

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
Ministry of Education and Research of the Republic of Moldova
Universitatea de Stat din Moldova
Moldova State University

COORDONAT
COORDINATED BY

Ministerul Educației
și Cercetării al Republicii Moldova
*Ministry of Education and
Research of the Republic of Moldova*
Nr./ no _____
din/date _____
Ministru/ Minister _____

APROBAT
APPROVED

La ședința Senatului USM/ *MSU SENATE*

Proces verbal nr./ minute no. 11
din/ date 29.04.2025

Rector/ *Rector*



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT
STUDY PLAN
pentru ciclul I, studii superioare de licență
Cycle I, Bachelor degree

Nivelul calificării conform ISCED și CNC – 6
Level of Qualification, ISCED – 6

Domeniul general de studii – 100 Sport
General Field of Study – 100 Sports

Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului
Professional Training Field – 1000 Sports Sciences

Specialitatea – 1000.3 Fitness și programe de recreare
Specialty – 1000.3 Fitness and recreation programs

Numărul total de credite ECTS – 180
Total Number of Credits ECTC – 180

Titlul obținut la finele studiilor – Licențiat în Științe ale sportului
Title awarded – Bachelor of Sports Sciences

Baza admiterii - diploma de bacalaureat, diploma de studii profesionale sau un act echivalent de studii
Access Requirements – Baccalaureate Diploma, Diploma of Professional Studies or an equivalent academic certificate

Limba de instruire – Română
Language of Instruction – Romanian

Forma de organizare a învățământului – cu frecvență redusă
Mode of Study – part-time

Înregistrat/ Registered with
Agenția Națională de Asigurare a Calității în Educație și Cercetare
*National Agency for Quality Assurance in
Education and Research*

nr./ no. _____
din/ date _____

RESPONSABIL DE PROGRAM /
PROGRAMME COORDINATOR

Departamentul Cultură Fizică

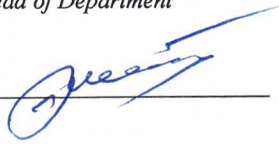
Department of Physical Culture

Proces verbal nr./ Minutes no. 8

Din data / Date 10.04.2025

Şef departament/Head of Department

Dr.hab., prof. univ.

Manolachi Victor 

APROBAT /
APPROVED BY

Consiliul Calităţii, USM /MSU Quality Council

Proces verbal nr./Minutes no. 4

Din data / Date 24.04.2025

Preşedinte/ Head

Dr. hab., prof.univ.

Dandara Otilia



APROBAT
APPROVED

Consiliul Facultăţii Educaţie Fizică şi Sport/

Council of the Faculty Physical Education and Sports

proces-verbal nr./minutes no. 9 din/From 21.04.2025

Preşedinte/ President

Dr., lector univ.

Gîdei Mariana



CALENDARUL UNIVERSITAR
ACADEMIC CALENDAR

<i>Anul de studii</i> <i>Academic Year</i>	<i>Activități didactice</i> <i>Didactic Activities</i>		<i>Sesiuni de examene</i> <i>Exams</i>		<i>Stagii de practică</i> <i>Internship</i>	
	Sem. I <i>1st Semester</i>	Sem. II <i>2nd Semester</i>	Sem. I <i>1st Semester</i>	Sem. II <i>2nd Semester</i>	Sem. I <i>1st Semester</i>	Sem. II <i>2nd Semester</i>
I	3 săptămâni	3 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămâni	-	-
II	3 săptămâni	3 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămâni	-
III	3 săptămâni	3 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămână	2 săptămâni	-
IV	2 săptămâni	-	1 săptămână	-	4 săptămâni 2 săptămâni	6 săptămâni
Total nr. săptămâni	11 săptămâni	9 săptămâni	7 săptămâni	6 săptămâni	16 săptămâni	

PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PE ANI DE STUDII
STUDY PLAN ON YEARS OF STUDIES

STUDY PLAN ON YEARS OF STUDIES									
Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory Work		
ANUL I 1 st YEAR									
Semestrul I 1 st Semester									
F.O.01	Anatomia și morfologia sportivă Anatomy and sports morphology	180	36	144	16	-	20	examen exam	6
F.O.02	Biochimia efortului fizic Biochemistry of physical effort	90	18	72	10	-	8	examen exam	3
F.O.03	Teoria și metodologia culturii fizice. Istoria culturii fizice Theory and Methodology of Physical Education. History of Physical Culture	150	30	120	20	10	-	examen exam	5
G.O.04	Tehnologii informaționale în domeniul de formare profesională Information technology in the professional trainin field	120	24	96	-	-	24	examen exam	4
G.O.05	Comunicarea profesională și terminologia de specialitate. Etica și cultura profesională Professional Communication and Specialized Terminology. Ethics and professional culture	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
S.O.06	Gimnastica artistică Artistic Gymnastics	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
TOTAL SEM. I Total 1 st Semester		780	156	624	66	10	80		26
Semestrul II 2 nd Semester									
S.O.07	Bazele teoretice ale fitness-ului Theoretical Bases of Fitness	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
F.O.08	Fiziologia umană și ergofiziologia Human Physiology and Ergophysiology	180	36	144	16	-	20	examen exam	6
F.O.09	Masajul și gimnastica medicală Massage and Medical Gymnastics	90	18	72	10	8	-	examen exam	3
F.O.10	Fundamentele științelor educației Fundamentals of Educational Sciences	90	18	72	10	8	-	examen exam	3
G.O.11	Limba străină în comunicarea de specialitate Foreign Language in Specialized Communication	180	36	144	-	-	36	examen exam	6

Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory Work		
S.O.12	Atletism Athletics	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
Total Sem. II <i>Total 2nd Semester</i>		780	156	624	56	16	84		26
TOTAL ANUL I <i>Total number for the 1st year of study</i>		1560	312	1248	122	26	164		52
ANUL II <i>2nd YEAR</i>									
Semestrul III <i>3rd Semester</i>									
S.O.13	Înot sportiv Sports Swimming	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
F.O.14	Psihologia generală. Psihologia vârstelor. Psihologia sportului General. Age Psychology. Sports Psychology	180	36	144	16	20	-	examen exam	6
F.O.15	Biomecanica sportului Sports Biomechanics	90	18	72	10	-	8	examen exam	3
S.O.16	Teoria și metodică educației fizice recreative(ODD) Theory and methodology of recreational physical education	150	30	120	10	10	10	examen exam	5
S.O.17	Fitness-aerobica Fitness-aerobics	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
S.O.18	Metodologia fitness-aerobicii Fitness-Aerobics Methodology	90	18	72	8	-	10	examen exam	3
Total Sem. III <i>Total 3rd Semester</i>		750	150	600	64	30	56		25
Semestrul IV <i>4th Semester</i>									
S.A.19	Fitness-ul de forță Power fitness	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
S.A.20	Programe a fitness-ului de forță în grup Group strength fitness programs								
S.A.21	Metodologia fitness-ului Fitness Methodology	150	30	120	10	-	20	examen exam	5
S.A.22	Metodologia fitness workout Fitness Methodology Workout								
F.O.23	Medicina sportivă. Igiena EFS Sports Medicine. Hygiene of Physical Education and Sports	180	36	144	10	-	26	examen exam	6
F.O.24	Educația Incluzivă. Sport adaptat Inclusive Education. Adapted Sport	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
S.O.25	Management și legislație în EF și Sport Management and Legislation in Physical Education and Sport	90	18	72	10	8	-	examen exam	3
SP.O.26	Practica de inițiere în specialitate Speciality initiation internship	120	*84	36	-	-	-	examen exam	4
Total Sem. IV <i>Total 4th Semester</i>		780	216	564	50	8	74		26
Total Anul II <i>Total number for the 2nd year of study</i>		1530	366	1164	114	38	130		51
Anul III <i>3rd Year</i>									
Semestrul V <i>5th Semester</i>									
S.O.27	Sporturi de lupte Combat sports	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
S.O.28	Tehnologia fitness-aerobicii Technology of Fitness-Aerobics	90	18	72	8	-	10	examen exam	3
S.O.29	Metodologia fitness-ului de forță Methodology of PowerFitness	90	18	72	8	-	10	examen exam	3
S.A.30	Tehnologia fitnessului de forță Tehnology of power fitness	90	18	72	8	-	10	examen exam	3
S.A.31	Programe wellnes Wellness programes								

Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory		
S.O.32	Bazele teoretico – metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>Theoretical and Methodological Foundations of Research Activity. Sports Metrology</i>	120	24	96	12	12	-	examen exam	4
S.O.33	Jocurile sportive <i>Sports games</i>	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
Total Sem. V <i>Total 5th Semester</i>		630	126	504	56	12	58		21
Semestrul VI <i>6th Semester</i>									
S.A.34	Fitness și estetică corporală <i>Fitness and body aesthetics</i>	120	24	96	10	-	14	examen exam	4
S.A.35	Programe de fitness-fortă <i>Power-fitness programs</i>								
S.O.36	Turism sportiv <i>Sports tourism</i>	90	18	72	8	-	10	examen exam	3
U.A.37	Politologia. Politici UE în domeniul de formare profesională <i>Political Science. EU Policies in the Field of Vocational Education</i>	120	24	96	10	14	-	examen exam	4
U.A.38	Civilizația Europeană <i>European Civilization</i>								
U.A.39	Bazele statului și dreptului. Drept European <i>European Fundamentals of State and Law/ European Law</i>								
U.A.40	Filozofia și logica domeniului de formare profesională <i>Philosophy and Logic of Vocational Training</i>	120	24	96	10	14	-	examen exam	4
U.A.41	Educația Interculturală <i>Intercultural Education</i>								
U.A.42	Economia culturii fizice și sportului <i>Economy of physical culture and sport</i>								
SP.O.43	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	120	*84	36	-	-	-	examen exam	4
Total Sem. VI <i>Total 6th Semester</i>		570	174	396	38	28	24		19
Total Anul III <i>Total number for the 3rd year of study</i>		1200	300	900	94	40	82		40
ANUL IV <i>4th YEAR</i>									
Semestrul VII <i>7th Semester</i>									
S.O.44	Haltere și armwrestling <i>Weightlifting and armwrestling</i>	60	12	48	6	6	-	examen exam	2
S.A.45	Programe de fitness-aerobică <i>Fitness- Aerobics programs</i>	60	12	48	4	-	8	examen exam	2
S.A.46	Programe de fitness pentru copii <i>Fitness programs for children</i>								
S.O.47	Etica și cultura profesională <i>Ethics and Professional culture</i>	60	12	48	4	-	8	examen exam	2
SP.O.48	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	270	*190	80	-	-	-		9
Total Sem. VII <i>Total 7th Semester</i>		450	226	224	14	6	16		15
Semestrul VIII <i>8th Semester</i>									
SP.O.49	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	330	*230	100	-	-	-		11
SP.O.50	Practica de cercetare <i>Research internship</i>	120		120				evaluare evaluation	4
	Teza de licență <i>Licentiate thesis</i>	270		270				examen exam	9
Total Sem. VIII <i>Total 8th Semester</i>		780	273	507					24
Total Anul IV <i>Total number for the 4th year of study</i>		1110	444	666	10	6	8		39
TOTAL <i>TOTAL</i>		5400	1422	3978	340	110	384		180

