

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 29.09.2025

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 studiu – 100 Sport
General Field of Study - 100 Sports

Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului
Professional Training Field - 1000 Sport sciences

Specialitatea – 1000.1 Antrenament sportiv
Specialty – 1000.1 Sports training

Numărul total de credite de studiu ECTS – 240
Total Number of Credits ECTS – 240

Titlul obținut – Licențiat în Științe ale sportului
Title awarded – Bachelor of Sport 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 – limba română, rusă
Language of instruction- Romania, Russian

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

Înregistrat/ Registered with
Agencia 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 Atletism, Natație și Turism /
Department of Athletics, Swimming and Tourism**

Proces verbal nr. / Minutes no. 8
Din data / Date 14.04.2025

Șef departament / Head of Department

Dr., prof. univ.

Povestea Lazari _____

**APROBAT
APPROVED BY**

**Consiliul calității, USM /
MSU Quality council**

Proces verbal nr. / Minutes no. 4
Din data / Date 24.04.2025

Președinte / Head

Dr. hab., prof. univ.

Dandara Otilia _____

**APROBAT:
Approved**

**Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport
Council of the Faculty of Physical Education and Sport**

Proces verbal nr. / Minutes no. 9
din / From 24.04.2025

Președinte / President

Dr., lector univ.

Gdei 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	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		
IV	2 săptămâni	3 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămâni	5 săptămâni	
V	2 săptămâni		1 săptămână		5 săptămâni	9 săptămâni
Total nr. săpt.	13 săptămâni	12 săptămâni	9 săptămâni	8 săptămâni	21 săptămâni	

PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT PE ANI DE STUDII
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 Studiu individual Individual Study	Nr. credite Nr. of Credits Curs Course
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Total Total	Contact direct Contact Hours		
ANUL I / 1 st Academic year									
Semestrul 1/ 1 st Semester, (3 săptămâni/3 weeks)									
F.O.01	Anatomia și morfologia sportivă <i>Sports anatomy and morphology</i>	180	36	144	24	12		examen exam	6
F.O.02	Biochimia efortului fizic <i>Biochemistry of physical effort</i>	90	18	72	6		12	examen exam	3
F.O.03	Teoria și metodică culturii fizice. Istoria culturii fizice <i>Theory and methodology of physical culture. History of physical culture</i>	150	30	120	18	12		examen exam	5
G.O.04	Tehnologii informaționale în domeniul de formare profesională <i>Information technologies in the field of vocational training</i>	120	24	96			24	examen exam	4
G.O.05	Comunicarea profesională și terminologia de specialitate <i>Professional communication and specialized terminology</i>	120	24	96			24	examen exam	4
S.O.06	Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese I <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event I</i>	120	24	96	10		14	examen exam	4
Total semestrul 1		780	156	624	58	24	74		26
Semestrul 2/ 2 nd Semester (3 săptămâni/3 weeks)									
F.O.07	Fiziologia umană și ergofiziologia <i>Human physiology and ergophysiology</i>	180	36	144	12		24	examen exam	6
F.O.08	Fundamentele științelor educației <i>Fundamentals of Educational Sciences</i>	90	18	72	12	6		examen exam	3
F.O.09	Gimnastica medicală și masajul <i>Medical gymnastics and massage</i>	120	24	96	6		18	examen exam	4
G.O.10	*Limba străină în comunicarea de specialitate (engleză / franceză) <i>Foreign language in specialized communication (English - French)</i>	180	36	144			36	examen exam	6
S.O.11	Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese II <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event II</i>	180	36	144	10		26	examen exam	6
Total semestrul 2		750	150	600	40	6	104		25
Total anul I		1530	306	1224	98	30	178		51

