

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
Programme of study: Sports and Motor Performance
Limba de predare: Română
Teaching language: Romanian
Durata programului de studiu: 3 ANI
Length of the programme of study: 3 years
Număr de credite ECTS: 180
Number of ECTS credits: 180
Forma de învățământ: IF
Mode of study: Full time education
Seria: 2022-2025

APROBAT,

RECTOR,

Prof. univ. dr. Tudorel TOADER



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

Semestrul 1

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Bazele generale ale atletismului <i>Fundamentals of Athletics</i>	DF	2	-	2	E	5	-	-	-
2	Gimnastica de bază <i>Basic Gymnastics</i>	DF	2	-	2	E	5	-	-	-
3	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Volei <i>Scientific Fundamentals of Games: Volleyball</i>	DF	1	-	2	E	4	-	-	-
4	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Fotbal <i>Scientific Fundamentals of Games: Football</i>	DF	1	-	2	E	4	-	-	-
5	Anatomie funcțională <i>Functional Anatomy</i>	DD	2	2	-	E	5	-	-	-
6	Istoria educației fizice și sportului <i>History of Physical Education and Sports</i>	DD	2	2	-	E	5	-	-	-
7	Limba străină <i>Foreign Language</i>	DC	-	2	-	C	2	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			10	6	8		30			

Anul de studiu I

Semestrul 2

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal <i>Scientific Fundamentals of Games: Handball</i>	DF	1	-	2	E	4	-	-	-
2	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Baschet <i>Scientific Fundamentals of Games: Basketball</i>	DF	1	-	2	E	4	-	-	-
3	Teoria și metodică educației fizice și sportului <i>Theory and Methods of Physical Education and Sports</i>	DF	2	2	-	E	5	-	-	-
4	Kinesiologie <i>Kinesiology</i>	DF	2	2	-	E	5	-	-	-
5	Teoria și practica în sporturile de iarnă: schi alpin <i>Theory and Practice of Winter Sports: Alpine Skiing</i>	DD	2	-	2	E	4	-	-	-
6	Teoria și practica în activități de turism și orientare turistică <i>Theory and Practice of Tourism and Orienteering</i>	DD	2	-	2	E	5	-	-	-
7	Teoria și practica în sporturi de expresie: dans sportiv <i>Theory and Practice of Artistry: Dancesport</i>	DD	1	-	1	C	3	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			11	4	9		30			

Anul de studiu II

Semestrul 3

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Fiziologie <i>Physiology</i>	DD	2	2	-	E	5	-	-	-
2	Teoria și practica în sporturi de apă: înot <i>Theory and Practice of Water Sports: Swimming</i>	DD	2	-	2	E	5	-	-	-
3	Teoria și practica atletismului <i>Theory and Practice of Athletics</i>	DD	2	-	2	E	5	-	-	-
4	Tehnici de monitorizare a performanței sportive <i>Monitoring of Athletic Performance</i>	DS	1	-	2	E	4	-	-	-
5	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport <i>Training in Sport Initiation Centres</i>	DS	-	-	2	V	2	-	-	-
6	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) <i>Training Method for Each Sport - beginners (1)</i>	DS	2	-	2	E	6	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
7	Teoria și practica în sporturi de combat: Judo <i>Theory and Practice of Fighting Sports: Judo</i>	DD	1	-	2	C	3	-	-	-
8	Teoria și practica în sporturi de combat: Arte marțiale <i>Theory and Practice of Fighting Sports: Martial Arts</i>	DD	1	-	2	C	3	-	-	-
Discipline facultative (Supplementary courses)										
9	Gimnastică aerobică de întreținere <i>Aerobics and Physical Fitness</i>		-	-	2	V	2	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			10	2	12		30			

