S	L							
Discipline fundamentale (DF) / Core Courses																		
1.	Psihopedagogie / <i>Psycho Pedagogy</i>	31060010020SL1113145		2	2	-	E	5	-	-	-	-	-					
2.	Educație pentru sănătate și prim ajutor / <i>Education for Health and First Aid</i>	31060010020SL1113246		-	-	-	-	-	2	-	2	E	5					
Discipline de domeniul licenței (DD) / Courses in the area of the Bachelor studies																		
3.	Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică / <i>Theory and Practice of Gymnastics: Artistic Gymnastics</i>	31060010020SL1213147		2	-	2	E	5	-	-	-	-	-					
4.	Opțional 3: Teoria și practica în alte ramuri sportive: / <i>Theory and Practice of Other Sport Areas:</i> Tenis de masă / <i>Table Tennis</i> Tenis de câmp / <i>Lawn Tennis</i>	31060010020SL1223148 31060010020SL1223149		1	-	2	C	3	-	-	-	-	-					
5.	Evaluare motrică și somato-funcțională / <i>Motor and Somatic and Functional Assessment</i>	31060010020SL1213250		-	-	-	-	-	2	2	-	E	6					
6.	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență / <i>Preparation of the BA thesis</i>	31060010020SL1213251		-	-	-	-	-	-	-	2	V	2					
Discipline de specialitate (DS) / Courses related to specialisation																		
7.	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice / <i>Methods and Techniques to Develop Motor Skills</i>	31060010020SL1213154		2	-	2	E	5	-	-	-	-	-					
8.	Stagiu de practică în structuri ale sportului / <i>Training Stage in Different Athletic Structures</i>	31060010020SL1213155		-	-	2	V	2	-	-	-	-	-					
9.	Fiziologia efortului sportiv / <i>Physiology of Athletic Effort</i>	31060010020SL1213156		2	2	-	E	6	-	-	-	-	-					
10.	Psihologia sportului / <i>Psychology of Sports</i>	31060010020SL1213257		-	-	-	-	-	2	2	-	E	5					
11.	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive / <i>Training in Athletic Actions and Events</i>	31060010020SL1213258		-	-	-	-	-	-	-	3	V	3					
Discipline complementare (DC) / Complementary Subjects																		
12.	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice / <i>Research Methods in Science of Sports and Physical Education</i>	31060010020SL1313159		1	2	-	E	4	-	-	-	-	-					
13.	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice / <i>Communication in Sports and Physical Education</i>	31060010020SL1313260		-	-	-	-	-	2	2	-	E	6					
Discipline conform opțiunilor universităților (DOU) / Courses as selected by universities																		
14.	Opțional 4 : • Șah / <i>Chess</i> • Etică și integritate academică / <i>Ethics and Academic Integrity</i>	31060010020SL1323265 31060010020SL1323266		-	-	-	-	-	1	2	-	C	3					
Discipline facultative / Supplementary Courses																		
15.	Educație olimpică / <i>Olympic Education</i>	31060010020SL1433161		-	2	-	C	2	-	-	-	-	-					
16.	Organizare de competiții sportive / <i>Organization of Sports Competitions</i>	31060010020SL1433262		-	-	-	-	-	-	2	-	C	2					
Total				ore fizice / <i>physical hours</i>					10	6	8	5E 1C 1V	30	9	8	7	4E 1C 2V	30
				ore convenționale / <i>conventional hours</i>					20	6	8				18	8	7	
Total ore fizice obligatorii / <i>Overall Compulsory Physical Hours per Week</i>									24					24				
Total ore fizice convenționale / <i>Overall Compulsory Conventional Hours per Week</i>									34					33				

Examen de licență: 10 credite

DECAN,
 Conf. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALĂȘEI

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 practică. /
 Legend: C=course; L=practical seminars; Cr=number of credits; FV=type of assessment; C=colloquium; V=practical assessment