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 Studiu individual Individual Study	Nr. credite Nr. of Credits Curs Course
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Total Total	Contact direct Contact Hours		
ANUL II / II nd academic year									
Semestrul 3/ 3 rd Semester, (3 săptămâni/ 3 weeks)									
F.O.12	Psihologia generală. Psihologia vârstelor. Psihologia sportului General Psychology. Age Psychology. Sports Psychology	150	30	120	20	10		examen exam	5
F.O.13	Biomecanica sportului Sports biomechanics	90	18	72	6		12	examen exam	3
F.O.14	Teoria și metodică antrenamentului sportiv Theory and methodology of sports training	150	30	120	20		10	examen exam	5
S.O.15	Atletism * (Probe de alergări și marș sportiv) Athletics* (Running events and race walking)	150	30	120	8		22	examen exam	5
S.O.16	Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă I Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event I	180	36	144	12		24	examen exam	6
Total semestrul 3		720	144	576	66	10	68		24
Semestrul 4/ 4 th Semester (3 săptămâni/ 3 weeks)									
F.O.17	Medicina sportivă. Igiena EFS Sports medicine. Physical education and sports hygiene	180	36	144	12		24	examen	6
S.O.18	Sporturile de lupte Wrestling sports	150	30	120	6		24	examen exam	5
S.O.19	Jocuri sportive (fotbal, handbal, volei, baschet)* Sports Games* (football, handball, volleyball, basketball)	180	36	144	6		30	exam	6
S.O.20	Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă II Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event II	150	30	120	10		20	examen	5
SP.O.21	Practica de inițiere în specialitate * Speciality initiation internship	150	120*	30			120	exam	5
Total semestrul 4		810	252	558	34		218		27
Total anul II		1530	396	1134	100	10	286		51

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 Studiu individual Individual Study	Nr. credite Nr. of Credits Curs Course
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Total Total	Contact direct Contact Hours		
ANUL III/ III rd academic year									
Semestrul 5/ 5 th Semester (3 săptămâni/ 3 weeks)									
U.O.22	Politologie.Politici UE în domeniul de formare profesională <i>Political Science. EU Policies in the Field of Vocational Training</i>	150	30	120	15	15		examen <i>exam</i>	5
U.O.23	Civilizația Europeană <i>European civilization</i>								
U.O.24	Bazele statului și dreptului. Drept European <i>Foundations of State and Law. European Law</i>								
U.O.25	Filozofia și logica domeniului de formare profesională <i>Philosophy and logic of the field of vocational training</i>	150	30	120	15	15		examen <i>exam</i>	5
U.O.26	Educația Interculturală <i>Intercultural Education</i>								
U.O.27	Economia culturii fizice și sportului <i>Economics of physical culture and sports</i>								
S.O.28	Gimnastica artistică <i>Artistic gymnastics</i>	120	24	96	6		18	E	4
S.O.29	Înotul sportiv * <i>Sports swimming*</i>	180	36	144	6		30	examen <i>exam</i>	6
Total semestrul 5		600	120	480	42	30	48		20
Semestrul 6/ 6 th Semester (3 săptămâni/ 3 weeks)									
G.O.30	Etica și cultura profesională <i>Ethics and professional culture</i>	90	18	72	6	12		examen <i>exam</i>	3
F.O.31	Teoria și metodica educației fizice <i>Theory and methodology of physical education</i>	90	18	72	12	6		examen <i>exam</i>	3
S.O.32	Nutriție sportivă <i>Sports nutrition</i>	90	18	72	12	6		examen <i>exam</i>	3
S.A.33	Fiziologia nutriției sportive <i>The physiology of sports nutrition</i>								
S.O.34	Turism sportiv*(ODD) <i>Sports tourism*</i>	120	24	96	6		18	examen <i>exam</i>	4
S.A.35	Orientare sportivă <i>Sports orientation</i>								
S.O.36	Asigurarea pregătirii tehnico științifice în proba sportivă aleasă <i>Assuring technical and scientific training in the chosen sports event</i>	180	36	144	20		16	examen <i>exam</i>	6
S.O.37	Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor <i>Organization, arbitration and technical-material assurance of competitions</i>	180	36	144	20		16	examen <i>exam</i>	6
Total semestrul 6		750	150	600	76	24	50		25
Total anul III		1350	270	1080	118	54	98		45

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 Studiu individual Individual Study	Nr. credite Nr. of Credits Curs Course
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Total Total	Contact direct Contact Hours		
ANUL IV / IV th academic year									
Semestrul 7 / 7 th Semester (2 săptămâni/ 2 weeks)									
F.O.38	Bazele teoretico – metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>Theoretical and methodical foundations of the research activity. Sports metrology</i>	120	24	96	16	8		examen <i>exam</i>	4
S.O.39	Badminton, tenis de câmp, de masă, rugby <i>Badminton, tennis, table tennis, rugby</i>	120	24	96		6	18	examen <i>exam</i>	4
S.A.40	Rugby tag, streetball, futsal <i>Tag rugby, streetball, futsal</i>								
S.O.41	Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă I <i>The methodology of training in the chosen sports event I</i>	180	36	144	12		24	examen <i>exam</i>	6
SP.O.42	Practica de specialitate I * <i>Speciality internship I</i>	300	210*	90			210	examen <i>exam</i>	10
Total semestrul 7		720	294	426	28	14	252	E	24
Semestrul 8 / 8 th Semester (3 săptămâni/ 3 weeks)									
S.O.43	Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese <i>The medico-biological and psychological aspects of the chosen sports event</i>	90	18	72	6		12	examen <i>exam</i>	3
S.A.44	Tehnologii ergogene aplicate în proba sportivă aleasă <i>Applied ergogenic technologies in the selected sport event</i>								
S.O.45	Atletism (Probe tehnice) <i>Athletics (Technical events)</i>	90	18	72	4		14	examen <i>exam</i>	3
G.O.46	Prim ajutor în urgențe medicale <i>First aid in medical emergencies</i>	60	12	48	4	8		examen <i>exam</i>	2
F.O.47	Olimpism <i>Olympism</i>	90	18	72	9		9	examen <i>exam</i>	3
S.O.48	Haltere, culturism și armwrestling <i>Weightlifting, bodybuilding and armwrestling</i>	90	18	72	4		14	examen <i>exam</i>	3
S.A.49	Fitness de forță <i>Strength fitness</i>								
F.O.50	Educația Incluzivă .Sport adaptat <i>Inclusive Education. Adapted Sports</i>	120	24	96	12	12		<i>exam</i>	4
Total semestrul 8		540	108	432	39	20	49		18
Total anul IV		1260	402	858	67	34	301		42

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 Studiu individual Individual Study	Nr. credite Nr. of Credits Curs Course
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Total Total	Contact direct Contact Hours		
ANUL V / V th academic year									
Semestrul 9 / 9 th Semester (2 săptămâni/ 2 weeks)									
S.O.51	Refacere și recuperare în sport Recovery and regeneration in sport	120	24	96	12		12	examen exam	4
S.A.52	Kinetoprofilaxie Kinesioprophyllaxis								
S.O.53	Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă II The methodology of training in the chosen sports event II	120	24	96	6		18	examen exam	4
S.O.54	Elemente de dans și aerobică	90	18	72	6		12	examen exam	3
S.A.55	Fitness și estetică corporală Fitness and body aesthetics								
SP.O.56	Practica de specialitate II * Speciality internship II	300	210	90			210	examen exam	10
Total semestrul 9		630	276	354	24		252		21
Semestrul 10 / 10 th Semester									
SP.O.57	Practica de specialitate III * Speciality internship III	360	260*	100			260		12
SP.O.58	Practica de cercetare Research internship	180		180				evaluare evaluation	6
	Teza de licență Licentiate thesis	360		360				examen exam	12
Total semestrul 10		900	260	640			260		30
Total anul V		1530	536	994	24		512		51
Total pe anii de studii		7200	1910	5290	407	128	1375		240

PONDEREA UNITĂȚILOR DE CURS
WEIGHTING OF COURSE UNITS

Ponderea unităților de curs				
Nr. Crt.	Funcția în formarea profesională	Norma, %	Numărul de credite	Ponderea procentuală
1.	Unități de curs / module fundamentale (F)	25 - 30	60 credite	25%
2.	Unități de curs / module de specialitate (S)	35 - 40	96 credite	40%
4.	Unități de curs / module de creare a abilităților și competențelor generale (G)	5 – 8	19 credit	7,9%
5.	Unități de curs / module de orientare socio-umanistică (U)	3 – 5	10 credite	4,2%
6.	Stagii de practică (SP)	15 – 20	43 credite	17,9%
7.	Teza de licență	5 – 7	12 credite	5%
8.	Total	100	240 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	Sem. 4	2	150		5
2.	Practica de specialitate I <i>Speciality internship I</i>	IV	Sem. 7	5	300		10
3.	Practica de specialitate II <i>Speciality internship II</i>	V	Sem. 9	5	300		10
4.	Practica de specialitate III <i>Speciality internship III</i>	V	Sem. 10	6	360		12
5.	Practica de cercetare <i>Research internship</i>	V	Sem. 10	3	180		6
Total/ Total:				21	1290		43

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>	12

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 hours			Numărul ore pe tipuri 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	Seminar Seminar	Practice/de laborator Practice/Lab.		
Anul de studii I / Semestru 1 1 st academic year/Semester 1									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.01	PMS I ISM I	90	90				6	E	3
Anul de studii I / Semestru 2 1 st academic year/Semester 2									
L.A.02	Limba română (grupele alolingve) Romanian language (non-	120	60	60			4	E	4

	<i>native groups)</i>								
	Cantonament de tabără ** Camp Cantonment **								
L.A.03	Atletismul (tabără) I <i>Athletics (camp) I</i>	60	30	30			10	E	2
L.A.04	Înotul (tabără) <i>Swimming (camp)</i>	60	30	30			10	E	2
L.A.05	Jocuri sportive (tabără) <i>Soccer (camp)</i>	60	30	30			10	E	2
Anul de studii II / Semestru 3 IInd academic year/Semester 3									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.06	PMS II <i>ISM II</i>	90	90				6	E	3
Anul de studii II / Semestru 4 IInd academic year/Semester 4									
L.A.07	Atletismul (tabără) II <i>Athletics (camp) II</i>	60	30	30			10	E	2
L.A.08	Marș turistic (tabără) <i>Tourist march (camp)</i>	60	30	30			10	E	2
L.A.09	Jocuri sportive 2 (tabără) <i>Handball (camp)</i>	60	30	30			10	E	2
L.A.10	Jocuri dinamice (tabără) <i>Dynamic games (camp)</i>	60	30	30			10	E	2
Anul de studii III / Semestru 5 IIIrd academic year/Semester 5									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.11	PMS III <i>ISM III</i>	90	90				6	E	3
Anul de studii III / Semestru 6 IIIrd academic year/Semester 6									
L.A.12	Protecția civilă <i>Civil defense</i>	60	30	30	1		1	E	2
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.13	PMS IV <i>ISM IV</i>	90	90				6	E	3
Anul de studii IV / Semestru 7 IVth academic year/Semester 7									
	Perfecționarea								

	măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.14	PMS V ISM V	90	90				6	E	3
Anul de studii IV / Semestru 8 IVth academic year/Semester 8									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.15	PMS VI ISM VI	90	90				6	E	3

Minimum-ul curricular de orientare către domeniul general de studiu Sport

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 / <i>Theory and Methodology of Physical Culture/ History of physical culture</i>	150	50	100	30	20	-	examen exam	5
M.O.02	Psihologia generală / Psihologia vârstelor / Psihologia sportului / <i>General psychology / Psychology of age groups / Sports psychology</i>	150	50	100	30	20	-	examen exam	5
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 Assessme nt form	Nr. ECTS No. of ECTS
		Total Total	Contact direct Direct contact	Studiu individual Individual work	C L	S S	P/L P/L		
Modulul pedagogic/ <i>The pedagogical module</i>									
F.O.01	Fundamentele științelor educației <i>Foundamentals of education sciences</i>	90	30	60	10	20		E	3
S.O.02	Etica și cultura profesională <i>Ethics and professional culture</i>	60	30	30	14	16		E	2

F.O.03	Educația incluzivă / Sport adaptat <i>Inclusive Education / Adapted Sports.</i>	90	30	60	10	20		E	3
Modulul psihologic/ The psychological module									
F.O.04	Psihologia generală <i>General psychology</i>	90	30	60	10	20		E	3
F.O.05	Psihologia vârstelor / Psihologia sportului <i>Age psychology / Sports psychology</i>	90	30	60	10	20		E	3
Modulul Didactica disciplinei/ The Module Didactics of discipline									
S.O.06	Didactica gimnasticii artistice / Didactica sporturilor de lupte <i>Didactics of artistic gymnastics / Didactics of combat sports</i>	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	E	4
S.O.07	Didactica atletismului / Didactica înotului <i>Didactics of athletics/Didactics of swimming</i>	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	E	4
S.O.08	Didactica jocurilor sportive <i>Didactics of sports games</i>	120	60	60			60	E	4
F.O.09	Teoria și metodica culturii fizice <i>Theory and methodology of physical culture</i>	120	60	60	20	20		E	4
Total/ Total		900	360	540	60	120	180	9E	30
SP.O.10	Practica pedagogică I <i>Teaching practice I</i>	300	100	200			100	E	10
SP.O.11	Practica pedagogică II <i>Teaching practice II</i>	360	100	260			100	E	12
SP.O.12	Practica de vară <i>Summer practice</i>	240	100	140			100	E	8
Total / TOTAL		900	300	600	60	120	300	3E	30
Total modulul psihopedagogic/ Total of psychopedagogical module		1800	660	1140	60	120	480	12E	60

NOTĂ EXPLICATIVĂ

1. Descrierea programului de studii: Profilul specializării Programului de licență 1000.1 "Antrenament sportiv", nivel 6 CNC, se atribuie absolvenților programelor de licență în domeniul de formare profesională 1000. Științe ale sportului.

