

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 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 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 – limba română, rusă

Language of instruction- Romania, Russian

Forma de organizare a învățământului – cu frecvență

Mode of Study - full-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/date _____

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.

Povestca 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 27.04.2025

Președinte / President

Dr., lector univ.

Gdei Mariana



CALENDARUL UNIVERSITAR
ACADEMIC CALENDAR

Anul de studii <i>Academic Year</i>	Activități didactice <i>Didactic activities</i>		Sesiuni de examinare <i>Examination periods</i>		Stagii de practică <i>Internships</i>		Vacanțe <i>Vacation periods</i>		
	<i>Sem. I</i>	<i>Sem. II</i>	<i>Sem. I</i>	<i>Sem. II</i>	<i>Sem. I</i>	<i>Sem. II</i>	<i>Iarnă Winter</i>	<i>Primăvară Spring</i>	<i>Vară Summer</i>
I	15 săptămâni <i>15 weeks</i>	15 Săptămâni <i>15 weeks</i>	3 Săptămâni <i>3 weeks</i>	3 săptămâni <i>3 weeks</i>			2 săptămâni <i>2 weeks</i>	Paște/Easte 1 săptămână <i>1 week</i>	8 săptămâni <i>8 weeks</i>
II	15 săptămâni <i>15 weeks</i>	13 Săptămâni <i>13 weeks</i>	3 Săptămâni <i>3 weeks</i>	3 săptămâni <i>3 weeks</i>		Practica de inițiere 2 Săptămâni <i>2 weeks</i>	2 săptămâni <i>2 weeks</i>	Paște/Easte 1 săptămână <i>1 week</i>	8 săptămâni <i>8 weeks</i>
III	15 săptămâni <i>15 weeks</i>	10 Săptămâni <i>10 weeks</i>	3 Săptămâni <i>3 weeks</i>	3 săptămâni <i>3 weeks</i>		Practica de specialitate 1 5 Săptămâni <i>5 weeks</i>	2 săptămâni <i>2 weeks</i>	Paște/Easte 1 săptămână <i>1 week</i>	8 săptămâni <i>8 weeks</i>
IV	10 săptămâni <i>10 weeks</i>		3 Săptămâni <i>3 weeks</i>		Practica de specialitate 2 5 Săptămâni <i>5 weeks</i>	Practica de specialitate 3 6 Săptămâni <i>6 weeks</i> Practica de cercetare 3 Săptămâni <i>3 weeks</i>	2 săptămâni <i>2 weeks</i>	Paște/Easte 1 săptămână <i>1 week</i>	
Total nr. săpt. Total no. of weeks	55 Săptămâni <i>55 weeks</i>	38 Săptămâni <i>38 weeks</i>	12 Săptămâni <i>12 weeks</i>	9 Săptămâni <i>16 weeks</i>	5 Săptămâni <i>5 weeks</i>	16 Săptămâni <i>16 weeks</i>	8 Săptămâni <i>8 weeks</i>	4 Săptămâni <i>4 weeks</i>	24 Săptămâni <i>24 weeks</i>

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 form	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory Work		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANUL I / 1st YEAR									
Semestrul 1/ 1st Semester, (15 săptămâni/15 weeks)									
F.O.01	Anatomia și morfologia sportivă <i>Sports anatomy and morphology</i>	180	92	88	60	32		examen exam	6
F.O.02	Biochimia efortului fizic <i>Biochemistry of physical effort</i>	90	46	44	16		30	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	77	73	47	30		examen exam	5
G.O.04	Tehnologii informaționale în domeniul de formare profesională <i>Information technologies in the field of vocational training</i>	120	60	60			60	examen exam	4
G.O.05	Comunicarea profesională și terminologia de specialitate <i>Professional communication and specialized terminology</i>	120	60	60			60	examen exam	4
S.O.06	Gimnastica artistică <i>Artistic gymnastics</i>	120	80	40	20		60	examen exam	4
S.O.07	Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese I <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event I</i>	120	80	40	16		64	examen exam	4
Total semestrul 1/ Total 1st Semester		900	495	405	159	62	274	examen exam	30
Semestrul 2/ 2nd Semester (15 săptămâni/15 weeks)									
F.O.08	Fiziologia umană și ergofiziologia <i>Human physiology and ergophysiology</i>	180	90	90	30		60	examen exam	6
F.O.09	Fundamentele științelor educației <i>Fundamentals of Educational Sciences</i>	90	45	45	30	15		examen exam	3
F.O.10	Gimnastica medicală și masajul/ <i>Medical gymnastics and massage</i>	120	60	60	16		44	examen exam	4
G.O.11	*Limba străină în comunicarea de specialitate (engleză / franceză) <i>Foreign language in specialized communication (English - French)</i>	180	90	90			90	examen exam	6
S.O.12	Sporturile de lupte <i>Wrestling sports</i>	150	90	60	16		74	examen exam	5
S.O.13	Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese II <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event II</i>	180	90	90	30		60	examen exam	6
Total semestrul 2/ Total 2nd Semester		900	465	435	122	15	328	examen exam	30
Total anul I/ Total number for the 1st year of study		1800	960	840	281	77	602	examen exam	60

