

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

COORDONAT
COORDINATED BY

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

APROBAT
APPROVED

La ședința Senatului USM/ *MSU SENATE*

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

Rector/ Rector _____



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

Nivelul calificării conform ISCED și CNC – 6

Level of Qualification, ISCED – 6

Domeniul general de studii – 100 Sport

General Field of Study – 100 Sports

Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului

Professional Training Field – 1000 Sports Sciences

Specialitatea – 1000.3 Fitness și programe de recreare

Specialty – 1000.3 Fitness and Recreation Programs

Numărul total de credite ECTS – 180

Total Number of Credits ECTS – 180

Titlul obținut la finele studiilor – Licențiat în Științe ale sportului

Title awarded – Bachelor of Sports Sciences

Baza admiterii - diploma de bacalaureat, diploma de studii profesionale sau un act echivalent de studii

Access Requirements – Baccalaureate Diploma, Diploma of Professional Studies or an equivalent academic certificate

Limba de instruire – Română

Language of Instruction – Romanian

Forma de organizare a învățământului – cu frecvență

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 Cultură Fizică

Department of Physical Culture

Proces verbal nr./ Minutes no. 8

Din data / Date 10.04.2025

Şef departament/Head of Department

Dr.hab., prof. univ.

Manolachi Victor

APROBAT /
APPROVED BY

Consiliul Calităţii, USM /MSU Quality Council

Proces verbal nr./Minutes no. 4

Din data / Date 24.04.2025

Preşedinte/ Head

Dr. hab., prof.univ.

Dandara Otilia



APROBAT
APPROVED

Consiliul Facultăţii Educaţie Fizică şi Sport/

Council of the Faculty Physical Education and Sports

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

Preşedinte/ President

Dr. lector univ.

Gidei Mariana



CALENDARUL UNIVERSITAR

ACADEMIC CALENDAR

Anul de studii Academic Year	Activități didactice Didactic Activities		Sesiuni de examene Exams		Stagii de practică Internship	Vacanțe Vacations		
	Sem. I 1 st Semester	Sem. II 2 nd Semester	Sem. I 1 st Semester	Sem. II 2 nd Semester		Iarnă Winter	Primăvară Spring	Vară Summer
I	15 săptămâni	13 săptămâni	3 săptămâni	3 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	8 săptămâni
II	15 săptămâni	13 săptămâni	3 săptămâni	3 săptămâni	2 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	8 săptămâni
III	12 săptămâni	2 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni	12 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	
Total nr. săptămâni	42 săptămâni	28 săptămâni	9 săptămâni	10 săptămâni	16 săptămâni	6 săptămâni	3 săptămâni	16 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	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory Work		
ANUL I 1 st YEAR OF STUDY									
Semestrul I 1 st Semester (15 săptămâni/15 weeks)									
F.O.01	Anatomia și morfologia sportivă Anatomy and sports morphology	180	92	88	30	-	62	examen exam	6
F.O.02	Biochimia efortului fizic Biochemistry of physical effort	90	46	44	16	-	30	examen exam	3
F.O.03	Teoria și metodica culturii fizice. Istoria culturii fizice Theory and Methodology of Physical Education. History of Physical Culture	150	77	73	47	30	-	examen exam	5
G.O.04	Tehnologii Informaționale în domeniul de formare profesională Information technology in the professional trainin field	120	60	60	-	-	60	examen exam	4
G.O.05	Comunicarea profesională și terminologia de specialitate. Etica și cultura profesională Professional Communication and Specialized Terminology. Ethics and Professional Culture	120	60	60	30	-	30	examen exam	4
S.O.06	Bazele teoretice ale fitness-ului Theoretical Bases of Fitness	120	80	40	16	-	64	examen exam	4
S.O.07	Fitness-aerobica Fitness-aerobics	120	80	40	16	-	64	examen exam	4
TOTAL SEM. I Total 1 st Semester		900	495	405	155	30	310		30
Semestrul II 2 nd Semester (13 săptămâni/13 weeks)									
F.O.08	Fiziologia umană și ergofiziologia Human Physiology and Ergophysiology	180	90	90	30	-	60	examen exam	6
F.O.09	Masajul și gimnastica medicală Massage and Medical Gymnastics	90	58	32	18	-	40	examen exam	3
F.O.10	Fundamentele științelor educației Fundamentals of Educational Sciences	90	44	46	28	16	-	examen exam	3
G.O.11	Limba străină în comunicarea de specialitate Foreign Language in Specialized Communication	180	90	90	-	-	90	examen exam	6

Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/Laborator Practice/Laboratory Work		
S.O.12	Gimnastica artistică <i>Artistic Gymnastics</i>	120	80	40	16	-	64	examen <i>exam</i>	4
S.A.13	Fitness-ul de forță <i>Power fitness</i>	120	80	40	16	-	64	examen <i>exam</i>	4
S.A.14	Programe ale fitness-ului de forță în grup <i>Group-based strength training programs</i>								
SP.O.15	Practica de inițiere în specialitate <i>Speciality initiation internship</i>	120	*84	36	-	-	-	examen <i>exam</i>	4
Total Sem. II <i>Total 2nd Semester</i>		900	526	374	108	16	318		30
TOTAL ANUL I <i>Total number for the 1st year of study</i>		1800	1020	780	262	46	628		60
ANUL II <i>2nd YEAR</i>									
Semestrul III <i>3rd Semester 15 săptămâni</i>									
F.O.16	Psihologia generală. Psihologia vârstelor. Psihologia sportului <i>General Psychology. Age Psychology. Sports Psychology</i>	180	90	90	60	30	-	examen <i>exam</i>	6
F.O.17	Biomecanica sportului <i>Sports Biomechanics</i>	90	46	44	16	-	30	examen <i>exam</i>	3
S.O.18	Teoria și metodică culturii fizice recreative (ODD) <i>Theory and Methodology of Physical Education</i>	150	74	76	44	30	-	examen <i>exam</i>	5
S.O.19	Atletism <i>Athletics</i>	120	70	50	10	-	60	examen <i>exam</i>	4
S.O.20	Metodologia fitness-aerobicii <i>Fitness – Aerobics Methodology</i>	90	60	30	30	-	30	examen <i>exam</i>	3
S.O.21	Înot sportiv <i>Sports Swimming</i>	120	70	50	10	-	60	examen <i>exam</i>	4
S.A.22	Metodologia fitness-ului <i>Fitness Methodology</i>	150	100	50	16	-	84	examen <i>exam</i>	5
S.A.23	Metodologia fitness-ului workout <i>The Methodology of Fitness Workout</i>								
Total Sem. III <i>Total 3rd Semester</i>		900	510	390	186	60	264		30
Semestrul IV <i>4th Semester 13 săptămâni (13 weeks)</i>									
F.O.24	Medicina sportivă. Igiena EFS <i>Sports Medicine. Hygiene of Physical Education and Sports</i>	180	90	90	30	-	60	examen <i>exam</i>	6
F.O.25	Educația incluzivă. Sport adaptat <i>Inclusive Education. Adapted Sport</i>	120	60	60	30	30	-	examen <i>exam</i>	4
S.O.26	Management și legislație în EF și Sport <i>Management and Legislation in Physical Education and Sport</i>	90	44	46	30	14	-	examen <i>exam</i>	3
S.O.27	Jocurile sportive <i>Sports games</i>	120	74	46	10	-	64	examen <i>exam</i>	4
S.O.28	Turism sportiv <i>Sports tourism</i>	90	54	36	10	-	44	examen <i>exam</i>	3
S.O.29	Metodologia fitness-ului de forță <i>Methodology of Power Fitness</i>	90	60	30	16	-	44	examen <i>exam</i>	3
S.O.30	Tehnologia fitness-aerobicii <i>Technology of Fitness-Aerobics</i>	90	60	30	16	-	44	examen <i>exam</i>	3
SP.O.31	Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	120	*84	36	-	-	-	examen <i>exam</i>	4
Total Sem. IV <i>Total 4th Semester</i>		900	526	374	142	44	256		30
Total Anul II <i>Total number for the 2nd year of study</i>		1800	1036	764	328	104	520		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	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Practica/ Laborator Practice/Laboratory Work		
Anul III 3 rd Year									
Semestrul V 5 th Sem 12 săptămâni (12 weeks)									
S.O.32	Bazele teoretico – metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă Theoretical and Methodological Foundations of Research Activity. Sports Metrology	120	58	62	28	30	-	examen exam	4
S.O.33	Sporturi de lupte Combat sports	120	80	40	16	-	64	examen exam	4
S.A.34	Programe de fitness-forță Power-fitness programs	120	80	40	16	-	64	examen exam	4
S.A.35	Fitness și estetică corporală Fitness and body aesthetics								
S.A.36	Tehnologia fitness-forță Technology of Power-Fitness	90	60	30	20	-	40	examen exam	3
S.A.37	Programe wellness Wellness programs								
U.A.38	Politologia. Politici UE în domeniul de formare profesională Political Science. EU Policies in the Field of Vocational Education	120	60	60	30	30	-	examen exam	4
U.A.39	Civilizația Europeană European Civilization								
U.A.40	Bazele statului și dreptului / Drept European European Fundamentals of State and Law/ European Law								
U.A.41	Filozofia și logica domeniului de formare profesională Philosophy and Logic of Vocational Training	120	58	62	28	30	-	examen exam	4
U.A.42	Educația Interculturală Intercultural Education								
U.A.43	Bazele antreprenorialului Economy of physical culture and sport								
SP.O.44	Practica de specialitate Speciality internship	210	*147	63	-	-	-	examen exam	7
Total Sem. V Total 5 th Semester		900	543	357	138	90	168		30
Semestrul VI 6 th Semester 2 săptămâni (2 weeks)									
S.O.45	Haltare și armwrestling Weightlifting and armwrestling	60	34	26	10		24	examen exam	2
S. A.46	Programe de fitness-aerobică Fitness- Aerobics programs	60	34	26	10	-	24	examen exam	2
S.A.47	Programe de fitness pentru copii Children's fitness programs								
SP.O.48	Practica de specialitate Speciality internship	390	273	117	-	-	-	examen exam	13
SP.O.49	Practica de cercetare Research internship	120	-	120	-	-	-	evaluare evaluation	4
	Teza de licență Licentiate thesis	270	-	270	-	-	-	examen exam	9
Total Sem. VI Total 6 th Semester		900	341	559	20		48		30
Total Anul III Total number for the 3 rd year of study		1800	884	916	158	90	216		60
TOTAL TOTAL		5400	2941	2459	749	240	1364		180