Programul de licență contribuie la pregătirea profesioniștilor în domeniul Științe ale Sportului, oferindu-le cunoștințele și competențele necesare pentru a interveni eficient în procesul de antrenament al sportivilor de diferite nivele, la diferite genuri de sport. Această calificare asigură pregătirea specialiștilor în domeniul științelor sportului, care să asigure procesul de instruire și antrenament al sportivilor, care practică diferite probe de sport.

Durata studiilor – 5 ani.

Credite de studiu - 240 credite ECTS, 1 credit ECTS - 30 ore.

Forma de organizare - învățământ cu frecvență redusă.

Nivelul minim necesar de studii: studii liceale.

Acte de studii pentru acces: Diplomă de BAC; alt act de studii echivalent, recunoscut de autoritatea competentă.

2. Obiectivele programului de studii, inclusiv corespunderea acestora misiunii universității prin prisma calificării obținute de viitorii specialiști putem menționa:

- antrenarea sportivilor amatori și profesioniști;
- organizarea și oficializarea evenimentelor sportive;
- oferirea instruirii, pregătirii și monitorizării pentru diferite forme de practicare a exercițiilor fizice;
- participarea la evenimente și competiții sportive, inclusiv la antrenamente periodice;
- desfășurarea antrenamentului sportiv pentru a dezvolta abilitățile și cunoștințele despre sport;

- menținerea unui grad ridicat de expertiză într-un anumit sport;
- respectarea regulilor de desfășurare a competițiilor sportive și controlul desfășurării acestor evenimente;
- dezvoltarea și proiectarea de programe pe diferite probe de sport;
- furnizarea și predarea de cursuri individuale și exerciții de grup într-o varietate de activități sportive;
- selecția și identificarea sportivilor/sportivelor, echipelor cu performanță;
- planificarea, dezvoltarea și implementarea sesiunilor de formare;
- elaborarea, planificarea și coordonarea programelor de competiții;
- motivarea și pregătirea sportivilor/sportivelor/echipelor pentru evenimente/ jocuri sportive;
- elaborarea planurilor de joc și direcționarea sportivilor/sportivelor și jucătorilor/jucătoarelor în timpul jocurilor;
- analiza și evaluarea performanței sportivilor/sportivelor, echipelor și modificarea programelor de antrenament;
- realizarea rolului de arbitru în cadrul competițiilor și altor evenimente sportive.

3. Evaluarea așteptărilor sectorului economic și social:

Programul de studii „Antrenament sportiv” a fost conceput și este realizat în conformitate cu cerințele Cadrului Național și European al Calificărilor, Clasificarea europeană a aptitudinilor /competențelor, calificărilor și ocupațiilor (ESCO 08), clasificatoarele naționale și internaționale ale activităților economice: Clasificatorul activităților economice din Republica Moldova *CAEM (Rev. 2)*, Clasificarea Statistică a Activităților Economice din Comunitatea Europeană (Statistical Classification of Economic Activities in the European Community) *NACE Rev. 2*, Clasificarea Internațională Industrială Standard a tuturor Activităților Economice (International Standard Industrial Classification of All Economic Activities, ISIC Rev. 4) punând accent pe cunoștințe avansate în domeniul Științe ale sportului, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor; formarea de abilități avansate, care denotă control și inovație, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile în domeniul științe ale sportului, precum și gestionarea de activități sau proiecte profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile, dar și asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a celor implicați în astfel de activități. Aceste argumente se bazează și pe analiza fișelor de post din instituțiile potențial angajatoare cu care instituția are încheiate acorduri de colaborare.

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

În procesul de elaborare a programului de studii „Antrenament sportiv”, au avut loc consultări cu reprezentanții Ministerului Educației și Cercetării, Comitetului Național Olimpic și Sportiv al Republicii Moldova, Federațiilor Sportive Naționale, Asociațiilor, Cluburilor și Școlilor sportive, ai altor instituții de profil, precum și profesori/antrenori și studenți, care au menționat că programul este în conformitate cu reglementările și tendințele domeniului și va asigura pregătirea profesională calitativă, conform standardelor naționale și internaționale, a viitorului specialist în domeniul *științe ale sportului (antrenament sportiv)*.

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

Conținutul Planului de învățământ este orientat spre formarea de competențe și va fi revizuit periodic, în funcție de schimbările care se vor produce în profilul calificării și în impactul acestora asupra organizării acestui domeniu de licență. La elaborarea programului de studii au fost consultate părțile interesate – angajatorii, opiniile specialiștilor, precum și doleanțele studenților. Necesitatea pregătirii specialiștilor în domeniul *științe ale sportului (antrenamentului sportiv)* presupune studierea și cunoașterea procesului de instruire și antrenament al sportivilor cu diferit nivel de măiestrie sportivă, care practică diverse genuri de sport.

Tendințele actuale ale economiei de piață influențează procesele în domeniul științe ale sportului, antrenamentului sportiv, astfel apare necesitatea pregătirii cadrelor profesionale competente, care să fie apte să modernizeze activitățile procesului de instruire și antrenament. Formarea profesională trebuie să permită

specialiștilor însușirea cunoștințelor și formarea competențelor necesare la nivelul cerințelor actuale ale specialității. Pe măsură ce domeniul avansează, absolvenții programului de licență vor deveni tot mai implicați în soluționarea diferitelor probleme ce țin de programarea, dirijarea și evaluarea procesului de instruire și antrenament, precum și introducerea corecțiilor necesare, la necesitate.

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

Programul de licență va contribui la acoperirea solicitărilor pieței muncii cu specialiști din domeniul Științelor Sportului (Antrenament Sportiv): Federații, Cluburi, școli și asociații sportive, alte instituții cu profil sportiv din domeniul educației fizice și sportului. Posibilitățile de angajare a absolvenților; corelate cu CORM și ESCO sunt:

- 342201 Antrenor instructor/antrenoare instructoare
- 342202 Antrenor/antrenoare;
- 342203 Antrenor/antrenoare de fotbal profesionist;
- 342204 Arbitru sport;
- 342205 Impresar sportiv;
- 342207 Instructor metodist/instructoare metodistă organizații de cultură fizică și sport;
- 342208 Instructor sportiv/instructoare sportivă;
- 342212 Maistru centru de instruire în domeniul sportului.

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

Absolvenții programului de licență, care au obținut titlul - Licențiat în Științe ale sportului, domeniul de formare profesională – Antrenament sportiv au următoarele oportunități de continuare a studiilor:

- Program de învățământ superior de master profesional/master de cercetare - nivelul 7 CNC, la specialitatea:
1000 – Științe ale sportului.
- Programe de formare continuă pe tot parcursul vieții.

Lista competențelor și a rezultatelor învățării aferente programului de studii

Competențe generale/profesionale	Rezultate ale învățării conform nivelului CNC
	<i>Absolventul/candidatul la atribuirea calificării poate:</i>
CG ₁ . Adaptarea activităților la cadrul legal și sustenabilitate	1. adapta procesul de organizare a activităților profesionale la normele legislative generale în scopul menținerii guvernantei și sustenabilității în sport.
CP ₁ . Respectarea normelor juridice naționale și internaționale în activitățile de antrenament sportiv.	2. aplica cadrul normativ specific domeniului sportului în asigurarea managementului activităților sportive.
CG ₂ . Utilizarea TIC și platformelor specializate în activitatea profesională.	3. crea baza de date pe probe sportive și cerințele profesionale specifice de organizare a acestora, aplicând softuri și platforme specializate.
CP ₂ . Folosirea de programe și aplicații specializate pentru a optimiza antrenamentele, analiza performanțele și a gestiona activitățile sportive.	4. utiliza softuri și platforme specializate necesare organizării și desfășurării diferitor tipuri de antrenament sportiv, argumentând avantajele utilizării instrumentelor digitale în procesul de selecție și organizare a activităților competiționale.
CG ₃ . Crearea profilurilor/modelelor specifice diferitor probe sportive.	5. crea modele specifice diferitor probe sportive, stabilind aptitudinile specifice disciplinelor sportive, metodele și mijloacele de antrenament și criteriile de evaluare a performanțelor.
CP ₃ . Selectarea sportivilor cu perspective în obținerea performanțelor sportive	6. aplica principiile, criteriile și metodele de selecție sportivă în identificarea predispoziției și orientării spre o probă sportivă ținând cont de parametrii antropometrici, morfofuncționali, motrici și psihomotrici.
CG ₄ . Planificarea activităților	7. elaborează strategia generală de participare a sportivilor în competiții și modele de competiții pentru diferite probe sportive.
CP ₄ . Elaborarea strategiilor competiționale și planurilor de pregătire a sportivilor.	8. elaborează planuri de antrenament pentru toate tipurile de pregătire a sportivilor, în baza strategiilor competiționale stabilite.
CG ₅ . Desfășurarea activităților sportive	9. selecta conținuturile educaționale și formele de organizare a lecției antrenamentului sportiv în baza scopului și obiectivelor planurilor de pregătire, aplicând diverse metode și mijloace specifice.
CP ₅ . Desfășurarea lecției de antrenament sportiv și a activităților competiționale.	10. desfășura lecția de antrenament sportiv respectând etapele și tipurile de pregătire, ținând cont de caracteristicile individuale ale sportivului și specificul probei sportive.
CP ₆ . Monitorizarea procesului de antrenament sportiv și competițional.	11. stabili eficacitatea procesului de antrenament în baza monitorizării îndeplinirii sarcinilor și gradului de implicare a sportivului în antrenament și competiție.
CP ₇ . Evaluarea eficacității procesului de antrenament în diferite etape ale antrenamentului sportiv.	
CP ₈ . Ajustarea procesului de pregătire al sportivului și a activității competiționale.	12. modele sarcini corective de antrenament în baza evaluării gradului de pregătire a sportivilor, ajustând procesul de pregătire al sportivului și a activității competiționale.
CG ₆ . Monitorizarea implementării deciziilor	13. analiza modificările indicatorilor individuali în diferite etape de pregătire elaborând astfel programe de restabilire și recuperare a sportivilor
CP ₉ . Evaluarea necesităților de restabilire și recuperare a sportivilor.	
CP ₁₀ . Stabilirea metodelor și mijloacelor de restabilire și recuperare.	14. aplica metode și mijloace adecvate de restabilire și recuperare la diferite etape de pregătire a sportivilor.