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 form	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory Work		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANUL II / IInd academic year									
Semestrul 3/ 3rd Semester, (15 săptămâni/15 weeks)									
F. O.14	Psihologia generală. Psihologia vârstelor. Psihologia sportului <i>General Psychology. Age Psychology. Sports Psychology</i>	150	74	76	48	26		examen <i>exam</i>	5
F.O.15	Biomecanica sportului <i>Sports biomechanics</i>	90	45	45	15		30	examen <i>exam</i>	3
S.O.16	Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă I. <i>Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event I</i>	180	86	94	30		56	examen <i>exam</i>	6
S.O.17	Înotul sportiv * <i>Sports swimming*</i>	180	118	62	18		100	examen <i>exam</i>	6
S.O.18	Atletism * (Probe de alergări și marș sportiv) <i>Athletics* (Running events and race walking)</i>	150	98	52	18		80	examen <i>exam</i>	5
F.O.19	Teoria și metodica antrenamentului sportiv <i>Theory and methodology of sports training</i>	150	74	76	44		30	examen <i>exam</i>	5
Total semestrul 3/ Total 3rd Semester		900	495	405	173	26	296	examen <i>exam</i>	30
Semestrul 4/ 4th Semester (13 săptămâni/13 weeks)									
F.O.20	Medicina sportivă. Igiena EFS <i>Sports medicine . Physical education and sports hygiene</i>	180	90	90	30		60	examen <i>exam</i>	6
F.O.21	Educația Incluzivă. Sport adaptat <i>Inclusive Education .Adapted Sports</i>	120	60	60	30	30		examen <i>exam</i>	4
S.O.22	Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă II <i>Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event II</i>	150	79	71	30		49	examen <i>exam</i>	5
S.O.23	Jocuri sportive (fotbal, handbal, volei, baschet)* <i>Sports Games* (football, handball, volleyball, basketball)</i>	180	120	60	16		104	examen <i>exam</i>	6
S.O.24	Turism sportiv*(ODD) <i>Sports tourism*</i>	120	80	40	15		65	examen <i>exam</i>	4
S.A.25	Orientare sportivă <i>Sports orientation</i>								
SP.O.26	Practica de inițiere în specialitate * <i>Speciality initiation internship</i>	150	120*	30				examen <i>exam</i>	5
Total semestrul 4/ Total 4th Semester		900	549	351	121	30	289	examen <i>exam</i>	30
Total anul II/ Total number for the 2nd year of study		1800	1044	756	294	56	584	examen <i>exam</i>	60

