

**PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT valabil începând din anul universitar 2023-2024**

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 EDUCATIE FIZICA SI SPORT
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION
Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală
Programme of study: Fitness and Human 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/REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:**a. Competențe profesionale**

- Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale
- Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală
- Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
- Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
- Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării

b. Competențe transversale

- Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților
- Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale
- Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)
- Diagnoza nevoilor de formare
- Autocontrolul procesului de învățare

c. Rezultate ale învățării

- A) Cunoștințe
 - Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii.
- b) Aptitudini
 - Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii.
- c) Responsabilitate și autonomie
 - Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

II. CERINȚE PENTRU OBTINEREA DIPLOMEI DE MASTERAT

120 credite din care:

103 credite la disciplinele obligatorii;

17 credite la disciplinele opționale;

0 credite la disciplinele facultative;

Și

10 credite la examenul de disertație

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	12	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	2	125%
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 AL STUDIILOR DE LICENȚĂ

Tip activitate	Nr. ore	Pondere
Curs	324	40%
Seminar	324	40%
Laborator + Lucrări practice	164	20%
Număr total ore	812	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

IX. NUMĂR EVALUĂRI PE ÎNTREGUL CICLU DE STUDII

	Tipul evaluării		
	Examen	Colocviu	Evaluare 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;

RECTOR,
Prof. Univ. Dr. Tudorel
TOADER

DECAN,
Prof. 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 Physical Education and Sports
 DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
 DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
 Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
 Area of study: SCIENCE OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION
 Specializarea/Programul de studiu: Fitness și estetică corporală
 Programme of study: Fitness and Human Body Aesthetics

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT discipline reglementate

Sem.	Tip reg.	Denumirea disciplinei	Codul disciplinei	Tipul disciplinei	Nr.ore/săpt. (fizic+online)				FV	Cr
					C	S	L	L.P		
I	EI	Etică și integritate academică Ethics and Academic Integrity	31060010010PM1111192	DA	1	2	0	0	E	5
II	PS	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1111286	DA	0	0	0	2	C	4
III	PS	Stagiu de practică Practical Training	31060010010PM1112186	DA	0	0	0	2	C	4

Tip disciplină reglementată:

EF - Educație fizică **LS** - Limbă străină **EI** - Etică și integritate academică
PS - Practică de specialitate **TIC** - TIC **Pr** - Proiect

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	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	4	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	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	4	0	0	0	0
5	Elaborarea lucrării de disertație Preparation of the Dissertation Thesis	31060010010PM1112188	DA	0	2	0	0	C	3	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	F	5	0	0	0	0		
2	Metode de refăcere și susținătoare de efort în fitness Methods for Recovery and Sustaining Fitness Effort	31060010010PM1112238	DA	1	1	0	0	F	6	0	0	0	0		
3	Modelare corporală la aparate Body Shaping on Apparatus	31060010010PM1112240	DA	2	0	0	2	F	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	F	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	0
	Imagistică în analiza mișcării Medical Imagining and Analysis of Movement	31060010010PM1222282													
Total				6	6	0	2		30	0	0	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; **EVP** - Evaluare pe parcurs)
Cr - Număr credite ECTS

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

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

