

APROBAT,

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



**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME**

Anul de studiu / Year: I

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.	Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice / Physiology and Ergophysiology of Sports	31060010010PM111121	2	2	-	E	8	-	-	-	-	-
2.	Prim ajutor în traumatologia sportivă / First Aid in Sports Trauma	31060010010PM111122	1	2	-	E	7	-	-	-	-	-
3.	Programe gimnice de estetică corporală / Gym Programmes for Body Aesthetics	31060010010PM111123	2	-	2	E	8	-	-	-	-	-
4.	Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv / Basic Psychology for Sport Groups	31060010010PM111124	1	2	-	E	7	-	-	-	-	-
5.	Managementul centrelor de fitness / Management of Fitness Center	31060010010PM1111225	-	-	-	-	-	2	2	-	E	8
6.	Reglementări organizatorice și legislative în activitățile motrice / Organizational and Legislative Regulation on Motional Activities	31060010010PM1111226	-	-	-	-	-	1	2	-	E	7
7.	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice / Elements of Applied Research in Motional Activities	31060010010PM1111227	-	-	-	-	-	1	1	-	E	5
8.	Stagiul de practică / Practical Training	31060010010PM1111286	-	-	-	-	-	-	-	2	C	4
9.	Noțiuni de nutriție în fitness / Introduction to Fitness Nutrition	31060010010PM1111237	-	-	-	-	-	1	2	-	E	6
Total		ore fizice / physical hours	6	6	2	4E	30	5	7	2	4E	30
		ore convenționale / conventional hours	15	9	3			12,5	10,5	3	1C	
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week			14					14				
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week			27					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 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: **2017 - 2019**

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



**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / STUDY PROGRAMME**  
**Anul de studiu / Year: II**  
**2018 / 2019**

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	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	31060010010PM1112291	-	-	2	C	3	-	-	-	-	-
6.	Opțional :											
	Bazele antrenamentului personalizat în fitness / Basics Personalized Fitness Training	31060010010PM1122135	1	-	1	C	5	-	-	-	-	-
	Activități dinamice recreative / Dynamic Recreational Activities	31060010010PM1122136										
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 fitness / Applications of Motor Skills in Fitness	31060010010PM1112239	-	-	-	-	-	1	2	-	E	6
9.	Modelare corporală la aparate / Body Shaping on Apparatus	31060010010PM1112240	-	-	-	-	-	1	-	2	E	6
10.	Opțional :											
	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										
11.	Stagii de practică /Practical Training	31060010010PM1112289	-	-	-	-	-	-	-	2	C	4
12.	Elaborarea lucrării de disertație/ Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112290	-	-	-	-	-	-	-	2	C	3
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		
Total ore fizice obligatorii / Overall Compulsory Physical Hours per Week			14				14					
Total ore fizice convenționale / Overall Compulsory Conventional Hours per Week			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;