

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 MASTER: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE / Area of Study: SCIENCE OF SPORT  
**AND PHYSICAL EDUCATION**

Program de studii: FITNESS ȘI ESTICĂ CORPORALĂ / Programme of Study: FITNESS AND HUMAN  
**BODY AESTHETICS**

Durata programului de studiu: 2 ani / Length of the programme of study: 2 years

Număr de credite ECTS: 120 / Number of ECTS credits: 120

Forma de învățământ: CU FRECVENȚĂ (IF) / Mode of study: FULL-TIME

Seria : 2018 - 2020



APROBAT,

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

## PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME

Anul de studiu / Year: I

2018 / 2019

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări (cod)	Semestrul : I					Semestrul : II									
				Nr. ore/săpt.			FV	Cr	Nr. ore/săpt.			FV	Cr					
				C	S	L			C	S	L							
<b>Discipline obligatorii / Compulsory courses</b>																		
1.	Prim ajutor în traumatologia sportivă / First Aid in Sports Trauma	31060010010PM1111122		1	2	-	E	6	-	-	-	-	-					
2.	Programe gimnice de estetică corporală / Gym Programmes for Body Aesthetics	31060010010PM1111123		1	-	2	E	6	-	-	-	-	-					
3.	Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv / Basic Psychology for Sport Groups	31060010010PM1111124		1	2	-	E	6	-	-	-	-	-					
4.	Etică și integritate academică / Ethics and Academic Integrity	31060010010PM1111192		1	2	-	E	6	-	-	-	-	-					
5.	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice / Elements of Applied Research in Motional Activities	31060010010PM1111127		1	1	-	E	6	-	-	-	-	-					
6.	Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice / Physiology and Ergophysiology of Sports	31060010010PM1111221		-	-	-	-	-	1	2	-	E	6					
7.	Managementul centrelor de fitness / Management of Fitness Center	31060010010PM1111225		-	-	-	-	-	2	1	-	E	7					
8.	Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului / Organizational and Legislative Regulation on Sports and Physical Education	31060010010PM1111294		-	-	-	-	-	1	2	-	E	6					
9.	Stagii de practică / Practical Training	31060010010PM1111286		-	-	-	-	-	-	-	2	C	4					
10.	Noțiuni de nutriție în fitness / Introduction to Fitness Nutrition	31060010010PM1111237		-	-	-	-	-	1	2	-	E	7					
Total				ore fizice / physical hours					5	7	2	5E	30	5	7	2	4E	30
				ore convenționale / conventional hours					12,5	10,5	3					12,5	10,5	3
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week									14			14						
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week									26			26						

DECAN,  
 Conf. 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 MASTER: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/ Area of Study: SCIENCE OF SPORT  
 AND PHYSICAL EDUCATION  
 Program de studii: FITNESS ȘI ESTICĂ CORPORALĂ / Programme of Study: FITNESS AND HUMAN  
 BODY AESTHETICS  
 Durata programului de studiu: 2 ani / Length of the programme of study: 2 years  
 Număr de credite ECTS: 120 / Number of ECTS credits: 120  
 Forma de învățământ: CU FRECVENȚĂ (IF) / Mode of study: FULL-TIME  
 Seria : 2018 - 2020



APROBAT,

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

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME**  
**Anul de studiu / Year: II**  
**2019 / 2020**

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	Condiționări (cod)	Semestrul: I					Semestrul: II				
				Nr. ore/săpt.			FV	Cr	Nr. ore/săpt.			FV	Cr
				C	S	L			C	S	L		
<b>Discipline obligatorii / Compulsory courses</b>													
1.	Control medical în activitățile motrice / Medical Examination in Motional Activities	31060010010PM1112131		1	1	-	E	5	-	-	-	-	-
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		1	-	2	E	6	-	-	-	-	-
4.	Metodica prevenirii traumatismelor în sport / Methods of Preventing Injuries in Sport	31060010010PM1112134		1	1	-	E	5	-	-	-	-	-
5.	Elaborarea lucrării de disertație/ Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112191		-	-	2	C	3	-	-	-	-	-
<b>Discipline opționale: 1 din 2 / Optional courses: 1 out of 2</b>													
6.	Bazele antrenamentului personalizat în fitness / Basics Personalized Fitness Training	31060010010PM1122135		1	-	1	C	5	-	-	-	-	-
	Activități dinamice recreative / Dynamic Recreational Activities	31060010010PM1122136											
<b>Discipline obligatorii / Compulsory courses</b>													
7.	Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness / Methods for Recovery and Sustaining Fitness Effort	31060010010PM1112238		-	-	-	-	-	1	1	-	E	6
8.	Aplicații ale psihomotricității în domeniul educației fizice și sportului / Applications of Motor Skills in Sports and Physical Education	31060010010PM1112293		-	-	-	-	-	1	2	-	E	6
9.	Modelare corporală la aparate / Body Shaping on Apparatus	31060010010PM1112240		-	-	-	-	-	1	-	2	E	6
10.	Stagiu de practică / Practical Training	31060010010PM1112286		-	-	-	-	-	-	-	2	C	4
11.	Elaborarea lucrării de disertație/ Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112290		-	-	-	-	-	-	-	2	C	3
<b>Discipline opționale: 1 din 2 / Optional courses: 1 out of 2</b>													
12.	Imagistică în analiza mișcării / Imaging for Movement Analysis	31060010010PM1122282		-	-	-	-	-	1	1	-	C	5
	Fundamentele marketingului în activitățile motrice / Fundamentals of Marketing in Motional Activities	31060010010PM1122230											
Total		ore fizice / physical hours		5	2	7	4E 2C	30	4	4	6	3E 3C	30
		ore convenționale / conventional hours		12,5	3	10,5			10	6	9		
<b>Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week</b>				14					14				
<b>Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week</b>				26					25				

Pregătirea și susținerea disertației: 10 credite

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