

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: 2016 - 2018



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
Anul de studiu / Year: I
2016 / 2017

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

DECAN,
 Conf. Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABĂLAȘEI



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 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: 2016 - 2018

APROBAT,
 RECTOR,
 Prof. Univ. Dr. Tudorel TOADER



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME
Anul de studiu / Year: II
2017 / 2018

Nr. crt.	Denumirea disciplinei / Subjects	Codul disciplinei / Course Code	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	30	7	3	4	4E	30
		ore convenționale / conventional hours	15	4,5	7,5	2C		17,5	4,5	6	1C	
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. Beatrice-Aurelia ABĂLAȘEI




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, Vp = verificare practică. / Legend: