



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2024-2025

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" din IAȘI

"Alexandru Ioan Cuza" University of Iași

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală

Programme of study: Fitness and Human Body Aesthetics

Limba de predare: română

Teaching language: romanian

Durata studiilor: 4 semestre

Length of the programme of study: 4 semesters

Forma de învățământ: IF

Mode of study: full-time education

I. COMPETENȚE/REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

a. Competențe profesionale

- - cooperează cu personalul didactic;
- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate;
- - ofera feedback constructiv;
- - aplică strategii didactice;
- - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice;
- - colaborează cu profesioniști din domeniul educației;
- - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților;
- - oferă materiale didactice;
- - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale;
- - oferă instruire în domeniul sportiv;
- - motivează sportivii;
- - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv;
- - organizează activități de formare;
- - planifică programul de pregătire sportivă;
- - personalizează programul de antrenament sportiv.

b. Competențe transversale

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate;
- - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare;
- - supervizează activități extracurriculare.

c. Rezultate ale învățării

- A) Cunoștințe
 - Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii.
- b) Aptitudini
 - Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii.
- c) Responsabilitate și autonomie
 - Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și

necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT

120 credite din care:

103 credite la disciplinele obligatorii;

17 credite la disciplinele opționale;

0 credite la disciplinele facultative;

Și

10 credite la examenul de disertație

III. DESFĂȘURAREA STUDIILOR (în număr de săptămâni)

	Activități didactice		Sesiune			
	Sem I	Sem II	Sem I		Sem II	
			E ¹	R ²	E	R
Anul I	14	14	3	1	3	1
Anul II	14	12	3	1	3	1

¹ Sesiune de examene

² Sesiune de restanțe

IV. NUMĂRUL ORELOR PE SĂPTĂMÂNĂ

	Semestrul I				Semestrul II			
	C	S	L+Lp	Pondere ³	C	S	L+Lp	Pondere
Anul I	7	7	2	129%	6	8	2	167%
Anul II	5	3	6	180%	6	6	2	133%

³(S + L + Lp)/C

V. NUMĂRUL DE ORE DE ACTIVITATE ORGANIZATĂ PREVĂZUTĂ ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PENTRU ÎNTREGUL CICLU AL STUDIILOR DE LICENȚĂ

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	324	40%
Seminar	324	40%
Laborator + Lucrări practice	164	20%
Număr total ore	812	100%

VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

	Categorie formativă	
	Discipline de aprofundare	Discipline de sinteză
Semestrul I	88%	12%
Semestrul II	88%	12%
Semestrul III	86%	14%
Semestrul IV	86%	14%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	87%	13%

VII. PONDEREA ORELOR DE ACTIVITATE DIDACTICĂ DUPĂ OPȚIONALITATEA DISCIPLINELOR

	Statut disciplină		
	Obligatorie	Opțională	Facultativă
Semestrul I	88%	12%	0%
Semestrul II	88%	12%	0%
Semestrul III	86%	14%	0%
Semestrul IV	86%	14%	0%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	87%	13%	0%

Ponderea se raportează la numărul de ore obligatorii și opționale

VIII. NUMĂR ORE PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII PENTRU DISCIPLINE CU STATUT REGLEMENTAT

Activitate asimilată cu	Număr ore
Educație fizică	0
TIC	0
Etica și integritatea academică	42
Practica de specialitate	56
Proiect	0

IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Evaluare pe parcurs
Semestrul I	5	1	0
Semestrul II	4	2	0
Semestrul III	3	3	0
Semestrul IV	4	2	0
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	16	8	0

X. EXAMENUL DE FINALIZARE A STUDIILOR - perioada iunie-iulie

Numărul de credite alocate pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor (în afara celor 120 de credite obligatorii): 10.

XI. MODUL DE ALEGERE A DISCIPLINELOR OPȚIONALE

- se alege câte o disciplină;

RECTOR,
Prof. Univ. Dr. Liviu-George
MAHA

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

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. Univ. Dr. Lucian
POPESCU

1.

2. 1.

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
 "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași
 Facultatea de Educație Fizică și Sport
 Faculty of Physical Education and Sports
 DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
 Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
 Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION
 Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală
 Programme of study: Fitness and Human Body Aesthetics
 Limba de predare: română
 Teaching language: romanian
 Durata studiilor: 2 ani
 Length of the programme of study: 2 years
 Număr de credite: 120
 Number of ECTS credits: 120
 Forma de învățământ: IF
 Mode of study: full-time education
 Seria: 2024-2026

Anexa 1

APROBAT,

RECTOR,

Prof. Univ. Dr. Liviu-George MAHA

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

Semestrul 1

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
Discipline obligatorii (Compulsory courses)														
1	Prim ajutor în traumatologia sportivă First Aid in Sports Trauma	31060010010PM1111122	DA	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
2	Programe gimnice de estetică corporală Gym Programs for Body Aesthetics	31060010010PM1111123	DA	2	0	0	2	E	6	0	0	0	0	
3	Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv Basic Psychology for Sport Groups	31060010010PM1111124	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	
4	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice Elements of Applied Research in Motional Activities	31060010010PM1111127	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	
5	Etică și integritate academică Ethics and Academic Integrity	31060010010PM1111192	DA	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
6	Teoria competițiilor sportive Theory of Sports Events	31060010010PM1221157	DSI	1	1	0	0	C	4	0	0	0	0	
	Medierea conflictelor în sport Conflict Mediation in Sports	31060010010PM1221196		0	0	0	0							
Total				7	7	0	2		30	0	0	0	0	

Semestrul 2

Semestrul 2														
Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
Discipline obligatorii (Compulsory courses)														
1	Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice Physiology and Ergophysiology of Sports	31060010010PM1111221	DA	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	0
2	Managementul centrelor de fitness Management of Fitness Centers	31060010010PM1111225	DA	2	1	0	0	E	6	0	0	0	0	0
3	Noțiuni de nutriție în fitness Introduction to Fitness Nutrition	31060010010PM1111237	DA	1	2	0	0	E	6	0	0	0	0	0
4	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1111286	DA	0	0	0	2	C	4	0	0	0	0	0
5	Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului Organizational and Legislative Regulations on Sports and Physical Education	31060010010PM1111294	DA	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0	0
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
6	Sporturi adaptate Adapted Sports	31060010010PM1221242	DSI									0	0	0
	Teoria și practica activităților motrice adaptate Theory and Practice of Adapted Sports	31060010010PM1221291										0	0	0
Total				6	8	0	2		30	0	0	0	0	0

Anul de studiu II
Semestrul 3

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.			
				C	S	L	LP			C	S	L	LP
Discipline obligatorii (Compulsory courses)													
1	Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic Oriental Techniques used to Optimize the Biological Potential	31060010010PM1112132	DA	1	0	0	2	E	6	0	0	0	0
2	Teste și tehnici de măsurare și evaluare a capacității motrice Testing and Measurement Techniques and Evaluation of Motional Ability	31060010010PM1112133	DA	2	0	0	1	E	7	0	0	0	0
3	Metodica prevenirii traumatismelor în sport Methods of Preventing Injuries in Sport	31060010010PM1112134	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0
4	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1112186	DA	0	0	0	2	C	4	0	0	0	0
5	Elaborarea lucrării de disertație Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112188	DA	0	2	0	0	C	3	0	0	0	0
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)													
6	Bazele antrenamentului personalizat în fitness Basics Personalized Fitness Training	31060010010PM1222135	DSI	1	0	0	1	C	5	0	0	0	0
	Activități dinamice recreative Dynamic Recreational Activities	31060010010PM1222136											
Total				5	3	0	6		30	0	0	0	0

Semestrul 4

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr	Procent de ore desfășurate online/sem.				
				C	S	L	LP			C	S	L	LP	
Discipline obligatorii (Compulsory courses)														
1	Control medical în activități motrice Medical Examination in Motional Activities	31060010010PM1112231	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	0
2	Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness Methods for Recovery and Sustaining Fitness Effort	31060010010PM1112238	DA	1	1	0	0	E	6	0	0	0	0	0
3	Modelare corporală la aparate Body Shaping on Apparatus	31060010010PM1112240	DA	2	0	0	2	E	7	0	0	0	0	0
4	Elaborarea lucrării de disertație Elaboration of the dissertation	31060010010PM1112288	DA	0	2	0	0	C	3	0	0	0	0	0
5	Aplicații ale psihomotricității în domeniul educației fizice și sportului Applications of Motor Skills in Sports and Physical Education	31060010010PM1112293	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	0
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
6	Fundamentele marketingului în activitățile motrice Fundamentals of Marketing in Motional Activities	31060010010PM1222230	DSI	1	1	0	0	C	4		0	0	0	0
	Imagistică în analiza mișcării Medical Imaging and Analysis of Movement	31060010010PM1222282												
Total				6	6	0	2		30	0	0	0	0	0
Susținerea lucrării de finalizare a studiilor				0	0	0	0		10					

Legendă:

DA - Discipline de aprofundare; **DSI** - Discipline de sinteză

C - Curs; **S** - Seminar; **L** - Laborator; **LP** - 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

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
 "Alexandru Ioan Cuza" University of Iași
 Facultatea de Educație Fizică și Sport
 Faculty of Physical Education and Sports
 DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
 Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
 Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION
 Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală
 Programme of study: Fitness and Human Body Aesthetics

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT discipline reglementate

Sem.	Tip reg.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr
					C	S	L	LP		
I	EI	Etică și integritate academică Ethics and Academic Integrity	31060010010PM1111192	DA	1	2	0	0	E	5
II	PS	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1111286	DA	0	0	0	2	C	4
III	PS	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1112186	DA	0	0	0	2	C	4

Tip disciplină reglementată:

EF - Educație fizică **LS** - Limbă străină **EI** - Etică și integritate academică
PS - Practică de specialitate **TIC** - TIC **Pr** - Proiect

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2024-2025

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" din IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT

Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală

Durata studiilor: 4 semestre

Forma de învățământ: IF

ANALIZA GENERALĂ A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme

Semestrul I

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

Semestrul II

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

Semestrul III

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.

Semestrul IV

- În urma analizei planului de învățământ nu s-au depistat probleme.