

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
 "Alexandru Ioan Cuza" University of Iasi
FACULTATEA de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Faculty of Physical Education and Sports

Domeniul de MASTER: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Area of study: SCIENCE OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

Specializarea: FITNESS ȘI ESTICĂ CORPORALĂ

Programme of study: FITNESS AND HUMAN BODY AESTHETICS

Limba de predare: Română

Teaching language: Romanian

Durata programului de studiu: 2 ANI

Length of the programme of study: 2 years

Număr de credite ECTS: 120

Number of ECTS credits: 120

Forma de învățământ: IF

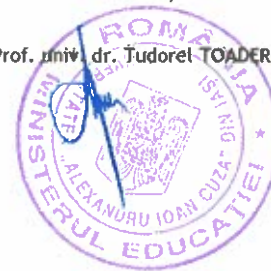
Mode of study: Full time education

Seria: 2022-2024

APROBAT,

RECTOR,

Prof. univ. dr. Tudorel TOADER



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Anul de studiu I

Semestrul 1

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Prim ajutor în traumatologia sportivă <i>First Aid in Sports Trauma</i>		1	2	-	E	5	-	-	-
2	Programe gimnice de estetică corporală <i>Gym Programmes for Body Aesthetics</i>		1	-	2	E	6	-	-	-
3	Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv <i>Basic Psychology for Sport Groups</i>		1	2	-	E	5	-	-	-
4	Etică și integritate academică <i>Ethics and Academic Integrity</i>		1	2	-	E	5	-	-	-
5	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice <i>Elements of Applied Research in Motional Activities</i>		1	1	-	E	5	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
6	Teoria competițiilor sportive <i>Theory of Sport Events</i>		1	1	-	C	4	-	-	-
7	Medierea conflictelor în sport <i>Conflict Mediation in Sports</i>		1	1	-	C	4	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			6	8	2		30	-	-	-

Anul de studiu I

Semestrul 2

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice <i>Physiology and Ergophysiology of Sports</i>		1	2	-	E	5	-	-	-
2	Managementul centrelor de fitness <i>Management of Fitness Center</i>		2	1	-	E	6	-	-	-
3	Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului <i>Organizational and Legislative Regulation on Sports and Physical Education</i>		1	2	-	E	5	-	-	-
4	Noțiuni de nutriție în fitness <i>Introduction to Fitness Nutrition</i>		1	2	-	E	6	-	-	-
5	Stagiu de practică <i>Practical Training</i>		-	-	2	C	4	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
6	Sporturi adaptate <i>Adapted Sports</i>		1	1	-	C	4	-	-	-
7	Teoria și practica activităților motrice adaptate <i>Theory and Practice of Adapted Sports</i>		1	1	-	C	4	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			6	8	2		30	-	-	-

Anul de studiu II

Semestrul 3

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Control medical în activitățile motrice <i>Medical Examination in Motional Activities</i>		1	1	-	E	5	-	-	-
2	Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic <i>Oriental Techniques used to Optimize the Biological Potential</i>		1	-	2	E	6	-	-	-
3	Teste și tehnici de măsurare și evaluare a capacității motrice <i>Testing and Measurement Techniques and Evaluation of Motional Ability</i>		1	-	2	E	7	-	-	-
4	Metodica prevenirii traumatismelor în sport <i>Methods of Preventing Injuries in Sport</i>		1	1	-	E	5	-	-	-
5	Elaborarea lucrării de disertație <i>Preparation of the Dissertation Thesis</i>		-	2	-	C	3	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
6	Bazele antrenamentului personalizat în fitness <i>Basics Personalized Fitness Training</i>		1	-	1	C	4	-	-	-
7	Activități dinamice recreative <i>Dynamic Recreational Activities</i>		1	-	1	C	4	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			5	4	5		30	-	-	-

Anul de studiu II

Semestrul 4

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tipul disciplinei	Nr. ore/săpt. (fizic+online)			FV	Cr	Procent de ore desfășurate on line/sem.		
			C	S	L			C	S	L
Discipline obligatorii (Compulsory courses)										
1	Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness <i>Methods for Recovery and Sustaining Fitness Effort</i>		1	1	-	E	6	-	-	-
2	Aplicații ale psihomotricității în domeniul educației fizice și sportului <i>Applications of Motor Skills in Sports and Physical Education</i>		1	2	-	E	6	-	-	-
3	Modelare corporală la aparate <i>Body Shaping on Apparatus</i>		1	-	2	E	7	-	-	-
4	Elaborarea lucrării de disertație <i>Preparation of the Dissertation Thesis</i>		-	2	-	C	3	-	-	-
5	Stagiu de practică <i>Practical Training</i>		-	-	2	C	4	-	-	-
Discipline opționale: 1 din 2 (Optional courses: 1 out of 2)										
6	Imagistică în analiza mișcării <i>Medical Imagining and Analysis of Movement</i>		1	1	-	C	4	-	-	-
7	Fundamentele marketingului în activitățile motrice <i>Fundamentals of Marketing in Motional Activities</i>		1	1	-	C	4	-	-	-
Total ore pe semestru, total probe pe semestru, total credite pe semestru, medie procent activități desfășurate on line:			4	6	4		30	-	-	-

Examen de disertație: 10 credite

Legendă: C - Curs; S - Seminar; L - Laborator/Lucrări practice;

DECAN,
Prof. univ. dr. Beatrice - Aurelia ABALĂȘEI



DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU

