

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2026-2027**

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. REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:**a. Cunoștințe**

- o C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare.
- C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională.
- C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale.
- C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu.
- C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale.
- C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu.
- C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.

b. Aptitudini

- o A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate).
- A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției.
- A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale.
- A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament.
- A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice.
- A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice.
- A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare).
- A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.

c. Responsabilitate și autonomie

- o R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice.
- R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor.
- R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness.
- R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness.
- R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii.
- R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic.
- R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT;

120 credite din care:

100 credite la disciplinele obligatorii;

20 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 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	3	183%
Anul II	5	3	9	240%	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	38%
Seminar	336	38%
Laborator + Lucrări practice	224	25%
Număr total ore	896	100%

VI. PONDEREA DISCIPLINELOR DE STUDIU DUPĂ CATEGORIA FORMATIVĂ

	Categoria formativă		
	DF	DS	DC
Semestrul I	0%	0%	0%
Semestrul II	0%	0%	0%
Semestrul III	0%	0%	0%
Semestrul IV	0%	0%	0%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	0%	0%	0%

DF - Discipline fundamentale / DS - Discipline de specialitate / DC - Discipline complementare

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	82%	18%	0%
Semestrul IV	86%	14%	0%
ÎNTREGUL CICLU DE STUDII	86%	14%	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	84
Proiect	0
Elaborare lucrare finalizare studii	56

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
<input type="checkbox"/>	SDG3	Sănătate și bunăstare
<input type="checkbox"/>	SDG4	Educație de calitate

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



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

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: 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: 2026-2028
 Obiective de dezvoltare durabilă: SDG3, SDG4

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	0	0	0	0	0	0	0		
2	Programe gimnice de estetică corporală Gym Programs for Body Aesthetics	31060010010PM1111123	DA	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
3	Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv Fundamentals of Psychology of Athletic Groups	31060010010PM1111124	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
4	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice Elements of Applied Research to Motional Activities	31060010010PM1111127	DA	1	1	0	0	E	5	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	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	5			0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Medierea conflictelor în sport Conflict Mediation in Sports	31060010010PM1221196										0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Total				7	7	0	2		30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

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
2	Managementul centrelor de fitness Management of Fitness Centers	31060010010PM1111225	DA	2	1	0	0	E	5	0	0	0	0
3	Noțiuni de nutriție în fitness Introduction to Fitness Nutrition	31060010010PM1111237	DA	1	2	0	0	E	5	0	0	0	0
4	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1111286	DA	0	0	0	3	C	5	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
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)													
6	Sporturi adaptate Adapted Sports	31060010010PM1221242	DSI	1	1	0	0	C	5	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	3		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 to optimization of Biological Potential	31060010010PM1112132	DA	1	0	0	2	E	5	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	2	E	5	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	3	C	5	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 Fundamentals of Customized Training in Fitness	31060010010PM1222135	DSI	1	0	0	2	C	5	0	0	0	0
	Activități dinamice recreative Dynamic Recreational Activities	31060010010PM1222136								0	0	0	0
Total				5	3	0	9		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	5	0	0	0	0
3	Modelare corporală la aparate Body Shaping on Fitness Equipment	31060010010PM1112240	DA	2	0	0	2	E	5	0	0	0	0
4	Elaborarea lucrării de disertație Elaboration of the dissertation	31060010010PM1112288	DA	0	2	0	0	C	5	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	5	0	0	0	0
	Imagistică în analiza mișcării Medical Imagery in 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:

DF - Discipline fundamentale; **DS** - Discipline de specialitate; **DC** - Discipline complementare

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

(Signature)