Anul de studiu II

Semestrul 4

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
1	Aplicații practice discipline sportive de apă <i>Practical Applications of Water Sports</i>	DD	-	-	2	V	2	-	-	-
2	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (2) <i>Training Method for Each Sport - beginners (2)</i>	DS	2	-	2	E	6	-	-	-
3	Bazele generale ale antrenamentului sportiv <i>General Fundamentals of Athletic Training</i>	DS	2	2	-	E	5	-	-	-
4	Amenajare baze sportive <i>Development of Sport Facilities</i>	DS	2	2	-	E	5	-	-	-
5	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță <i>Recovery and Rehabilitation in Professional Sports</i>	DS	2	2	-	E	5	-	-	-
6	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice <i>Sociology of Science of Sports and Physical Education</i>	DOU	1	2	-	E	4	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
7	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Volei redus <i>Theory and Practice of Other Sport Areas: Small-sized Volleyball</i>	DD	1	-	2	C	3	-	-	-
8	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Fotbal-tenis <i>Theory and Practice of Other Sport Areas: Football - Tennis</i>	DD	1	-	2	C	3	-	-	-
Discipline facultative (Supplementary courses)										
9	Snowboard <i>Snowboard</i>		-	-	2	V	2	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			10	8	6		30			

* Metodica antrenamentului pe ramură de sport: Atletism; Gimnastică; Fotbal; Baschet; Handbal; Rugby; Volei; Judo; Culturism-Fitness.

Anul de studiu III

Semestrul 5

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Psihopedagogie <i>Psycho Pedagogy</i>	DF	2	2	-	E	5	-	-	-
2	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice <i>Methods and Techniques to Develop Motor Skills</i>	DS	2	-	2	E	5	-	-	-
3	Stagiu de practică în structuri ale sportului <i>Training Stage in Different Athletic Structures</i>	DS	-	-	2	V	2	-	-	-
4	Fiziologia efortului sportiv <i>Physiology of Athletic Effort</i>	DS	2	2	-	E	6	-	-	-
5	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) <i>Training Methods for Each Sport - advanced (3)</i>	DS	2	-	2	E	5	-	-	-
6	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice <i>Research Methods in Science of Sports and Physical Education</i>	DC	1	2	-	E	4	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 3 (Optional courses: 1 out of 3)										
7	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de câmp <i>Theory and Practice of Other Sport Areas: Lawn Tennis</i>	DD	1	-	2	C	3	-	-	-
8	Teoria și practica în alte ramuri sportive: Tenis de masă <i>Theory and Practice of Other Sport Areas: Table Tennis</i>	DD	1	-	2	C	3	-	-	-
Discipline facultative (Supplementary courses)										
9	Educație olimpică <i>Olympic Education</i>		-	2	-	C	2	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			10	6	8		30			

Anul de studiu III

Semestrul 6

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Evaluare motrică și somato-funcțională <i>Motor and Somatic and Functional Assessment</i>	DD	2	2	-	E	6	-	-	-
2	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență <i>Preparation of the BA thesis</i>	DD	-	4	-	C	2	-	-	-
3	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) <i>Training Methods for Each Sport - advanced (4)</i>	DS	2	-	2	E	5	-	-	-
4	Psihologia sportului <i>Psychology of Sports</i>	DS	2	2	-	E	5	-	-	-
5	Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive <i>Training in Athletic Actions and Events</i>	DS	-	-	4	V	3	-	-	-
6	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice <i>Communication in Science of Sports and Physical Education</i>	DC	2	2	-	E	6	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
7	Șah <i>Chess</i>	DOU	2	2	-	C	3	-	-	-
8	Etică și integritate academică <i>Ethics and Academic Integrity</i>	DOU	2	2	-	C	3	-	-	-
Discipline facultative (Supplementary courses)										
9	Organizare de competiții sportive <i>Organization of Sports Competitions</i>		-	2	-	C	2	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			10	12	6		30			

* Metodica antrenamentului pe ramură de sport: Atletism; Gimnastică; Fotbal; Baschet; Handbal; Rugby; Volei; Judo; Culturism-Fitness.

Examen de licență: 10 credite

Legendă: C - Curs; S - Seminar; L - Laborator/Lucrări practice;
Fv - Forma de verificare (E - Examen; C - Colocviu; EVP - evaluare pe parcurs);
Cr - Număr credite ECTS

DECAN,
Prof. univ. dr. Beatrice - Aurelia ABALAȘEI



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU

