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
(Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport)
(State University of Physical Education and Sport)

COORDONAT /
COORDINATED BY

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova/
Ministry of Education and Research of the Republic of Moldova
Nr./no 4SL-01-1983
din/date 26.04.2024

APROBAT /
APPROVED BY

La ședința Senatului USEFS / *SUPES Senate Assembly*
Proces verbal nr. 08 din 04.04.2023
din/date
Rector /Rector

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT / *STUDY PLAN*

pentru ciclul I – studii superioare de licență
Cycle I, Bachelor degree

Nivelul calificării conform ISCED– 6
Level of Qualification, ISCED – 6
Domeniul general de studiu – 100 Științe ale sportului
General field of study - 100 Science of sports
Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului
Professional training field - 1000 *Science of sports*
Specialitatea – 1000.3 Fitness și programe de recreare
Specialty – 1000.3 Fitness and recreation programmes
Total credite de studiu ECTS – 180
Total Number of Credits – 180
Titlul obținut – Licențiat în Științe ale sportului
Title awarded – Bachelor in Science of sports
Baza admiterii – diploma de bacalaureat, diploma de studii profesionale sau un alt act echivalent de studii
Acces Rrequirements – Baccalaureate Diploma, Diploma of Professional Studies or an equivalent document of studies
Limba de instruire – limba română, rusă
Language of Instruction – Romanian, Russian
Forma de organizare a învățământului – cu frecvență
Mode of study - full-time

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

nr.*/no*_____**din***/from*_____

RESPONSABIL DE PROGRAM /
PROGRAMME COORDINATOR

Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastica /
Department of Combat Sports and Gymnastics

Șef departament / *Head of Department* Alloga

APROBAT
APPROVED BY

Consiliul pentru Asigurarea Calității, USEFS /
SUPES Quality Assurance Council
Proces verbal nr./*Minutes no.* 3
Din data / *date* 19.01.2023
Președinte/ *Head* L.Budevici-Puiu

APROBAT
APPROVED

Consiliul Facultății /
Council of the Faculty
proces-verbal nr/*minutes no.* 4/1
din/date 12.01.2023
Președinte/ *President* M.Onoi

Calendarul universitar

Academic calendar

Anul de studii *Academic Year*	**Activităţi didactice** *Didactic activities*		**Sesiuni de examinare** *Examination periods*		**Stagii de practică** *Internships*		**Vacanţe** *Vacation periods*		
	Sem. I ***Sem.I***	***Sem. II*** ***Sem.II***	***Sem. I*** ***Sem.I***	***Sem. II*** ***Sem.II***	***Sem. I*** ***Sem.I***	***Sem. II*** ***Sem.II***	***Iarnă*** ***Winter***	***Primăvară*** ***Spring***	***Vară*** ***Summer***
I	01.09-14.12 15 săptămâni *15 weeks*	22.01-05.05 15 Săptămâni *15 weeks*	15.12-29.12 15.01-21.01 3 Săptămâni 3 *weeks*	06.05-02.06 4 săptămâni 4 *weeks*			30.12.-14.01 2 săptămâni 2 *weeks*	Paşte/Easte 05.05-13.05 1 săptămână 1 *week*	03.06-31.08 13 săptămâni 13 *weeks*
II	01.09-14.12 15 săptămâni *15 weeks*	22.01-05.05 15 Săptămâni *15 weeks*	15.12-29.12 15.01-21.01 3 Săptămâni 3 *weeks*	06.05-02.06 4 săptămâni 4 *weeks*		Practica de iniţiere 30.01-29.02 4 Săptămâni 4 *weeks*	30.12.-14.01 2 săptămâni 2 *weeks*	Paşte/Easte 05.05-13.05 1 săptămână 1 *week*	03.06-31.08 săptămâni 13 *weeks*
III	01.09-14.12 15 săptămâni *15 weeks*	22.01-05.05 15 Săptămâni *15 weeks*	15.12-29.12 15.01-21.01 3 Săptămâni 3 *weeks*	06.05-02.06 4 săptămâni 4 *weeks*	Practica tehnologică 18.09-15.10 4 Săptămâni 4 *weeks*	Practica de licenţă 17.04-05.05 3 Săptămâni 3 *weeks*	30.12.-14.01 2 săptămâni 2 *weeks*	Paşte/Easte 05.05-13.05 1 săptămână 1 *week*	-
Total nr. săpt. *Total no. of weeks*	**45 Săptămâni** *45 weeks*	**45 Săptămâni** 45 *weeks*	**9 Săptămâni** 9 *weeks*	**12 Săptămâni** *12 weeks*	**4 Săptămâni** *4 weeks*	**7 Săptămâni** *7 weeks*	**6 Săptămâni** 6 *weeks*	**3 Săptămâni** 3 *weeks*	**26 Săptămâni** 26 *weeks*

Repartizarea disciplinelor pe anii de studii
Distribution of subjects by study years

Cod Code	Denumirea unității de curs/modulului *The title of the course/module*	Număr de ore Number of hours			Numărul de ore pe tipul de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare *Assessment form*	Nr. ECTS *No of ECTS*
		Total *Total*	Contact direct *Direct contact*	Studiu Individual *Individual work*	Curs Lecture	Seminarii Seminars	Practice/ de laborator *Practice/ Lab.*		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANUL I *I[st] Academic year*									
Semestrul 1 semester 1									
F 01 O. 01	Anatomia și morfologia sportivă *Anatomy and Sports Morphology*	180	90	90	30		60	E	6
F 01 O. 02	Biochimia sportului *Biochemistry of sport*	90	46	44	16		30	E	3
F 01 O. 03	Teoria și metodica culturii fizice *Theory and Methods of Physical Culture*	120	60	60	30	30		E	4
G 01 O. 04	Limba modernă *Foreign Language*	180	90	90			90	E	6
G 01 O. 05	Tehnologii informaționale *Information Technologies*	90	46	44			46	E	3
S 01 O. 06	Gimnastica artistică* *Artistic Gymnastics*	120	80	40	20		60	E	4
S 01 O. 07	Bazele teoretice ale fitness-ului *Theoretical Bases of Fitness*	120	60	60	30	14	16	E	4
Total semestrul 1 *Total semester I*		**900**	**472**	**428**	**126**	**44**	**302**	**7E**	**30**
Semestrul 2 semester 2									
F 02 O. 08	Fiziologia umană și ergofiziologia *Human Physiology and Ergophisiology*	180	90	90	30		60	E	6
F 02 O. 09	Fundamentele științelor educației *Fundamentals of education sciences*	90	46	44	30	16		E	3
F 02 O. 10	Teoria și metodica culturii fizice recreative *Theory and Methodology of the Recreational Physical Culture*	120	60	60	30	30		E	4
G 02 O. 11	Limba modernă în comunicarea de specialitate *Foreign language in speciality comunication*	120	60	60			60	E	4
G 02 O. 12	Comunicare profesională și terminologie	120	60	60	16	44		E	4

	de specialitate *Professional communication and specialty terminology*								
S 02 O. 13	Înotul sportiv* *Sports Swimming*	120	80	40	16		64	E	4
S 02 O. 14	Fitness-aerobică *Fitness-aerobics*	150	76	74	16		60	E	5
Total semestrul 2 *Total semester 2*		**900**	**470**	**430**	**138**	**90**	**244**	**7E**	**30**
Total anul I *Total I st academic year*		**1800**	**940**	**860**	**264**	**134**	**546**	**14E**	**60**
ANUL II *II nd academic year*									
Semestrul 3 semester 3									
F 03 O. 15	Medicina sportivă, masajul şi gimnastica medicală *Sports Medicine, Massage and Remedial Gymnastics*	180	90	90	30		60	E	6
F 03 O. 16	Biomecanica sportului *Biomecanics of Sport*	90	46	44	16		30	E	3
F 03 O. 17	Psihologia generală şi a vârstelor *General and age psychology*	90	46	44	30	16		E	3
S 03 O. 18	Atletism**Athletics*	120	80	40	16		64	E	4
S 03 O. 19	Metodologia fitness-aerobicii *Fitness-Aerobics Methodology*	120	60	60	16		44	E	4
S 03 O. 20	Fitness-ul de forţă *Power fitness*	120	60	60	16		44	E	4
S 03 O. 21	Metodologia fitness-ului *Fitness Methodology*	180	90	90	16	16	58	E	6
Total semestrul 3 Total semester 3		**900**	**470**	**430**	**144**	**32**	**300**	**7E**	**30**
Semestrul 4 semester 4									
F 04 O. 22	Igiena sportului *Sports Hygiene*	90	46	44	16		30	E	3
U 04 A. 23	Etica şi deontologia profesională *Professional ethics and deontology*	90	46	44	30	16		E	3
U 04 A. 24	Consiliere educaţională şi a carierei *Educational and career counseling*								
S 04 O. 25	Jocurile sportive**Sports games*	180	120	60	16		104	E	6
S 04 O. 26	Turism sportiv *Sports tourism*	120	60	60	16		44	E	4
S 04 O. 27	Tehnologia fitness-aerobicii *Technology of Fitness-Aerobics*	90	46	44	16		30	E	3
S 04 O. 28	Metodologia fitness-ului de forţă *Methodology of PowerFitness*	90	46	44	16		30	E	3
S 04 O. 29	Practica de iniţiere *Start internship*	240		240				E	8

Total semestrul 4 ***Total semester 4***		**900**	**364**	**536**	**110**	**16**	**238**	**7E**	**30**
Total anul II *Total 2nd academic year*		**1800**	**834**	**966**	**254**	**48**	**538**	**14E**	**60**
ANUL III 3rd ***academic year***									
Semestrul 5 Semester 5									
F 05 O. 30	Bazele teoretico-metodice ale activităţii de cercetare şi metrologia sportivă *The theoretical-methodical bases of the research activity and sports metrology*	120	60	60	30	30		E	4
S 05 O. 31	Economia culturii fizice şi sportului *The economy of physical culture and sport*	90	46	44	30	16		E	3
S 05 O. 32	Programe de fitness-aerobică *Fitness-Aerobics programs*	90	46	44	16		30	E	3
S 05 A. 33	Tehnologia fitness-ului de forţă *Tehnology of power fitness*	120	60	60	16		44	E	4
S 05 A. 34	Programe wellness *Wellness programes*								
S 05 A. 35	Creativitatea în sport *Creativity in sport*	120	60	60	30	30		E	4
S 05 A. 36	Management şi legislaţie în sport *Management and legislation in sports*								
S 05 O. 37	Sporturi de lupte**Combat sports*	120	80	40	16		64	E	4
S 05 O. 38	Practica tehnologică *Tehnological practice*	240		240				E	8
Total semestrul 5 ***Total semester 5***		**900**	**352**	**548**	**138**	**76**	**138**	**7E**	**30**
Semestrul 6 semester 6									
F 06 O. 39	Educaţia incluzivă/ *Inclusive education*	90	46	44	30	16		E	3
U 06 A. 40	Cultură şi olimpism/ *Culture and olympism*	90	46	44	30	16		E	3
U 06 A. 41	Educaţie interculturală /*Intercultural education*								
U 06 A. 42	Filosofia şi logica domeniului de formare profesională/ *The philosophy and logic of the professional training field*	90	46	44	30	16		E	3
U 06 A. 43	Istoria mentalităţilor colective/ *The history of collective mentalities*								
S 06 O. 44	Sport şi procesele politice globale/ *Sport and global policy processes*	90	46	44	30	16		E	3
S 06 A. 45	Fitness şi estetică *corporală /Fitness and body aesthetics*	90	46	44	16		30	E	3

S 06 A. 46	Programe de fitness-forță */Power-fitness programs*								
S 06 O. 47	Practica de licență */Bachelor internship*	180		180				E	6
	Examen de licență/ *Bachelor Exam*	270		270				E	9
Total semestrul 6 *Total semester 6*		**900**	**230**	**670**	**136**	**64**	**30**	**7E**	**30**
Total anul III *Total 3rd academic year*		**1800**	**582**	**1218**	**274**	**140**	**168**	**14E**	**60**
Total pe anii de studii *Total for academic years*		**5400**	**2356**	**3044**	**792**			**42E**	**180**

LEGENDĂ:
F - componenta fundamentală; G - componenta de formare a abilităţilor şi competenţelor generale; U - componenta de orientare socioumanistică;
S - componenta de orientare spre o specialitate; P - prelegeri; S - seminare; L - lucrări practice; ex - examene.
O – obligatorie; A – opţională; L – facultativă (libera alegere)
THE LEGEND:
F - fundamental component; G - component of training general skills and competences; H - socio-humanistic guidance component;
S - component oriented to a specialty; L - lectures; S - seminars; W - practical works; ex - exams.
M – mandatory; O – optional; F – facultative (free choice).

Stagiile de practică
Internships

Nr. *No.*	**Tipul stagiului de practică** *Type of Internships*	**An** de studii *Academic year*	**Semestru** *Semester*	**Durată *Term*** (nr. săpt. /nr. ore) *No. of weeks / hours*	**Perioada Desfășurării** *Period*	**Număr ECTS** *Number of ECTS*
1.	**Practica de specialitate** ***Professional practice***					
	• Practica de inițiere *Start internship*	II	Sem. 4	4 săpt. / 240 ore *4 weeks/240 hours*	30.01-29.02	8
	• Practica tehnologică *Tehnological practice*	III	Sem. 5	4 săpt./ 240 ore *4 weeks/240 hours*	18.09-15.10	8
2.	**Practica de licență** *Bachelor practice*	III	Sem. 6	3săpt. / 180ore *3 weeks/180 hours*	17.04-05.05	6
Total				**11 săpt. / 660 ore** ***11 weeks/660 hours***		**22**

Forma de evaluare finală a studiilor
Final aassessment form of studies

Nr. *No*	***Denumirea probelor*** ***Title of tests***	***Perioada*** *Period*	***Nr. ECTS No.of ECTS***
1.	Psihologia generală și a vârstelor, fiziologia umană *General psychology, human physiology*	Prima săptămână a lunii iunie *First week of June*	3
2.	Teoria și metodica fitness-aerobicii și a fitness-ului de forță *Theory and methodology of fitness-aerobics and power-fitness*	A doua săptămână a lunii iunie *Second week of June*	3
3.	Teza de licență *Bachelor thesis*	A treia săptămână a lunii iunie *Third week of June*	3

Unitățile de curs/modulele la liberă alegere
Optional course topics free choice

Cod Code	***Denumirea unității de curs/modulului The title of the course/module***	***Numărul ore Number of hour***			***Numărul ore pe tipuri de activități Number of hours per type of activity***			***Forma de evaluare Assessment form***	**Nr. ECTS** *No ECTS*
		Total *Total*	***Contact direct*** *Direct Contact*	***Studiu Individual*** *Individual work*	*Curs Lectur*	*Seminar Seminar*	*Practice/de laborator Practice/Lab.*		
Anul de studii I / Semestru 1 *I[st] academic year/Semester 1*									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** ***Improving sportsmanship***								
S 01.LA.01	PMS I ISM I	90	90				6	E	3
Anul de studii I / Semestru 2 *I[st] academic year/Semester 2*									
G 01.LA.02	Limba română (grupele alolingve) Romanian language (*non-native groups*)	120	60	60			4	E	4

	Cantonament de tabără ** *Camp Cantonment*								
S 02.LA.03	Atletismul (tabăra) I *Athletics (camp)I*	60	30	30			10	E	2
S 02.LA.04	Natația (tabăra) *Swimming (Camp)*	60	30	30			10	E	2
S 02.LA.05	Fotbal (tabăra) *Football (camp)*	60	30	30			10	E	2
Anul de studii II / Semestru 3 *2nd academic year/ semester III*									
	Perfecționarea măiestriei sportive* *Improving sportsmanship*								
S 03.LA.06	PMS II ISM II	90	90				6	E	3
Anul de studii II / Semestru 4 *2nd academic year /semester IV*									
S 04.LA.07	Atletismul (tabăra) II Athletics (camp)II	60	30	30			10	E	2
S 04.LA.08	Marş turistic (tabăra)Tourist march(camp)	60	30	30			10	E	2
S 04.LA.09	Handbal (tabăra)Handball(camp)	60	30	30			10	E	2
S 04.LA.10	Jocuri dinamice (tabăra) Dynamic games(camp)	60	30	30			10	E	2
Anul de studii III / Semestru 5 *3d academic year /semester V*									
	Perfecționarea măiestriei sportive* *Improving sportsmanship*								
S 05.LA.11	PMS III ISM III	90	90				6	E	3
Anul de studii III / Semestru 6 *3d academic year / semester VI*									
G06.LA.12	Apărarea civilă Civil defense	60	30	30	1		1	E	2
	Perfecționarea măiestriei sportive* *Improving sportsmanship*								
S 06.LA.13	PMS IV ISM IV	90	90				6	E	3
Anul de studii IV / Semestru 7 *4th academic year / semester VII*									

	Perfecționarea măiestriei sportive* *Improving sportsmanship*								
S 07.LA.14	PMS V ISM V	90	90				6	E	3
Anul de studii IV / Semestru 8 *4th academic year /semester VIII*									
	Perfecționarea măiestriei sportive* *Improving sportsmanship*								
S 08.LA.15	PMS VI ISM VI	90	90				6	E	3

Minimum-ul curricular de orientare către domeniul general de studiu 100 Științe ale sportului

Cod	*Denumirea unității de curs/modulului*	*Număr de ore*			*Număr de ore pe tipuri de activități*			*Forma de evaluare*	**Nr. ECTS**
		Total	*Contact direct*	*Studiu individual*	*Curs*	*Seminar*	*Practice/de laborator*		
F 01 O. 01	Anatomia şi morfologia sportivă	180	90	90	30		60	E	6
S 01 O. 07	Bazele teoretice ale fitness-ului	120	60	60	30	14	16	E	4
F 02 O. 10	Teoria şi metodica culturii fizice recreative	120	60	60	30	30		E	4
F 02 O. 08	Fiziologia umană şi ergofiziologia	180	90	90	30		60	E	6
F 03 O. 16	Biomecanica sportului	90	46	44	16		30	E	3
F 03 O. 17	Psihologia generală şi a vârstelor	90	46	44	30	16		E	3
S 03 O. 19	Metodologia fitness-aerobicii	120	60	60	16		44	E	4
Total		**900**	**230**	**670**					**30**

Modulul psihopedagogic
The psychopedagogical module

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 byr types of activity*			Forma de evaluare *Assessment form*	Nr. ECTS *No. of ECTS*
		Total *Total*	Contact direct *Direct contact*	Individual *Individual work*	C L	S S	P/L P/L		
Modulul pedagogic *The pedagogical module*									
F.O.001	Fundamentele științelor educației *Foundamentals of education sciences*	90	30	60	10	20		E	3
F.O.002	Etica pedagogică *Pedagogical ethics*	90	30	60	10	20		E	3
F.O.003	Educația incluzivă *Inclusive education*	90	30	60	10	20		E	3
Modulul psihologic *The psychological module*									
F.O.004	Psihologia generală *General psychology*	90	30	60	10	20		E	3
F.O.005	Psihologia vârstelor Age psychology	90	30	60	10	20		E	3
Modulul Didactica disciplinei *The Module Didactics of discipline*									
S.O.006	Didactica gimnasticii/Didactica sporturilor de lupte *Didactics of gymnastics/Didactics of combat sports*	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	E	4
S.O.007	Didactica atletismului/Didactica înotului *Didactics of athletics/Didactics of*	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	E	4

	swimming								
S.O.008	Didactica jocurilor sportive *Didactics of sports games*	120	60	60			60	E	4
F.O.009	Teoria și metodica culturii fizice *Theory and methodology of physical culture*	90	30	60	10	20		E	3
Total *Total*		**900**	**360**	**540**	**60**	**120**	**180**	**9E**	**30**
S.O.010	Practica pedagogică I *Teaching practice I*	300	100	200			100	E	10
S.O.011	Practica pedagogică II *Teaching practice II*	360	100	260			100	E	12
S.O.012	Practica de vară *Summer practice*	240	100	140			100	E	8
Total *Total*		**900**	**300**	**600**	**60**	**120**	**300**	**3E**	**30**
Total modulul psihopedagogic *Total psychopedagogical module*		**1800**	**660**	**1140**	**60**	**120**	**480**	**12E**	**60**

Ponderea unităţilor de curs în planul de învăţământ
The share of the Education Plan components

№ No.	Componentele *Components*	Numărul de credite *Number of credits*	Ponderea procentuală *Percentage share*
1	Discipline fundamentale (cod F) *Fundamental subjects(code F)*	**48**	**26,67%**
2	Discipline de formare a abilităţilor şi competenţelor generale (cod G) *General skills and competence training subjects (code G)*	**17**	**9,44%**
3	Discipline de orientare socio-umanistică (cod U) *Subjects of socio-humanistic guidance (code H)*	**9**	**5%**
4	Discipline de orientare spre specializare (cod S) *Subjects oriented to a specialty (code S)*	**75**	**41,67%**
5	Stagii de practică *Internships*	**22**	**12,22%**
6	Examene de licenţă *Bachelor exams*	**9**	**5%**
	Total *Total*	**180**	**100%**
1	Discipline la libera alegere *Free choice subjects*	**38**	

2	Minimum-ul curricular de orientare către alt domeniul general de studiu 100 de Ştiinţe ale sportului/ *Initial curricular minimun orientated to general field of study 100 Sciens of sports*	**30**	
3	Modulul psihopedagogic/ The psychopedagogical Module	**60**	

Nota:

* Discipline practice unde coraportul dintre orele de contact direct şi lucrul individual este modificat în favoarea orelor de contact direct.

** Se organizează pe parcursul a trei săptămâni, în perioada de vară, în condiţii de tabără. Se creditează supra numărului total de 180 de credite. Marşul turistic se realizează după cantonamentele de vară în corespundere cu normativele turismului de categoria I.

*** Lucrul individual, ghidat de profesor, este organizat de regulă în afara orelor de program.

Pentru novici, categoria a II – 180 ore pe anul de studii cu grupa în număr de 12 studenţi; categoria I-II – 240 ore pe an, 8-10 studenţi; CMS, maeştri în sport şi selecţionata universităţii - 360 ore pe an, 4-6 studenţi.

- Lecţiile practice la disciplinele sportive se desfăşoară, de regulă pe subgrupe a câte 8-10 stud., cu excepţia unor probe individuale unde acest număr poate fi mai mic.
- Absolvenţii sunt obligaţi să posede categoria a II sportivă şi titlul de arbitru la proba aleasă.

MATRICEA CORELĂRII FINALITĂŢILOR DE STUDIU ŞI A COMPETENŢELOR FORMATE ÎN CADRUL PROGRAMULUI CU CELE ALE UNITĂŢILOR DE CURS/MODULELOR

Matrix of correlating the study additional purposes and skills formed within the program with those of course/module units

Denumirea unităţii de curs/ modulului *The title of the course/module*	**Codul unităţii de curs/ modulului *The code of course/module***	**Nr. ECTS *No.of ECTS***	**Finalităţi de studiu şi competenţe The study additional purposes and skills**							
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Anatomia şi morfologia sportivă *Sports anatomy and morphology*	F 01 O. 01	6		+	+	+	+	+	+	
Biochimia sportului *The biochemistry of sport*	F 01 O. 02	3		+		+		+		
Teoria şi metodica culturii fizice *Theory and methodology of physical culture*	F 01 O. 03	4	+	+				+		+
Limba modernă *Foreign language*	G 01 O. 04	6	+	+		+		+	+	+
Tehnologii informaţionale *Information technologies*	G 01 O. 05	3	+				+		+	
Gimnastica artistică* *Artistic gymnastics*	S 01 O. 06	4		+	+	+	+			
Bazele teoretice ale fitness-ului *The theoretical bases of*	S 01 O. 07	4			+	+	+	+		

fitness										
Fiziologia umană şi ergofiziologia *Human physiology and ergophysiology*	F 02 O. 08	6		+	+	+	+	+	+	
Fundamentele ştiinţelor educaţiei *Fundamentals of education sciences*	F 02 O. 09	3	+						+	+
Teoria şi metodica culturii fizice recreative *Theory and methodology of recreational physical culture*	F 02 O. 10	4	+	+		+		+		
Limba modernă în comunicarea de specialitate *Modern language in specialized communication*	G 02 O. 11	4	+	+					+	+
Comunicare profesională şi terminologie de specialitate *Professional communication and specialized terminology*	G 02 O. 12	4	+	+					+	+
Înotul sportiv**Sport swimming*	S 02 O. 13	4		+		+	+	+		
Fitness-aerobică *Fitness -aerobics*	S 02 O. 14	5			+	+	+	+	+	
Medicina sportivă, masajul şi gimnastica medicală *Sports medicine, massage and medical gymnastics*	F 03 O. 15	6		+	+	+	+	+	+	
Biomecanica sportului *Biomechanics of sport*	F 03 O. 16	3	+			+		+		
Psihologia generală şi a vârstelor *General and age psychology*	F 03 O. 17	3		+	+					+
Atletism* *Athletics*	S 03 O. 18	4			+	+	+	+		
Metodologia fitness-aerobicii *Fitness-aerobics methedology*	S 03 O. 19	4			+	+	+	+		
Fitness-ul de forţă *Power- fitness*	S 03 O. 20	4			+	+	+	+		
Metodologia fitness-ului *Fitness methedology*	S 03 O. 21	6		+	+	+	+	+	+	
Igiena sportului *Sports hygiene*	F 04 O. 22	3		+		+		+		
Etica şi deontologia profesională *Ethics and professional deontology*	U 04 A. 23	3	+				+			+
Consiliere educaţională şi a carierei *Educational and career counseling*	U 04 A. 24		+				+			+
Jocurile sportive**Sports games*	S 04 O. 25	6		+	+	+	+	+	+	
Turism sportiv *Sports tourism*	S 04 O. 26	4			+	+	+	+		
Tehnologia fitness-aerobicii *Fitness-aerobics technology*	S 04 O. 27	3	+			+		+		
Metodologia fitness-ului de forţă *Power-fitness methodology*	S 04 O. 28	3	+			+		+		
Practica de iniţiere *Start internship*	S 04 O. 29	8	+	+	+	+	+	+	+	+
Bazele teoretico-metodice ale activităţii de cercetare şi metrologia sportivă *The theoretical-methodical bases of the research activity and sports metrology*	F 05 O. 30	4	+	+	+				+	

Economia culturii fizice şi sportului *The economy of physical culture and sport*	S 05 O. 31	3	+	+						+
Programe de fitness-aerobică *Fitness- aerobics programs*	S 05 O. 32	3				+	+	+		
Tehnologia fitnessului de forţă *Power- fitness technology*	S 05 A. 33	4			+	+	+	+		
Programe wellness *Wellness programs*	S 05 A. 34				+	+	+	+		
Creativitatea în sport *Creativity in sport*	S 05 A. 35	4	+	+			+			+
Management şi legislaţie în sport *Managment and legeslation sports*	S 05 A. 36		+	+			+			+
Sporturi de lupte* *Combat sports*	S 05 O. 37	4			+	+	+	+		
Practica tehnologică *Technological practice*	S 05 O. 38	8	+	+	+	+	+	+	+	+
Incluziunea persoanelor cu cerinţe educaţionale speciale *Inclusion of people with special educational needs*	F 06 O. 39	3	+		+					+
Cultură şi olimpism *Culture and Olympism*	U 06 A. 40	3	+				+			+
Educaţie interculturală *Intercultural education*	U 06 A. 41		+				+			+
Filosofia şi logica domeniului de formare profesională *The philosophy and logic of the professional training field*	U 06 A. 42	3	+				+			+
Istoria mentalităţilor colective *The history of collective mentalities*	U 06 A. 43		+				+			+
Sport şi procesele politicile globale *Sport and global policy processes*	S 06 O. 44	3			+				+	+
Fitness şi estetică corporală *Fitness and body aesthetics*	S 06 A. 45	3				+	+	+		
Programe de fitness-forţă *Power- fitness programs*	S 06 A. 46					+	+	+		
Practica de licenţă *Bachelor practice*	S 06 O. 47	6	+	+	+	+	+	+	+	+
Examen de licenţă *Bachelor exam*		9	+	+	+	+	+	+	+	+

NOTĂ EXPLICATIVĂ

1. Descrierea programului de studiu. Programul de studiu **1000.3 „Fitness și programe de recreare"** se încadrează în domeniul fundamental **10 Servicii,** domeniul general de studiu **100 Științe ale sportului**; domeniul de formare profesională **1000 Științe ale sportului;** specialitatea **1000.3 Fitness și programe de recreare**. Programul de studiu de licență **1000.3 „Fitness și programe de recreare"** este elaborat în conformitate cu Codului Educației, adoptat de Parlamentul Republicii Moldova 17. 07. 2014 (№ 152), și Planul-cadru pentru studii superioare de licență (ciclul I), de master (ciclul II) și integrate, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 120 din 10 februarie 2020 și Nomenclatorul domeniilor de formare profesională și al specialităților în învățământul superior, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr.482 din 28 iunie. Studiile au durata de 3 ani/180 credite pentru învățământul cu frecvență, absolvenții fiind licențiați în Științe ale sportului.

Admiterea la program se realizează conform Regulamentului-cadru privind organizarea admiterii în instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova la studii superioare de licență elaborat în conformitate cu art. 78, 79, 80, 85, 89, 91 din Codul Educației nr. 152 din 17.07.2014.

2. Cunoștințele, abilitățile și competențele asigurate de programul de studii. Programul de studii **„Fitness și programe de recreare"** va asigura

Cunoștințe, abilități și competențe ce vor fi asigurate de programul de studii **Fitness și programe de recreare**

(ciclul I – studii superioare de licență)

Competențe de dezvoltare personală și profesională *Personal and professional*	**Dezvoltare personală și profesională** *Personal and professional development*	Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. *Awareness of the importance and need for multifaceted personal development and continuing professional development through the selection and effective use of cutting-edge resources.*
Competențe de rol *Role skills*	**Interacțiune socială** ***Social interaction***	Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform statut-ului; competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul științe ale sportului și din domenii conexe; capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership. *Self-assessment of how it meets statutory expectations; the interpersonal, professional and social communication skills necessary to demonstrate the ability to work in interdisciplinary teams, commissions, collaboration with specialists in sports science and related fields; the ability to integrate into professional groups by appreciating the general driving educational diversity within the cultural diversity; leadership.*
	Autonomie și responsabilitate ***Autonomy and responsibility***	Executarea responsabilă a sarcinilor profesională în condițiile unei autonomii restrânse și asistența calificată să dirijeze procesul de antrenament cu caracter de fortificare în condițiile modificărilor permanente și cerințelor societății, asigurând securitatea vitală și respectarea normelor de securitate în desfășurarea activităților de fitness și programelor de recreare. *The responsible execution of professional tasks under conditions of limited autonomy and qualified assistance to direct the strengthening training process under the conditions of permanent changes and the demands of society, ensuring vital security and compliance with security rules in the performance of fitness activities and recreation programs.*
Abilități (dimensiunea funcțional-acțională) *Abilities*	**Creativitate și inovare** ***Creativity and innovation***	Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, programelor de fitness și sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice; capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului; abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului științe ale sportului în procesul de elaborare a diferitor tipuri de proiecte; posedarea nivelului productiv cu elemente de creație în procesul de proiectare și programare a activităților instructive de antrenament specifice fitnessului și programelor de recreare. *The creative and diversified ability to select means, methods, fitness programs and innovative drive systems in the acquisition of motor skills and the formation of motor skills; the ability to evaluate and select the*

		most appropriate analytical and global assessment methods of the individual's mental and motor capacity; the ability to use the most appropriate principles and methods specific to the field of sports sciences in the process of developing different types of projects; possessing the productive level with creative elements in the process of designing and programming instructional training activities specific to fitness and recreation programs.
	Reflecție critică și constructivă ***Critical and constructive reflection***	Abilitatea de a selecta, explica și demonstra mijloacele didactice specifice fitnessului și programelor de recreare selectate în raport cu obiectivele de instruire propuse; aprecierea critică a metodelor și tehnicilor de cunoaștere a caracteristicilor dezvoltării motrice și psihomotrice a persoanelor; demonstrarea abilităților de analiză critic-constructivă a conceptelor, teoriilor, modelelor și metodelor sub forma judecăților constatative; gândirea constructivistă privind diversitatea modalităților de planificare, organizare, desfășurare și evaluare a activităților de instruire specifice domeniului științe ale sportului pentru încurajarea persoanelor de a practica sistematic exercițiile fizice. *The ability to select, explain and demonstrate teaching aids specific to fitness and recreation programs selected in relation to the proposed training objectives; critical assessment of the methods and techniques of knowing the characteristics of the motor and psychomotor development of people; demonstrating the skills of critical-constructive analysis of concepts, theories, models and methods in the form of ascertaining judgments; constructivist thinking regarding the diversity of ways of planning, organizing, conducting and evaluating training activities specific to the field of sports sciences to encourage people to systematically practice physical exercises.*
	Aplicare, transfer și rezolvare de probleme ***Application, transfer and problem solving***	Proiectarea conținuturilor instruirii astfel, încât să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaționale, volitive, atitudinale; de a aplica metodologia specifică instruirii conținuturilor din fitness, aerobica, atletism, gimnastică, jocuri sportive la diferite cicluri de învățământ; abilitatea de rezolvare a problemelor/situațiilor concrete specifice științelor ale sportului prin aplicarea principiilor și metodelor de bază; abilitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităților de vârstă, de sex, nivelul de pregătire și obiectivelor propuse. *Designing the contents of the training in such a way as to develop operative, affective, motivational, volitional, attitudinal structures; to apply the specific methodology to training the contents of fitness, aerobics, athletics, gymnastics, sports games at different education cycles; the ability to solve concrete problems/situations specific to sports sciences by applying basic principles and methods; the ability to apply methods and means of training and assessment appropriate to the particularities of age, gender, level of training and proposed objectives*
Cunoștințe (dimensiunea cognitivă) *Knowledge (the size cognition)*	**Explicare și interpretare** ***Explanation and interpretation***	Explicarea și interpretarea concepției actuale despre locul și rolul științelor sportului, ca parte integrantă a acțiunii educaționale și culturale; cunoașterea și explicarea mecanismelor și legilor motricității, corelarea lor în funcție de contextul socio-cultural; de a identifica și interpreta valențele formative ale fitnessului și programelor recreative; înțelegerea și utilizarea metodelor consacrate de analiză și interpretare creativă în elaborarea structurilor motrice și programelor de fitness; utilizarea cunoștințelor de bază din domeniul științe ale sportului, explicarea și interpretarea a diverse tipuri de abordări, concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului sportului. *Explanation and interpretation of the current conception of the place and role of sports sciences, as an integral part of educational and cultural action; knowing and explaining the mechanisms and laws of mobility, their correlation according to the socio-cultural context; to identify and interpret the formative values of fitness and recreational programs; understanding and using established methods of analysis and creative interpretation in the development of motor structures and fitness programs; using basic sports science knowledge, explaining and interpreting various types of approaches, concepts, situations, processes, projects, etc. associated with the field of sports.*
	Cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific ***Knowledge, understanding and use of specific language***	Cunoașterea principiilor și metodelor de bază ale domeniului fitness-ului și a programelor de recreare; cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora; de a asimila conținuturi științifice proprii domeniului științe ale sportului; valorificarea sistematică, selectiv adecvată a celor mai noi informații din domeniul fitness-ului și a programelor de recreare, teorii și modele de acțiune concretă, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională. *Knowledge of basic principles and methods of fitness and recreation programs; knowledge, understanding and use of concepts and notions specific to the field of motor activities, as well as interpretive theories of their approach models; to assimilate scientific content specific to the field of sports science; systematic, selective appropriate utilization of the latest information in the field of fitness and recreation programs, theories and models of concrete action, their appropriate use in professional communication.*

3. Obiectivele programului de studii, inclusiv corespunderea acestora misiunii universității. Scopul programului de licență ***„Fitness și programe de recreare"*** constă în modernizarea procesului de pregătire profesională a studenților/viitori antrenori de fitness prin crearea unui mecanism stabil de

dezvoltare a sistemului pedagogic de pregătire a cadrelor ştiinţifico-pedagogice în domeniul ştiinţe ale sportului şi anume fitness-ului, în conformitate cu nivelul de dezvoltare şi cerinţele societăţii contemporane, care ar permite o îmbunătăţire substanţială a calităţii instruirii şi rolului sociocultural al domeniului ştiinţe ale sportului în formarea personalităţii omului.

Obiectivele programului de licență ***„Fitness și programe de recreare"*** sunt:

- Pregătirea viitorilor absolvenți în domeniul fitness-ului și programelor de recreare prin dezvoltarea competențelor necesare pentru a oferi industriei fitnessu-lui specialiști de înaltă calificare.
- Formarea cunoștințelor, abilităților și competențelor specifice organizării, planificarii și coordonării activităților de fitness și programelor de recreare.
- Aprofundarea cunoștințelor generale dobândite prin programul *„Fitness și programe de recreare"*, prin utilizarea unor abordări științifice suplimentare specializării specifice activităților de fitness și programelor de recreare în care a fost pregătit studentul, în conformitate cu cerințele pieței muncii, asigurând astfel integrarea mai ușoară pe piața muncii.
- Utilizarea instrumentelor TIC în procesul educațional, prin analiza celor mai recente inovații din industria fitnessu-lui și recreației.
- Dezvoltarea, aplicarea și managementul proiectelor în domeniul fitness-ului și recreației pentru dezvoltarea domeniului prin crearea și utilizarea diverselor strategii de afaceri.
- Dezvoltarea gândirii, creativității și inițiativei pentru a identifica soluții la probleme și situații specifice din industria fitnessului, recreației și domeniile conexe.

Obiectivele programului corespund cu strategia instituțională de dezvoltare prin: sporirea continuă a calității programului de formare profesională raportat la noile expectanțe sociale; permanenta conlucrare a facultății, a departamentului de profil cu comunitatea, privind sporirea preocupărilor pentru formarea calificată a specialistului din domeniul științe ale sportului și anume fitness-ului și programelor de recreare.

4.Racordarea programului de studii și a conținuturilor din Planul de învățământ la tendințele internaționale din domeniu.

Programul de studiu 1000.3 ***„Fitness și programe de recreare"*** este racordat la Cadrul European al Calificărilor, obiectivele programului vizat corespunzând nivelului 6 al actului normativ (nivelul 6 de calificare ISCED). Caracteristicile programului sunt în corespundere cu Cadrul European al Calificărilor: durata studiilor - 3 ani, numărul de credite - 180; forma de organizare - învățământ cu frecvență, baza admiterii - diploma de bacalaureat sau un alt act echivalent de studii; stagii de practică - obligatorii; modalități de evaluare - curentă și finală; obținerea certificării - diplomă de licență, titlul obținut - licențiat în Științe ale sportului.

Procesul educațional la Programul de studiu vizat are drept scop formarea profesională inițială a specialiștilor de calificare înaltă în domeniul Științe ale sportului.

Programul le oferă posibilitatea studenților de a reflecta aspectele sociale, științifice și etice în deciziile lor în cadrul seminarelor, lucrărilor practice și de laborator, realizării studiului individual (referate, recenzii, prezentării, comentarii ale documentelor), conferințelor științifice ale studenților, precum și nu în ultimul rând în cadrul stagiilor de practică. Finalitățile de studii și competențele preconizate în conținuturi/ curricule prin discipline/ module, sunt structurate conform componentelor planurilor de învățământ, care includ direcțiile de orientare profesională, conform necesităților pieții muncii. Programele de formare profesională au caracter tradițional și internațional, conform structurii ISCED 6.

Competențele dezvoltate în cadrul programului constituie baza necesară pentru activitatea profesională ulterioară.

5.Evaluarea așteptărilor sectorului economic și social cu privire la programul de studii.