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 form	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact	Studiu individual Individual	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Lab oratory		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANUL III/ IIIrd academic year									
Semestrul 5/ 5th Semester (15 săptămâni/15 weeks)									
U.O.27	Politologie.Politici UE în domeniul de formare profesională <i>Political Science. EU Policies in the Field of Vocational Training</i>	150	76	74	38	38		examen <i>exam</i>	5
U.O.28	Civilizația Europeană <i>European civilization</i>								
U.O.29	Bazele statului și dreptului. Drept European <i>Foundations of State and Law. European Law</i>								
U.O.30	Filozofia și logica domeniului de formare profesională <i>Philosophy and logic of the field of vocational training</i>	150	76	74	38	38		examen <i>exam</i>	5
U.O.31	Educația Interculturală <i>Intercultural Education</i>								
U.O.32	Economia culturii fizice și sportului <i>Economics of physical culture and sports</i>								
F.O.33	Bazele teoretico – metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>Theoretical and methodical foundations of the research activity. Sports metrology</i>	120	62	58	40	22		examen <i>exam</i>	4
S.O.34	Badminton, tenis de câmp, de masă, rugby <i>Badminton, tennis, table tennis, rugby</i>	120	80	40		16	64	examen <i>exam</i>	4
S.A. 35	Rugby tag, streetball, futsal <i>Tag rugby, streetball, futsal</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	90	90	30		60	examen <i>exam</i>	6
S.O.37	Organizarea, arbitrajul și asigurarea tehnico-materială a competițiilor <i>Organization, arbitration and technical-material assurance of competitions</i>	180	96	84	60		36	examen <i>exam</i>	6
Total semestrul 5/ Total 5th Semester		900	480	420	206	114	160		examen <i>exam</i>
Semestrul 6/ 6th Semester (10 săptămâni/10 weeks)									
G.O.38	Etica și cultura profesională <i>Ethics and professional culture</i>	90	46	44	16	30		examen <i>exam</i>	3
F.O.39	Teoria și metodologia educației fizice <i>Theory and methodology of physical education</i>	90	46	44	30	16		examen <i>exam</i>	3
S.O.40	Nutriție sportivă <i>Sports nutrition</i>	90	46	44	30	16		examen <i>exam</i>	3
S.A.41	Fiziologia nutriției sportive/ The physiology of sports nutrition								
S.O.42	Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă I <i>The methodology of training in the chosen sports event I</i>	180	92	88	30		62	examen <i>exam</i>	6
G.O.43	Prim ajutor în urgențe medicale <i>First aid in medical emergencies</i>	60	30	30	20	10		examen <i>exam</i>	2
S.O.44	Haltere, culturism și armwrestling <i>Weightlifting, bodybuilding and armwrestling</i>	90	60	30	16		44	examen <i>exam</i>	3
S.A.45	Fitness de forță <i>Strength fitness</i>								
SP.O.46	Practica de specialitate I * <i>Speciality internship I</i>	300	210*	90				examen <i>exam</i>	10
Total semestrul 6/ Total 6th Semester		900	530	370	142	72	106		30
Total anul III/ Total number for the 3rd year of study		1800	1010	790	348	186	266		60

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 form	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practical/ Laborator Practice/Laboratory Work		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANUL IV / IVth academic year									
Semestrul 7 / 7th Semester (10 săptămâni/10 weeks)									
S.O.47	Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă II <i>The methodology of training in the chosen sports event II</i>	120	62	58	16		44	examen exam	4
S.O.48	Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese <i>The medico-biological and psychological aspects of the chosen sports event</i>	90	46	44	16		30	examen exam	3
S.A.49	Tehnologii ergogene aplicate în proba sportivă aleasă <i>Applied ergogenic technologies in the selected sport event</i>								
F.O.50	Olimpism <i>Olympism</i>	90	46	44	25		20	examen exam	3
S.O.51	Refacere și recuperare în sport <i>Recovery and regeneration in sport</i>	120	60	60	30		30	examen exam	4
S.A.52	Kinetoprofilaxie <i>Kinesioprophyllaxis</i>								
S.O.53	Atletism (Probe tehnice) <i>Athletics (Technical events)</i>	90	62	28	16		64	examen exam	3
S.O.54	Elemente de dans și aerobică	90	54	36	16		38	examen exam	3
S.A.55	Fitness și estetică corporală <i>Fitness and body aesthetics</i>								
SP.O.56	Practica de specialitate II * <i>Speciality internship II</i>	300	210*	90				examen exam	10
Total semestrul 7 / Total 7th Semester		900	540	360	119		226	examen exam	examen exam
Semestrul 8 / 8th Semester (15 săptămâni/15 weeks)									
SP.O.57	Practica de specialitate III * <i>Speciality internship III</i>	360	260*	100			260		12
SP.O.58	Practica de cercetare <i>Research internship</i>	180		180				evaluare evaluati on	6
	Teza de licență <i>Licentiate thesis</i>	360		360				examen exam	12
Total semestrul 8/ Total 8th Semester		900		640			260	examen exam	30
Total anul IV/ Total number for the 4rd year of study		1800	800	1000	119		486		60
TOTAL / TOTAL		7200	3814	3386	1042	319	1938		240