PONDEREA UNITAȚILOR DE CURS
THE WEIGHT OF CURRICULUM COMPONENTS

Ponderea unităților de curs			
Nr. Crt.	Funcția în formarea profesională	Numărul de credite	Ponderea procentuală
1.	Unități de curs / module fundamentale (F)	45 credite	25%
2.	Unități de curs / module de specialitate (S)	72 credite	40%
3.	Unități de curs / module de creare a abilităților și competențelor generale (G)	14 credit	7,78%
4.	Unități de curs / module de orientare socio-umanistică (U)	8 credite	4,44%
5.	Stagii de practică (P)	32 credite	17,78%
6.	Teza de licență	9 credite	5%
7.	Total	180 credite	100%

STAGIILE DE PRACTICĂ
INTERNSHIPS

Nr.	Tipul stagiului de practică <i>The internship</i>	Anul <i>Year</i>	Semestru <i>Semester</i>	Durata <i>Times</i>		Perioada desfășurării <i>Period</i>	Număr ECTS <i>Nr. of ECTS Credits</i>
				Săptămâni <i>Weeks</i>	Ore <i>Hours</i>		
1.	Practica de inițiere în specialitate <i>Speciality initiation internship</i>	II	IV	2 săptămâni	120	ianuarie – februarie	4
2.	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	III	VI	2 săptămâni	120	ianuarie – februarie	4
3.	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	IV	VII	4 săptămâni	210	septembrie – octombrie	7
4.	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	IV	VIII	6 săptămâni	390	ianuarie – martie	13
5.	Practica de cercetare <i>Speciality internship</i>	IV	VIII	2 săptămâni	120	aprilie – mai	4
Total/ Total:				16 săptămâni	960		32

FORMA DE EVALUARE FINALĂ A STUDIILOR
FINAL EVALUATION

Nr.	Forma de evaluare finală a studiilor <i>Form of final evaluation of the studies</i>	Termene de organizare <i>Period</i>	Nr. ECTS <i>Number of ECTS</i>
1	Teza de licență <i>Licentiate thesis</i>	Iunie <i>June</i>	9

UNITĂȚILE DE CURS/MODULELE LA LIBERA ALEGERE
ELECTIVES OF COURSE UNITS / MODULES

Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practice/ Laborator Laboratory		
ANUL I / 1st YEAR OF STUDY									
Semestrul II / 1st semester									
L.A.01	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS I) Improvement of Sports Mastery ISM	90	90				90	examen exam	3
Semestrul III / 2nd semester									
L.A.02	Limba română (grupele alolingve) Romanian Language (Alolingual Groups)	120	60	60			60	examen exam	4
L.A.03	Atletismul (tabăra) I Athletics (camp) I	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.04	Natația (tabăra) Swimming (camp)	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.05	Fotbal (tabăra) Football (camp)	60	30	30			30	examen exam	2
ANUL II / 2 nd YEAR									
Semestrul III / 3 rd Semester									
L.A.06	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS II) Improvement of Sports Mastery ISM	90	90				90	examen exam	3
Semestrul IV / 4 th Semester									
L.A.07	Atletismul (tabăra) II Athletics (camp) II	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.08	Marș turistic (tabăra) Tourist march (camp)	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.09	Handbal (tabăra) Handball (Camp)	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.10	Jocuri dinamice (tabăra) Dynamic Games (Camp)	60	30	30			30	examen exam	2
Anul III / 3 rd Year									
Semestrul V / 5 th Semester									
L.A.11	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS III) Improvement of Sports Mastery ISM	90	90				90	examen exam	3
Semestrul VI / 6 th Semester									
L.A.12	Protecția civilă Civil Defense	60	30	30	15		14	examen exam	2
L.A.13	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS IV) Improvement of Sports Mastery ISM	90	90				90	examen exam	3
Total Total:		960							32

MINIMUM-UL CURRICULAR ÎN DOMENIUL DE FORMARE PROFESIONALĂ
CURRICULAR PREREQUISITE

Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Laborator / Practice Laboratory		
M.O.01	Teoria și metodică culturii fizice / Istoria culturii fizice / Theory and Methodology of Physical Culture/ History of physical culture	150	50	100	30	20	-	examen exam	5
M.O.02	Psihologia generală / Psihologia vârstelor / Psihologia sportului General	150	50	100	30	20	-	examen exam	5