**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 unității de curs	Codul unității de curs	Nr. de credite de studii	Competențe													
			CG ₁	CP ₁	CG ₂ , CP ₂		CG ₃ , CP ₃		CG ₄ , CP ₄		CG ₅ , CP ₅		CP ₆ , CP ₇	CP ₈	CG ₆ , CP ₉ , CP ₁₀	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Anatomia și morfologia sportivă <i>Sports anatomy and morphology</i>	F.O.01	6						1,5					1,5		1,5	1,5
Biochimia efortului fizic <i>Biochemistry of physical effort</i>	F.O.02	3						0,75						0,75	0,75	0,75
Teoria și metodică culturii fizice. Istoria culturii fizice <i>Theory and methodology of physical culture. History of physical culture</i>	F.O.03	5	0,85				0,85		1,6	0,85				0,85		
Tehnologii informaționale în domeniul de formare profesională <i>Information technologies in the field of vocational training</i>	G.O.04	4			1,3	1,3							1,4			
Comunicarea profesională și terminologia de specialitate <i>Professional communication and specialized terminology</i>	G.O.05	4								2		2				
Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese I <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event I</i>	S.O.06	4			1	1					1			1		
Fiziologia umană și ergofiziologia <i>Human physiology and ergophysiology</i>	F.O.07	6						1,5					1,5		1,5	1,5
Fundamentele științelor educației <i>Fundamentals of Educational Sciences</i>	F.O.08	3								1,5	1,5					
Gimnastica medicală și masajul <i>Medical gymnastics and massage</i>	F.O.09	4											1,3		1,4	1,3
*Limba străină în comunicarea de specialitate (engleză / franceză) <i>Foreign language in specialized communication (English - French)</i>	G.O.10	6								3		3				
Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese II <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event II</i>	S.O.11	6					2				2			2		
Psihologia generală / Psihologia	F. O.12	5						2,5		2,5						

vârștelor. Psihologia sportului <i>General Psychology. Age Psychology. Sports Psychology</i>																
Biomecanica sportului <i>Sports biomechanics</i>	F.O.13	3				0,6							0,6	0,6	0,6	0,6
Teoria și metodică antrenamentului sportiv <i>Theory and methodology of sports training</i>	F.O.14	5					0,7	0,7	0,8	0,7	0,7			0,7		0,7
Atletism * (Probe de alergări și marș sportiv) <i>Athletics* (Running events and race walking)</i>	S.O.15	5									2,5	2,5				
Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă I <i>Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event I</i>	S.O.16	6			1	1	1				1	1		1		
Medicina sportivă . Igiena EFS <i>Sports medicine. Physical education and sports hygiene</i>	F. O.17	6		0,8				0,8		0,8			0,8		1,4	1,4
Sporturile de lupte <i>Wrestling sports</i>	S.O.18	5									2,5	2,5				
Jocuri sportive (fotbal, handbal, volei, baschet)* <i>Sports Games* (football, handball, volleyball, basketball)</i>	S. O.19	6									3	3				
Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă II <i>Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event II</i>	S. O.20	5					1,25				1,25	1,25		1,25		
Practica de inițiere în specialitate * <i>Speciality initiation internship</i>	SP. O.21	5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Politologie.Politici UE în domeniul de formare profesională <i>Political Science. EU Policies in the Field of Vocational Training</i>	U. O.22	5	2	1,5					1,5							
Civilizația Europeană <i>European civilization</i>	U. O.23		2	1,5				1,5								
Bazele statului și dreptului. Drept European <i>Foundations of State and Law. European Law</i>	U. O.24		2	1,5				1,5								
Filozofia și logica domeniului de formare profesională <i>Philosophy and logic of the field of vocational training</i>	U. O.25	5		5												
Educația Interculturală	U. O.26			2,5				2,5								

<i>Intercultural Education</i>																
Economia culturii fizice și sportului <i>Economics of physical culture and sports</i>	U. O.27		2,5					2,5								
Gimnastica artistică <i>Artistic gymnastics</i>	S O. 28	4								2	2					
Înotul sportiv * <i>Sports swimming*</i>	S. O.29	6								3	3					
Etica și cultura profesională <i>Ethics and professional culture</i>	G. O.30	3						1	1			1				
Teoria și metodica educației fizice <i>Theory and methodology of physical education</i>	F. O.31	3				1,5							1,5			
Nutriție sportivă <i>Sports nutrition</i>	S. O.32	3											1	1	1	
Fiziologia nutriției sportive <i>The physiology of sports nutrition</i>	S.A.33															
Turism sportiv* <i>Sports tourism*</i>	S.O.34	4								2	2					
Orientare sportivă/ <i>Sports orientation</i>	S.A.35															
Asigurarea pregătirii tehnico științifice în proba sportivă aleasă <i>Assuring technical and scientific training in the chosen sports event</i>	S.O.36	6			3	3										
Organizarea, arbitrajul și asigurarea tehnico-materială a competițiilor/ <i>Organization, arbitration and technical-material assurance of competitions</i>	S.O.37	6	1,2		1,2	1,2		1,2	1,2							
Bazele teoretico – metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>Theoretical and methodical foundations of the research activity . Sports metrology</i>	F.O.38	4		2	2											
Badminton, tenis de câmp, de masă, rugby <i>Badminton, tennis, table tennis, rugby</i>	S.O.39	4								2	2					
Rugby tag, streetball, futsal <i>Tag rugby, streetball, futsal</i>	S.A.40									2	2					
Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă I <i>The methodology of training in the chosen sports event I</i>	S.O.41	6				1,2			1,2	1,2	1,2		1,2			
Practica de specialitate I * <i>Speciality internship I</i>	SP.O.42	10	0,8	0,8		0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8	

Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese <i>The medico-biological and psychological aspects of the chosen sports event</i>	S.O.43	3			0,6			0,6					0,6		0,6	0,6
Tehnologii ergogene aplicate în proba sportivă aleasă <i>Applied ergogenic technologies in the selected sport event</i>	S.A.44				0,6			0,6					0,6		0,6	0,6
Atletism (Probe tehnice) <i>Athletics (Technical events)</i>	S.O.45	3									1,5	1,5				
Prim ajutor în urgențe medicale <i>First aid in medical emergencies</i>	G.O.46	2	0,6										0,7			0,7
Olimpism <i>Olympism</i>	F.O.47	3							3							
Haltere, culturism și armwrestling <i>Weightlifting, bodybuilding and armwrestling</i>	S.O.48	3									1,5	1,5				
Fitness de forță <i>Strength fitness</i>	S.A.49										1,5	1,5				
Educația Incluzivă. Sport adaptat <i>Inclusive Education. Adapted Sports</i>	F.O.50	4	1			1			1	1						
Refacere și recuperare în sport <i>Recovery and regeneration in sport</i>	S.O.51	4												1,3	1,4	1,3
Kinetoprofilaxie <i>Kinesioprophyllaxis</i>	S.A.52													1,3	1,4	1,3
Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă II <i>Methodology of training in the chosen sports event II</i>	S.O.53	4									1	1	1	1		
Elemente de dans și aerobică	S.O.54	3									1,5	1,5				
Fitness și estetică corporală <i>Fitness and body aesthetics</i>	S.A.55										1,5	1,5				
Practica de specialitate II * <i>Speciality internship II</i>	SP.O.56	10	0,8	0,8			0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8
Practica de specialitate III * <i>Speciality internship III</i>	SP.O.57	12	0,8	0,8			0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8
Practica de cercetare <i>Research internship</i>	SP.O.58	6	0,4	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4
Teza de licență <i>Licentiate thesis</i>		12	0,8	0,9	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,9
Total/Total		240	12,05	20,7	11,4	12,3	14,3	13,05	22,6	19,95	40,6 5	40,05	15,2	19,95	15,85	16,95