Necesitățile pentru programul 1000.3 ***„Fitness și programe de recreare”*** au fost identificate la nivel național prin sondaje ale clienților și partenerilor universitari, solicitările pieții forței de muncă, respectând prevederile legislației naționale, precum și cu tendințele europene în domeniu. Planul de învățământ elaborat pentru ciclul I Licență, cuprinde toate disciplinele necesare pentru obținerea abilităților și competențelor conform programului. Studenții sunt organizați astfel încât pregătirea teoretică și practică să fie cât mai eficientă și legată de cerințele pieții forței de muncă. Potențialul didactico-științific antrenat în predare asigură instruirea specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, conform cerințelor naționale și europene în domeniu. În formarea specialiștilor sunt implicați specialiști din cadrul instituției, precum și experți din domeniul sportului.

Prin urmare, specialistul este pregătit pentru desfășurarea activității instructiv-educative, științifico-metodice în sistemul național educațional, în conformitate cu specialitatea/titlul conferit, precum și pentru continuarea studiilor universitare la Ciclul II-master, conform Nomenclatorului domeniilor de formare profesională și al specialităților pentru pregătirea cadrelor în instituțiile de învățământ superior.

6. Consultarea partenerilor în procesul de elaborare a programului de studii.

Planul de învățământ este elaborat conform standardelor descrise în Plan-cadru pentru studii superioare (Ordin MECC nr. 120 din 10.02.2020) și este coordonat cu profesorii, absolvenții, inclusiv angajatorii - 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 subiecților 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.

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

Relevanța programului de studii 1000.3 ***„Fitness și programe de recreare”*** pentru piața forței de muncă constă în faptul că conținutul Planului de învățământ este orientat spre formare de competențe și este revizuit periodic, în funcție de schimbările care se produc în profilul calificării și în impactul acestora asupra organizării acestui domeniu de licență în conformitate cu obiectivele stabilite și prin urmare se impune: • implicarea partenerilor relevanți în planificarea activităților/ofertelor educaționale: participarea lor în grupul de elaborare a planului de învățământ, grupul de elaborare a curriculumului, comisia de evaluare la examenele de licență; • necesitatea acumulării unor date și a realizării de studii sistematice privind nevoile pe termen lung ale pieței muncii, asigurându-se, astfel, calitatea planificării și capacitatea de răspuns/adaptare a educației și a formării profesionale; • modificarea proporției dintre disciplinele de studiu și practice (de instruire, de cercetare, pedagogică, management) în direcția alocării unui număr mai mare de credite pentru cele din urmă, pentru asigurarea unui proces de învățământ calitativ.

În acest sens, departamentele responsabile de program, potrivit Planurilor strategice proprii și al instituției inclusiv, organizează analize colegiale în colaborare cu studenții, absolvenții și reprezentanții angajatorilor pe probleme prioritare ale procesului educațional și, după caz, pentru stabilirea direcțiilor de modificare a programului de studii, având ca reper instituții mari cu tradiții recunoscute din Europa, dar și necesitățile angajatorilor cu referire la finalitățile necesare unui tânăr specialist pentru domeniul științe ale sportului, specialitatea 1000.3 ***„Fitness și programe de recreare”***. Astfel, programul de licență 1000.3 ***„Fitness și programe de recreare”*** presupune următoarele **finalități:**

1. Cunoașterea unui sistem de concepte privind legitățile principale ale activității profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului și programelor de recreare, precum și tendințele de dezvoltare a domeniului științe ale sportului.
2. Capacitatea de a genera idei și aplica principiile de bază în asigurarea eficacității procesul de fitness și programelor de recreare sub aspectul cunoștințelor teoretice, aptitudinilor tehnologice, tehnice, medico biologice etc.
3. Capacități profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea și modelarea cercetărilor științifice în domeniul activității profesionale în fitness și programelor de recreare.

4. Capacitate de analiză sub diferite aspecte a componentelor activităţilor de fitness, programelor de recreare şi aplicarea experienței avansate din domeniu în realizarea obiectivelor profesionale.

5. Capacitatea de a dirija procesul de autoperfecţionare a specialistului în domeniul fitness-ului şi programelor de recreare.

6. Capacitatea de proiectare, desfăşurare şi evaluare a activitaților de fitness şi programelor de recreare orientate spre condiționarea fizică şi fortificarea sănătații diferitor categorii de subiecți prin diverse programe elaborate de autor.

7. Competențe de comunicare într-un limbaj profesional, capacitate de evaluare complexă a subiecților şi aplicarea tehnologiilor moderne din domeniile conexe în luarea deciziilor în realizarea obiectivelor specifice fitnessu-lui și programelor de recreare.

Abilitatea de a valorifica metologia şi etica domeniului profesional şi a aplica potențialul creativ în organizarea şi desfăşurarea activităţilor de fitness şi programelor de recreare.

8. Posibilitățile de angajare a absolvenților. Titlul acordat de Licențiat în Ştiințe ale sportului oferă absolventului specialității 1000.3 ***„Fitness și programe de recreare”*** posibilitatea de a se angaja în diverse instituții în calitate de: 1431 Conducători/conducătoare din domeniul de activități sportive, recreative și culturale; 3422 Antrenori/antrenoare, instructori/instructoare și funcționari/funcționare din domeniul sportului; 3423 Instructori/instructoare și coordonatori/coordonatoare de programe de pregătire fizică și activități recreative, care sunt în corespundere cu clasificatorul ocupațiilor, publicat în Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2021, nr. 239-248, art. 463

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

Studiile superioare de licență se finalizează cu susţinerea examenelor de licență şi a tezei de licență. Studenţii care realizează obiectivele programului de licență şi susţin cu succes examenele şi teza de licență li se conferă titlul de Licențiat în Ştiinţe ale sportului şi li se eliberează Diploma de studii superioare de licență, însoţită de Suplimentul la Diplomă.

Însuşirea reuşită a programului ciclului I de studiu va permite absolventului să-şi continue studiile la ciclurile II (studii superioare de masterat – nivelul 7 ISCED) şi în perspectivă la ciclul III studii superioare de doctorat (nivelul – 8 ISCED).