	<i>psychology / Psychology of age groups / Sports psychology</i>								
M.O.03	Fiziologia umană și Ergofiziologia / <i>Human physiology and Ergophysiology</i>	180	60	120	30	30	-	examen exam	6
M.O.04	Anatomia și morfologia sportivă / <i>Sports Anatomy and Morphology</i>	180	60	120	30	30	-	examen exam	6
M.O.05	Biomecanica sportului / <i>Biomechanics of sports</i>	120	40	80	30	10	-	examen exam	3
M.O.06	Teoria și metodică antrenamentului sportiv / <i>Theory and Methodology of Sports Training</i>	120	40	80	30	10	-	examen exam	5
Total Total		900	300	600	180	120	-	6 ex.	30

MODULUL PSIHOPEDAGOGIC/ THE PSYCHOPEDAGOGICAL MODULE

PHYSICAL EDUCATION

Cod Code	Denumirea unității de curs/modulului The title of the course/module	Număr de ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessm ent form	Nr. EC TS No. of EC TS
		Total Total	Contact direct Direct contact	Studiu individual Individual work	C L	S S	P/L P/L		
Modulul pedagogic/ The pedagogical module									
F.O. 01	Fundamentele științelor educației Foundamentals of education sciences	90	30	60	10	20		examen exam	3
S.O. 02	Etica și cultura profesională Ethics and professional culture	60	30	30	14	16		examen exam	2
F.O. 03	Educația incluzivă.Sport adaptat Inclusive Education. Adapted Sports.	90	30	60	10	20		examen exam	3
Modulul psihologic/ The psychological module									
F.O. 04	Psihologia generală General psychology	90	30	60	10	20		examen exam	3
F.O. 05	Psihologia vârstelor. Psihologia sportului Age psychology. Sports psychology	90	30	60	10	20		examen exam	3
Modulul Didactica disciplinei/ The Module Didactics of discipline									
S.O. 06	Didactica gimnasticii artistice. Didactica sporturilor de lupte Didactics of artistic gymnastics. Didactics of combat sports	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	examen exam	4
S.O. 07	Didactica atletismului. Didactica înotului Didactics of athletics.Didactics of swimming	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	examen exam	4
S.O. 08	Didactica jocurilor sportive Didactics of sports games	120	60	60			60	examen exam	4
F.O. 09	Teoria și metodică culturii fizice Theory and methodology of physical culture	120	60	60	20	20		examen exam	4
Total/ Total		900	360	540	60	120	180		30
SP.O. 10	Practica pedagogică I Teaching practice I	300	100	200			100	examen exam	10
SP.O. 11	Practica pedagogică II Teaching practice II	360	100	260			100	examen exam	12
SP.O. 12	Practica de vară Summer practice	240	100	140			100	examen exam	8
Total / TOTAL		900	300	600	60	120	300		30
Total modulul psihopedagogic/ Total of psychopedagogical module		1800	660	1140	60	120	480		60

NOTĂ EXPLICATIVĂ

1. **Prezentarea succintă a profilului specialității, precum și a domeniului de formare profesională și domeniului general de studii.**

Descrierea programului de studii. Programul de studii 1000.3 „Fitness și programe de recreare” se încadrează în domeniul general de studii 100 Științe ale sportului; domeniul de formare profesională - 1000 Științe ale sportului; specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreare. Programul de studii de licență „Fitness și programe de recreare” este elaborat în conformitate cu prevederile Codului Educației, adoptat de Parlamentul Republicii Moldova 17.07.2014 (№152) și cu Plan Cadru pentru studii superioare de licență (ciclul I), de master (ciclul II), și integrate, aprobat prin ordinul MEC nr. 510 din 07.04.2025.

Durata studiilor – 4,0 ani.

Credite de studiu – 180 credite ECTS, 1 credit ECTS - 30 ore.

Forma de organizare - învățământ cu frecvență redusă

2. **Obiectivele programului de studii, inclusiv corespunderea acestora misiunii universității, racordarea programului de studii și a conținuturilor din Planul de învățământ la tendințele internaționale din domeniu.**

Obiectivele programului de studii:

1. Formarea specialiștilor cu competențe avansate în fitness și recreere, capabili să proiecteze, implementeze și evalueze programe personalizate de antrenament și activitate fizică adaptată diverselor categorii de beneficiari, în concordanță cu standardele internaționale de calitate și sănătate.

2. Dezvoltarea competențelor transversale necesare managementului activităților sportive și de recreere: leadership, comunicare, gândire critică, luarea deciziilor și rezolvarea problemelor în contexte profesionale reale.

3. Integrarea tehnologiilor digitale și a instrumentelor TIC în procesul de predare și activitatea profesională, în vederea creșterii eficienței instruirii și alinierea la tendințele actuale din industria wellness, sport și recreere.

4. Promovarea unei abordări științifice și interdisciplinare în analiza și aplicarea principiilor de antrenament, recuperare și menținere a stării de bine, prin valorificarea cercetărilor recente în domeniul științei sportului, psihologiei și nutriției.

5. Stimularea inițiativei antreprenoriale și dezvoltarea capacității de elaborare și management al proiectelor sportive și de recreere, contribuind la dezvoltarea economică și socială a comunității prin promovarea unui stil de viață activ și sănătos.

6. Asigurarea unui proces educațional incluziv, centrat pe student, care să favorizeze inserția rapidă și eficientă pe piața muncii naționale și internaționale, prin formarea unor profesioniști adaptabili la diversitatea cerințelor și contextelor culturale.

Scopul programului de licență **1000.3 „Fitness și programe de recreare”** constă în dezvoltarea unui cadru academic modern și inovator de formare a specialiștilor în domeniul fitness-ului și recreației, capabil să răspundă cerințelor dinamice ale societății contemporane. Programul urmărește consolidarea rolului educațional și sociocultural al științei sportului, contribuind la formarea unor profesioniști autonomi, adaptabili, digitalizați și orientați spre sănătatea populației.

Programul de studii și conținuturile din Planul de învățământ la specialitatea 1000.3 „Fitness și programe de recreare” sunt racordate la tendințele din domeniu, fiind în corespundere cu Cadrul European al Calificărilor prin compatibilizarea cu programe similare din Uniunea Europeană în contextul procesului de la Bologna, având drept obiectiv prioritar încadrarea absolvenților programului pe piața muncii, capabili a face față provocărilor în domeniul educației, în scopul dezvoltării societății.

Modernizarea procesului de instruire a studenților este una din direcțiile principale ale activității întregului colectiv, care asigură programul de studii. În acest aspect au fost ajustat planul de învățământ și curricula disciplinelor, acestea fiind racordate standardelor internaționale, precum în cadrul universităților din România, Italia, Franța, Spania, Finlanda, Belgia, Austria și a altor state-membre UE.

3. **Evaluarea așteptărilor sectorului economic și social (studierea cerințelor Cadrului Național al Calificărilor, precum și al celui European; studiarea fișelor de posturi din instituțiile potențial angajatoare, evaluarea pieței prin metoda chestionarelor etc.).**

Programul de studii a fost conceput și este realizat în conformitate cu cerințele Cadrului Național și European al Calificărilor, punând accent pe cunoștințe avansate în domeniul științe ale educației, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor educației fizice; formarea de abilități avansate, care denotă control și inovație, necesare pentru o societate sănătoasă în contextul unor provocări precum: mediul ambiant și social, starea de sănătate, alimentație, tehnologiile informaționale etc. Aceste argumente se bazează pe analiza unor organizații naționale și internaționale efectuate de diverse instituții (comunicate ale Biroului național de statistică al Republicii Moldova, Organizației Mondiale a Sănătății etc.). Totodată, evaluarea necesităților sectorului economic și social se realizează prin aplicarea diferitor instrumente de colectare a informației cu privire la așteptările acestora, precum: fișa de evaluare a programelor de studii de către angajatori, chestionarul de evaluare a stagiului de practică de către unitatea-bază, interviuri cu specialiști în domeniu etc. Rezultatele obținute reprezintă premise pentru reactualizarea planului de învățământ, curricula pe discipline, eficientizarea stagiilor de practică, ceea ce asigură calitatea formării profesionale a specialiștilor la specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreare, asigurând corespunderea standardelor de pregătire profesională la nivel național și internațional, în conformitate cu cerințele și tendințele din domeniu.

4. Consultarea partenerilor în procesul de elaborare a programului de studii (angajatori, profesori, absolvenți, studenți etc.).

Planul de învățământ este elaborat conform standardelor descrise în Plan Cadru pentru studii superioare de licență (ciclul I), de master (ciclul II), și integrate, aprobat prin ordinul MEC nr. 510 din 07.04.2025 și este coordonat cu profesorii, absolvenții, inclusiv angajații – specialiștii din domeniul **Științe ale sportului**. În procesul de elaborare a programului de studii părțile interesate : angajatori din instituții educaționale și publice, studenți / absolvenți ai programului de studii sunt consultați vis-a-vis de conținuturile planului de învățământ și formarea profesională inițială a subiectelor procesului educațional pentru inserția în câmpul muncii. În așa mod, conținutul programului de studii 1000.3 „**Fitness și programe de recreare**” permanent este actualizat prin introducerea de noi cunoștințe și tehnici care reflectă cunoașterea actuală din domeniu. Procesul de consultare a partenerilor s-a axat pe: corespunderea competențelor, finalităților de studii cu cerințele angajatorilor, racordarea competențelor solicitate la nivel educațional și unitățile de conținut, relevanța numărului de ore alocate practicii de specialitate, raportul dintre orele teoretice și practice, de contact direct și studiu individual etc.

5. Relevanța programului de studii pentru piața forței de muncă.

Programul de licență „**Fitness și programe de recreare**” este fundamentat pe o logică educațională flexibilă și adaptativă, orientată spre dezvoltarea de competențe relevante și transferabile, în acord cu dinamica pieței muncii și cu tendințele internaționale în domeniul sportului, sănătății și wellness-ului. Structura planului de învățământ este actualizată periodic în baza dialogului constant cu reprezentanți ai industriei, organizațiilor de profil, absolvenților și angajatorilor, precum și pe baza analizelor strategice ale nevoilor pieței pe termen scurt și lung.

Pentru a garanta relevanța și actualitatea ofertei educaționale:

- partenerii socio-economici sunt implicați activ în procesele de planificare, actualizare curriculară, evaluare a competențelor și integrare a practicii profesionale, participând la comisii de evaluare, consilii consultative și grupuri de lucru tematice;

- studiile de impact și analizele de tendințe ale pieței muncii contribuie la o proiectare curriculară sustenabilă, orientată spre viitor și personalizată în funcție de profilul specialistului în fitness și recreere;

- se acordă o importanță sporită activităților practice și proiectelor aplicative, prin reconfigurarea proporției dintre discipline teoretice și cele de instruire practică, cercetare, management sportiv și inițiativă antreprenorială.

În cadrul instituției, departamentele responsabile de program desfășoară analize interne colegiale, alături de studenți, absolvenți și angajatori, în vederea îmbunătățirii continue a calității actului educațional și alinierii acestuia la modele europene performante. Se urmărește în mod constant formarea unui absolvent capabil să răspundă nevoilor unei societăți active și sănătoase, prin expertiza sa în domeniul științei sportului aplicate.

Finalitățile programului de licență „Fitness și programe de recreare”:

1. Dobândirea unei viziuni sistemice asupra domeniului, prin înțelegerea principiilor și legilor fundamentale care guvernează activitatea profesională în fitness și recreere, în corelație cu direcțiile emergente în științele sportului.

2. Capacitatea de a elabora și implementa soluții inovatoare, aplicând cunoștințele teoretice, tehnologice, biologice și metodologice în optimizarea performanței și stării de bine a populației.

3. Formarea competențelor pedagogice și științifice, necesare planificării și desfășurării activităților educaționale și de cercetare în fitness și recreere.

4. Analiza critică și interpretarea complexă a activităților din domeniu, cu aplicarea bunelor practici și a experienței internaționale în conceperea de intervenții eficiente.

5. Capacitatea de autodezvoltare profesională, prin autoevaluare, reflecție și formare continuă, în vederea adaptării la cerințele dinamice ale domeniului.

6. Proiectarea și conducerea programelor de fitness și recreere destinate diverselor categorii de populație, cu accent pe sănătate, performanță și incluziune socială.

7. Comunicarea eficientă în limbaj profesional și aplicarea tehnologiilor digitale, inclusiv a instrumentelor moderne de evaluare și intervenție, în scopul luării deciziilor informate în activitatea profesională.

Respectarea eticii și valorificarea creativității în proiectarea activităților, promovând responsabilitatea socială și inovația în cadrul inițiativelor sportive și recreative.

6. Posibilitățile de angajare a absolvenților; corelate cu CORM și ESCO.

Domeniul de formare profesională	Ocupații tipice conform CORM (006-2021)	Ocupații tipice conform ESCO 08	Ocupații tipice conform ISCO-08	Alte clasificări relevante (CAEM/ISIC/OMC după caz)
1000.3 Fitness și programe de recreare	342303 Antrenor/antrenoare fitness	342 Sports and Fitness Workers 3422 Sports Coaches, Instructors and Officials 3423 Fitness and Recreation Instructors and Programme Leaders	3 Major changes between ISCO-88 and ISCO-08 3.3. Professional and technical occupation Arts, entertainment, design and sports occupations	93.1 Activități sportive

7. Accesul la studii a titularilor de diplome obținute după finalizarea respectivului program de studii.

Calificarea obținută după absolvirea facultății *Licențiat în Științe ale sportului*, permite deținătorilor diplomei de licență să continue studiile la ciclul II (studii superioare de masterat - nivelul 7 CNC) și formarea profesională continuă:

- programe de perfecționare/specializare, cu durata 150-900 ore/5-30 credite de studii;
- programe de microcalificare – 30-60 de credite;
- programe de recalificare profesională conexe specialității – 1000.3 Fitness și programe de recreare, cu durata de 1800-3600 ore/60-120 de credite de studii.

LISTA COMPETENȚELOR ȘI A REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII

Competențe generale și profesionale	Rezultate ale învățării conform nivelului CNC	
	Absolventul/candidatul la atribuirea calificării poate:	
CG 1. Adaptarea activităților la cadrul legal și sustenabilitate	1.	Adapta procesul de organizare a activităților profesionale la normele legislative generale în scopul menținerii guvernanței și sustenabilității în fitness și programe de recreare.
CP 1. Aplicarea legislației naționale, internaționale și asigurarea managementului activităților de fitness și recreare.	2.	Aplica cadrul normativ specific domeniului fitness-ului în asigurarea managementului activităților de fitness.
CG 3. Crearea modelelor /profilurilor specifice diferitor programe de fitness	3.	Crea baza de date pe programe de fitness și cerințe profesionale specifice de organizare a acestora, aplicând sisteme de calcul și operare a datelor, inclusiv software pentru minimizarea efortului uman și creșterea eficacității de execuție a prelucrărilor.
CG 3. Crearea modelelor /profilurilor specifice diferitor programe de fitness		
CP 2. Aplicarea softurilor și platformelor specializate în activitățile de fitness și a programelor de recreare.	4.	Utiliza softuri și platforme specializate necesare organizării și desfășurării diferitor tipuri de activități de fitness, argumentând avantajele utilizării dispozitivelor electronice de organizare a activităților de fitness.
CG 4. Planificarea activităților de fitness și recreație	5.	Crea modele specifice de antrenament diferitor programe de fitness, stabilind aptitudinile și abilitățile specifice programelor de fitness, prioritatea acțiunilor și activităților în funcție de specificul programelor de antrenament în fitness.
CP 3. Elaborarea programelor de fitness și recreare.		
CG 5. Desfășurarea activităților de fitness	6.	Elabora planuri de antrenament pentru toate tipurile programelor de fitness, pentru diverse categorii de persoane, în baza strategiilor stabilite.
CP 4. Desfășurarea antrenamentului de fitness și a activităților recreative.		
CG 6. Monitorizarea implementării deciziilor	7.	Selecta conținuturi și forme de organizare a lecției de antrenament în fitness în baza scopului și obiectivelor planurilor, aplicând diverse metode și mijloace specifice.
CP 5. Monitorizarea procesului de antrenament în fitness		
CP 6. Evaluarea eficienței programelor de fitness și recreare la diferite etape ale procesului de antrenament	8.	Preciza obiective specifice programelor de fitness și gestiona procesul de evoluție a persoanei, asigurând eficiența desfășurării procesului de antrenament în fitness și evalua eficacitatea programului de antrenament în fitness.
CP 7. Ajustarea procesului de pregătire fizică a persoanelor prin activități de fitness și recreație		
CP 8. Evaluarea necesităților de restabilire și refacere a persoanelor	9.	Desfășura antrenamentul de fitness cu persoanele, asigurând gradul lor de pregătire necesar pentru activitățile zilnice de rutină.
CP9. Stabilirea metodelor și mijloacelor de restabilire și refacere		
	10.	Construi un proces individualizat de antrenament pentru persoane ce practică fitness și programe de recreare.
	11.	Stabili și monitoriza îndeplinirea sarcinii de antrenament, modelând sarcini optime a diferitor aspecte de îmbunătățire a stării fizice a persoanelor în timpul procesului de antrenament în fitness.
	12.	Analiza eficiența antrenamentului de fitness în diferite etape ale lui.
	13.	Stabili eficiența pregătirii, rezultatelor performanței atinse a persoanelor în dependență de preferințele dorite a fiecărei persoane prin diverse programe de antrenament în fitness.
	14.	Elabora programe de restabilire și recuperare în baza evaluării gradului de pregătire a persoanelor pentru un anumit tip de efort fizic.
	15.	Aplica metode și mijloace de refacere după diferite traume/afecțiuni psihologice, stări nefavorabile ale sănătății.

MATRICEA DE CORELARE A COMPETENȚELOR ȘI REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII DIN STANDARDUL DE CALIFICARE CU DISCIPLINELE/MODULELE DIN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT
CORRELATION MATRIX OF THE LEARNING RESULTS, FORMED WITHIN THE PROGRAM WITH THOSE OF THE COURSE UNITS / MODULES

Denumirea disciplinei/modulului	Codul modulului/disciplinei	Nr. de credite de studii	Competențe														
			Generale și Profesionale														
			CG1	CP1	CG2 CG3	CP2	CG4	CP3	CG5	CP4	CG6 CP5	CP6	CP7	CP8	CP9		
			Rezultate ale învățării conform nivelului CNC														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Anatomia și morfologia sportivă <i>Anatomy and Sports Morphology</i>	F. O.01	6	1			1			1			1				1	1
Biochimia efortului fizic <i>Biochemistry of sport</i>	F. O.02	3			0,5							0,5			0,5	0,5	1
Teoria și metodică culturii fizice. Istoria culturii fizice <i>Theory and Methodology of Physical Culture / History of Physical Culture</i>	F. O.03	5			0,3		0,3	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1	
Tehnologii informaționale în domeniul de formare profesională <i>Information Technologies in the Field of Professional Training</i>	G. O.04	4	1		1				0,5				1				0,5
Comunicare profesională și terminologie de specialitate. Etica și cultura profesională <i>Professional communication and specialty terminology. Ethics and professional culture</i>	G. O.05	4	0,5			1							0,5		1,5	0,5	
Gimnastica artistică <i>Artistic Gymnastics</i>	S. O.06	4			1				1				1		1		
Bazele teoretice ale fitness-ului <i>Theoretical Bases of Fitness</i>	S. O.07	4		1							1					1	1
Fiziologia umană și ergofiziologia <i>Human Physiology and Ergophysiology</i>	F. O.08	6				1		1						1		1	2
Masajul și gimnastica medicală. <i>Massage and Remedial Gymnastics</i>	F. O.09	3				1		1								1	
Fundamentele științelor educației <i>Fundamentals of education sciences</i>	F. O.10	3	0,5	0,5	0,5				0,5					0,5	0,5		
Limba străină în comunicarea de specialitate <i>Foreign language in specialty communication</i>	G. O.11	6			1				1			1			1	1	1
Atletism <i>Athletics</i>	S. O.12	4		1				0,5	1				1			0,5	
Înot sportiv <i>Sports Swimming</i>	S. O.13	4			1				1				1		1		
Psihologia generală. Psihologia vârstelor. Psihologia sportului <i>General. Age psychology. Sports psychology</i>	S. O.14	6			1	1		1					1		1	1	
Biomecanica sportului <i>Biomechanics of Sport</i>	S. O.15	3				1								0,5	0,5	0,5	0,5
Teoria și metodică culturii fizice recreative <i>Theory and Methodology of the Recreational Physical Culture</i>	F. O.16	5	0,5		0,5	0,3	0,3		0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5
Fitness-aerobică <i>Fitness-aerobics</i>	F. O.17	4		1		1				1							1
Metodologia fitness-aerobicii <i>Fitness-Aerobics Methodology</i>	S. O.18	3			1		1							0,5			0,5
Fitness-ul de forță <i>Power fitness</i>	S. A.19	4								0,5	0,5	0,5	1		0,5		1
Programe în grup ale fitness-ului de forță	S. A.20	4								0,5	0,5	0,5	1		0,5		1

Group strength fitness programs																	
Metodologia fitness-ului <i>Fitness Methodology</i>	S. A.21	5	0,5		0,5		0,5		0,5	1		0,5		0,5		0,5	0,5
Metodologia fitness-ului workout <i>The Mthodology of Fitness Workout</i>	S. A.22	5	0,5		0,5		0,5		0,5	1		0,5		0,5		0,5	0,5
Medicina sportivă. Igiena sportului <i>Sports Medicine. Sports Hygiene</i>	F. O.23	6	0,5	1		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	1	1
Educația incluzivă. Sport adaptat <i>Inclusive education. Adapted Sport</i>	F. O.24	4			1	0,5		0,5		0,5			0,5			1	
Management și legislație în EF și Sport <i>Management and legislation in sports</i>	S.O.25	3		0,5	0,5					1			0,5			0,5	
Practica de inițiere în specialitate <i>Speciality initiation internship</i>	S. O.26	4	0,5		0,5				0,5				0,5		1		1
Sporturi de lupte <i>Combat sports</i>	S. O.27	4								1	1	1	1				
Tehnologia fitness-aerobicii <i>Technology of Fitness-Aerobics</i>	S. O.28	3								0,5	0,5	0,5	0,5		1		
Metodologia fitness-ului de forță <i>Methodology of Power Fitness</i>	S. O.29	3								0,5	0,5	0,5	0,5		1		
Tehnologia fitness-forță <i>Technology of power fitness</i>	S. A.30	3								0,5	0,5	0,5	1		0,5		
Programe wellness <i>Wellness programs</i>	S. A.31	3								0,5	0,5	0,5	1		0,5		
Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>The theoretical-methodical bases of the research activity / Sports metrology</i>	S O.32	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Jocurile sportive <i>Sports games</i>	S. O.33	4	1					0,5				0,5		0,5		0,5	1
Fitness și estetică corporală <i>Fitness and body aesthetics</i>	S. A.34	4		0,5	0,5			0,5		0,5			0,5		0,5		1
Programe de fitness-forță <i>Power-fitness programs</i>	S. A.35	4		0,5	0,5			0,5		0,5			0,5		0,5		1
Turism sportiv <i>Sports tourism</i>	S. O.36	3							1				1		0,5		0,5
Politologia. Politici UE în domeniul de formare profesională <i>Political Science. EU Policies in the Field of Vocational Training</i>	U. A.37	4	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5
Civilizație Europeană <i>European Civilization</i>	U. A.38	4	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5
Bazele statului de drept. Drept european <i>European Fundamentals of State and Law. European Law</i>	U. A.39	4	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5
Filosofia și logica domeniului de formare profesională <i>The philosophy and logic of the professional training field</i>	U. A.40	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5
Educație interculturală <i>Intercultural education</i>	U. A.41	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5
Bazele antreprenorialului <i>Economy of physical culture and sport</i>	U. A.42	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5
Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	SP. O.43	7	1		0,5	0,5	0,5	0,5		2		0,5		0,5		0,5	0,5
Haltere și armwrestling <i>Weightlifting and armwrestling</i>	S. O.44	2	0,5				0,5						0,5		0,5		
Programe de fitness-aerobică <i>Fitness-Aerobics programs</i>	S. A.45	2			0,5				0,5							0,5	0,5
Programe de fitness pentru copii <i>Children's fitness programs</i>	S. A.46	2			0,5				0,5							0,5	0,5

Etica și cultura profesională <i>Ethics and Professional culture</i>	S.O.47	2							0,66	0,66			0,66				
Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	SP. O.48	7	1		0,5	0,5	0,5	0,5		2		0,5		0,5		0,5	0,5
Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	SP. O.49	13	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
Practica de cercetare <i>Research internship</i>	SP. O.50	4	0,5			0,5		0,5		0,5			0,5	0,5		0,5	0,5
Teza de licență <i>Licentiate thesis</i>		9	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1
		180	13,0	10,0	18,3	11,8	6,6	10,4	14,4	16,5	8,5	13,0	20,5	8,5	20	17	25,5