



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2025-2026

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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Domeniul: Știința sportului și educației fizice

Area of study: Sports and Physical Education Science

Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală

Programme of study: Fitness and 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:

a. 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. Transversale

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

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT;

120 credite din care:

103 credite la disciplinele obligatorii;

17 credite la disciplinele opționale;

Și

10 credite pentru promovarea examenului de finalizare a studiilor.

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	14	3	1	3	1

¹ Sesiune de examene² 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 DE STUDII**

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	336	40%
Seminar	336	40%
Laborator + Lucrări practice	168	20%
Număr total ore	840	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
Elaborare lucrare finalizare studii	0

IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Verificare 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;

XII. OBIECTIVE DE DEZVOLTARE DURABILA

Simbol	Cod	Denumire
	SDG3	Sănătate și bunăstare
	SDG4	Educație de calitate

RECTOR,
Prof. Univ. Dr. ~~Lavinia George~~ **MAHA**



DECAN,
Prof. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia **ABALĂȘEI**

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin **UNGUREAN**

APROBAT,

RECTOR,

Prof. Univ. Dr. Liviu George MAHA



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

Semestrul 1

Semestrul I														
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 I 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	6	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	
3	Noțiuni de nutriție în fitness Introduction to Fitness Nutrition	31060010010PM1111237	DA	1	2	0	0	E	6	0	0	0	0	
4	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1111286	DA	0	0	0	2	C	2	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	6	0	0	0	0	
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)														
6	Sporturi adaptate Adapted Sports	31060010010PM1221242	DSI	1	1	0	0	C	4	0	0	0	0	
	Teoria și practica activităților motrice adaptate Theory and Practice of Adapted Sports	31060010010PM1221291		0	0	0	0							
Total				6	8	0	2		30	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	2	0	0	0	0
5	Elaborarea lucrării de disertație Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112188	DA	0	2	0	0	C	5	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								0	0	0	0
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
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
3	Modelare corporală la aparate Body Shaping on Apparatus	31060010010PM1112240	DA	2	0	0	2	E	7	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
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
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
	Imagistică în analiza mișcării Medical Imaging and Analysis of Movement	31060010010PM1222282											
Total				6	6	0	2		30	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; **V** - Verificare)

Cr - Număr credite ECTS

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



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Prof. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN



ANALIZA GENERALĂ A PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Nr. crt.	Indicator	Status
1	Nu s-au depistat probleme	☐

ANALIZA PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT PE SEMESTRE

Nr. crt.	Indicator	Status
1	Semestrul I - nu s-au depistat probleme	☐
2	Semestrul II - nu s-au depistat probleme	☐
3	Semestrul III - nu s-au depistat probleme	☐
4	Semestrul IV - nu s-au depistat probleme	☐

VALORI PENTRU ANALIZĂ ÎNDEPLINIRE CRITERII CONFORM NORME ARACIS

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
1	Nr. minim ore de activitate didactică/sapt.	14	18	14	☐
2	Nr. maxim ore de activitate didactică/sapt.	14	18	16	☐
3	Nr. ore de activitate didactică organizate pentru întreg ciclul	784	1008	840	☐
4	Nr. minim de discipline (obligatorii + opționale) pe semestru	6	-	6	☐
5	Nr. de credite (obligatorii + opționale) pe semestru	30	30	30	☐
6	Nr. minim de credite (obligatorii + opționale) pe program	120	120	120	☐
7	Nr. minim de credite alocat unei discipline	2	-	4	☐
8	Nr. maxim de credite alocat unei discipline	2	-	5	☐
9	Nr. ore practică specialitate	56	84	56	☐
10	Nr. credite practică specialitate	4	4	4	☐
11	Nr. credite alocat pentru promovarea lucrării de disertație	10	10	10	☐
12	Nr. ore alocat elaborării lucrării de disertație	-	-	0	
13	Nr. credite alocat elaborării lucrării de disertație	-	-	0	
14	Raportul dintre numărul orelor aplicative (seminar, laborator, proiect, practică) și al celor de curs	1.2	1.5	1.5	☐
15	Ponderea examenelor în totalul evaluării finale (%)	-	-	67	
16	Nr. ore etică și integritate	-	-	42	
17	Proporția de ore alocate disciplinelor obligatorii (%)	-	-	87	
18	Proporția de ore alocate disciplinelor opționale (%)	-	-	13	
19	Proporția de ore alocate disciplinelor facultative (%)	-	-	0	
20	Nr. ore educație fizică	-	-	0	
21	Nr. credite educație fizică	-	-	0	
22	Nr. sem. educație fizică	-	-	0	

Nr. crt.	Denumire criteriu	Min	Max	Valoare	Îndeplinire criteriu
23	Nr.sem.limbă străină	-	-	0	
24	Nr. ore limbă străină	-	-	0	
25	Nr. ore TIC	-	-	0	
26	Nr. ore proiect	-	-	0	
27	Ponderea disciplinelor fundamentale (%)	-	-	0	
28	Ponderea disciplinelor de specialitate (%)	-	-	0	
29	Ponderea disciplinelor complementare (%)	-	-	0	
30	Ponderea disciplinelor de domeniu (%)	-	-	0	
31	Ponderea disciplinelor la opțiunea universității (%)	-	-	0	
32	Ponderea disciplinelor relevante pentru pregătirea în domeniu (%)	-	-	0	
33	Ponderea disciplinelor de aprofundare (%)	-	-	87	
34	Ponderea disciplinelor de sinteză (%)	-	-	13	