

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași / "ALEXANDRU IOAN CUZA" UNIVERSITY OF IAȘI
 FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT / FACULTY OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION
 Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE / Field of study: SCIENCE OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION
 Program de studii: FITNESS ȘI ESTICĂ CORPORALĂ / Study Programme: FITNESS AND HUMAN BODY AESTHETICS
 CICLUL II: Studii universitare de masterat / Cycle 2 – Master studies
 Durata programului de studiu: 2 ani / Length of study: 2 years
 Forma de învățământ: CU FRECVENȚĂ / Form of education: FULL-TIME
 Seria / Graduation Class: 2014 - 2016

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Vasile IȘAN



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
 Anul de studiu / Year: I
 2014 / 2015

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări cod / Code Requirements	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					
1.	Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice / Physiology and Ergophysiology of Sports	31060010010PM1111121		2	2	-	E	8	-	-	-	-	-			
2.	Prim ajutor în traumatologia sportivă / First Aid in Sports Trauma	31060010010PM1111122		1	2	-	E	7	-	-	-	-	-			
3.	Programe gimnice de estetică corporală / Gym Programmes for Body Aesthetics	31060010010PM1111123		2	-	2	E	8	-	-	-	-	-			
4.	Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv / Basic Psychology for Sport Groups	31060010010PM1111124		2	1	-	E	7	-	-	-	-	-			
5.	Managementul centrelor de fitness / Management of Fitness Center	31060010010PM1111225		-	-	-	-	-	2	2	-	E	6			
6.	Reglementări organizatorice și legislative în activitățile motrice / Organizational and Legislative Regulation on Motional Activities	31060010010PM1111226		-	-	-	-	-	2	2	-	E	6			
7.	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice / Elements of Applied Research in Motional Activities	31060010010PM1111227		-	-	-	-	-	1	1	-	E	6			
8.	Stagiu practic / Internship	31060010010PM1111228		-	-	-	-	-	-	-	2	C	6			
9.	Opțional / Optional															
	Ecologia sistemelor sportive / Ecology of Sport Systems	31060010010PM1121229		-	-	-	-	-	1	1	-	C	6			
	Fundamentele marketingului în activitățile motrice / Fundamentals of Marketing in Motional Activities	31060010010PM1121230														
Total				ore fizice / physical hours			7	5	2	4E	30	6	6	2	3E	30
				ore convenționale / conventional hours			17,5	7,5	3			15	9	3	2C	
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week									14			14				
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week									28			27				



DECAN,
 Prof. Univ. Dr. Marin CHIRAZI

DIRECTOR DEPARTAMENT,
 Lect. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Handwritten signature

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași / "ALEXANDRU IOAN CUZA" UNIVERSITY OF IAȘI
 FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT / FACULTY OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION
 Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE / Field of study: SCIENCE OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION
 Program de studii: FITNESS ȘI ESTICĂ CORPORALĂ / Study Programme: FITNESS AND HUMAN BODY AESTHETICS
 CICLUL II: Studii universitare de masterat / Cycle 2 – Master studies
 Durata programului de studiu: 2 ani / Length of study: 2 years
 Forma de învățământ: CU FRECVENȚĂ / Form of education: FULL-TIME
 Seria / Graduation Class: 2014 - 2016

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Vasile IȘAN



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
Anul de studiu / Year: II
2015 / 2016

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări cod / Code Requirements	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		
1.	Control medical în activități motrice / Medical Examination in Motional Activities	31060010010PM1112131		1	2	-	E	6	-	-	-	-	-
2.	Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic / Oriental Techniques used to Optimize the Biological Potential	31060010010PM1112132		1	-	2	E	6	-	-	-	-	-
3.	Teste și tehnici de măsurare și evaluare a capacității motrice / Testing and Measurement Techniques and Evaluation of Motional Ability	31060010010PM1112133		2	-	2	E	6	-	-	-	-	-
4.	Metodica prevenirii traumatismelor în sport / Methods of Preventing Injuries in Sport	31060010010PM1112134		1	1	-	C	6					
5.	Opțional / Optional												
	Bazele antrenamentului personalizat în fitness / Basics Personalized Fitness Training	31060010010PM1122135		1	-	1	C	6	-	-	-	-	-
	Activități dinamice recreative / Dynamic Recreational Activities	31060010010PM1122136											
6.	Noțiuni de nutriție în fitness / Introduction to Fitness Nutrition	31060010010PM1112237		-	-	-	-	-	1	1	-	E	6
7.	Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness / Methods for Recovery and Sustaining Fitness Effort	31060010010PM1112238		-	-	-	-	-	2	1	-	E	6
8.	Aplicații ale psihomotricității în fitness / Applications of Motor Skills in Fitness	31060010010PM1112239		-	-	-	-	-	2	1	-	E	6
9.	Modelare corporală la aparate / Body Shaping on Apparatus	31060010010PM1112240		-	-	-	-	-	2	-	2	E	6
10.	Stagiu practic / Internship	31060010010PM1112241		-	-	-	-	-	-	-	2	C	6
Total		ore fizice / physical hours		6	3	5	3E 2C	30	7	3	4	4E 1C	30
		ore convenționale / conventional hours		15	4,5	7,5			17,5	4,5	6		
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week				14					14				
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week				27					28				

Pregătirea și susținerea disertației: 5 credite



DECAN,
 Conf. Univ. Dr. Marin CHIRAZI

DIRECTOR DEPARTAMENT,
 Lect. Univ. Dr. Lucian POPESCU

Legendă: C = curs, S = seminar, L = lucrări practice, Cr. = număr credite, FV = forma de verificare, E = examen, C = colocviu, Vp = verificare practică. / Legend: C=course; L=practical seminars; Cr=number of credits; FV=type of assessment; C=colloquium; Vp=practical assessment.