PONDEREA UNITĂȚILOR DE CURS
THE WEIGHT OF CURRICULUM COMPONENTS

Pondereea unităților de curs				
Nr. Crt.	Funcția în formarea profesională	Norma, %	Numărul de credite	Pondereea 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	Aprilie - mai	5
2.	Practica de specialitate I <i>Speciality internship I</i>	III	Sem. 6	5	300	Februarie - martie	10
3.	Practica de specialitate II <i>Speciality internship II</i>	IV	Sem. 7	5	300	Septembrie - octombrie	10
4.	Practica de specialitate III <i>Speciality internship III</i>	IV	Sem. 8	6	360	Ianuarie - februarie	12
5.	Practica de cercetare. <i>Research internship</i>	IV	Sem. 8	3	180	Martie	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/moduleului 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 I 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 I st academic year/Semester 2									
L.A.02	Limba română (grupele alolingve) Romanian language (non-native groups)	120	60	60			4	E	4
	Cantonament de tabără ** Camp Cantonment **								
L.A.03	Atletismul (tabăra) I Athletics (camp) I	60	30	30			10	E	2
L.A.04	Înotul (tabăra) Swimming (camp)	60	30	30			10	E	2
L.A.05	Jocuri sportive (tabăra) Soccer (camp)	60	30	30			10	E	2
Anul de studii II / Semestru 3 II nd academic year/Semester 3									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.06	PMS II ISM II	90	90				6	E	3
Anul de studii II / Semestru 4 II nd academic year/Semester 4									
L.A.07	Atletismul (tabăra) II Athletics (camp) II	60	30	30			10	E	2
L.A.08	Marș turistic (tabăra) Tourist march (camp)	60	30	30			10	E	2
L.A.09	Jocuri sportive 2 (tabăra) Handball (camp)	60	30	30			10	E	2
L.A.10	Jocuri dinamice (tabăra) Dynamic games (camp)	60	30	30			10	E	2
Anul de studii III / Semestru 5 III rd academic year/Semester 5									
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving								

	Sportsmanship								
L.A.11	PMS III ISM III	90	90				6	E	3
Anul de studii III / Semestru 6 IIIrd academic year/Semester 6									
L.A.12	Protecția civilă Civil defense	60	30	30	1		1	E	2
	Perfecționarea măiestriei sportive*** Improving Sportsmanship								
L.A.13	PMS IV ISM IV	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/ <i>The psychological module</i>									
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/ <i>The Module Didactics of discipline</i>									
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 metodică culturii fizice <i>Theory and methodology of physical culture</i>	120	60	60	20	20		E	4
Total/ <i>Total</i>		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 / <i>TOTAL</i>		900	300	600	60	120	300	3E	30
Total modulul psihopedagogic/ <i>Total of psychopedagogical module</i>		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 – 4 ani.

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

Forma de organizare - învățământ cu frecvență.

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.

Tendențele 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. modela 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				
Gimnastica artistică <i>Artistic gymnastics</i>	S.O.06	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.07	4			1	1					1			1		
Fiziologia umană și ergofiziologia <i>Human physiology and ergophysiology</i>	F.O.08	6						1,5					1,5		1,5	1,5
Fundamentele științelor educației <i>Fundamentals of Educational Sciences</i>	F.O.09	3								1,5	1,5					
Gimnastica medicală și masajul/ <i>Medical gymnastics and massage</i>	F.O.10	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.11	6								3		3				
Sporturile de lupte <i>Wrestling sports</i>	S.O.12	5									2,5	2,5				
Fundamentele tehnico-tactice ale probei de sport alese II <i>The technical-tactical fundamentals of the chosen sports event II</i>	S.O.13	6					2				2			2		
Psihologia generală. Psihologia vârstelor. Psihologia sportului <i>General Psychology. Age Psychology. Sports Psychology</i>	F. O.14	5						2,5		2,5						
Biomecanica sportului <i>Sports biomechanics</i>	F.O.15	3				0,6							0,6	0,6	0,6	0,6

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		
Înotul sportiv * / <i>Sports swimming*</i>	S. O.17	6									3	3				
Atletism * (Probe de alergări și marș sportiv) <i>Athletics* (Running events and race walking)</i>	S.O.18	5									2,5	2,5				
Teoria și metodică antrenamentului sportiv <i>Theory and methodology of sports training</i>	F.O.19	5					0,7	0,7	0,8	0,7	0,7			0,7		0,7
Medicina sportivă. Igiena EFS <i>Sports medicine. Physical education and sports hygiene</i>	F. O.20	6		0,8			0,8		0,8				0,8		1,4	1,4
Educația Incluzivă. Sport adaptat <i>Inclusive Education / Adapted Sports</i>	F. O.21	4	1			1			1	1						
Metodica instruirii tehnico-tactice în proba sportivă aleasă II <i>Methodology of technical-tactical training in the chosen sports event II</i>	S. O.22	5					1,25				1,25	1,25		1,25		
Jocuri sportive (fotbal, handbal, volei, baschet)* <i>Sports Games* (football, handball, volleyball, basketball)</i>	S. O.23	6									3	3				
Turism sportiv* <i>Sports tourism*</i>	S. O.24	4									2	2				
Orientare sportivă <i>Sports orientation</i>	S.A.25										2	2				
Practica de inițiere în specialitate * <i>Speciality initiation internship</i>	SP.O.26	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.27	5	2	1,5					1,5							
Civilizația Europeană <i>European civilization</i>	U.O.28		2	1,5					1,5							
Bazele statului și dreptului. Drept European <i>Foundations of State and Law. European Law</i>	U.O.29		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.30	5		5												
Educația Interculturală <i>Intercultural Education</i>	U.O.31			2,5					2,5							
Economia culturii fizice și sportului <i>Economics of physical culture and sports</i>	U.O.32			2,5					2,5							
Bazele teoretico – metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>Theoretical and methodical foundations of the research activity. Sports metrology</i>	F.O.33	4			2	2										
Badminton, tenis de câmp, de masă, rugby	S.O.34	4									2	2				

<i>Badminton, tennis, table tennis, rugby</i>															
Rugby tag, streetball, futsal <i>Tag rugby, streetball, futsal</i>	S.A. 35										2	2			
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, arbitrarea 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					
Etica și cultura profesională <i>Ethics and professional culture</i>	G.O.38	3						1	1			1			
Teoria și metodica educației fizice <i>Theory and methodology of physical education</i>	F.O.39	3					1,5						1,5		
Nutriție sportivă <i>Sports nutrition</i>	S.O.40	3											1	1	1
Fiziologia nutriției sportive <i>The physiology of sports nutrition</i>	S.A.41												1	1	1
Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă I <i>The methodology of training in the chosen sports event I</i>	S.O.42	6					1,2			1,2	1,2	1,2		1,2	
Prim ajutor în urgențe medicale <i>First aid in medical emergencies</i>	G.O.43	2	0,6									0,7			0,7
Haltare, culturism și armwrestling <i>Weightlifting, bodybuilding and armwrestling</i>	S.O.44	3									1,5	1,5			
Fitness de forță / <i>Strength fitness</i>	S.A.45										1,5	1,5			
Practica de specialitate I * <i>Speciality internship I</i>	SP.O.46	10	0,8	0,8			0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8
Metodologia antrenamentului în proba sportivă aleasă II <i>The methodology of training in the chosen sports event II</i>	S.O.47	4									1	1	1	1	
Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese <i>The medico-biological and psychological aspects of the chosen sports event</i>	S.O.48	3			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.49				0,6			0,6					0,6		0,6
Olimpism <i>Olympism</i>	F.O.50	3							3						
Refacere și recuperare în sport <i>Recovery and regeneration in sport</i>	S.O.51	4												1,3	1,4
Kinetoprofilaxie <i>Kinesioprophyllaxis</i>	S.A.52													1,3	1,4

Atletism (Probe tehnice) <i>Athletics (Technical events)</i>	S.O.53	3									1,5	1,5				
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	40,65	40,05	15,2	19,95	15,85	16,95