**Nota: orele de contact direct pentru stagiile de practică sunt pentru activitatea studentului la entitate

PONDEREA UNITAȚILOR DE CURS
THE WEIGHT OF CURRICULUM COMPONENTS

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

STAGIILE DE PRACTICĂ
INTERNSHIPS

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

FORMA DE EVALUARE FINALĂ A STUDIILOR
FINAL EVALUATION

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

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

Cod	Denumirea unității de curs/modulului	Numărul ore			Numărul ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. ECTS
		Total	Contact direct	Studiu individual	Curs	Seminar	Practice/de laborator		
ANUL I / 1 st YEAR OF STUDY									
Semestru 1 / 1 st Semester									
L.A.01	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS I) <i>Improvement of Sports Mastery ISM</i>	90	90				90	examen exam	3
Semestru 2 / 2 st Semester									
L.A.02	Limba română (grupele alolingve) <i>Romanian Language (Alolingual Groups)</i>	120	60	60			60	examen exam	4
L.A.03	Atletismul (tabăra) I <i>Athletics (camp) I</i>	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.04	Natația (tabăra) <i>Swimming (camp)</i>	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.05	Fotbal (tabăra) <i>Football (camp)</i>	60	30	30			10	examen exam	2

Anul de studii II / 2 nd YEAR OF STUDY									
Semestru 3 / 3 rd Semester									
L.A.06	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS II) <i>Improvement of Sports Mastery ISM</i>	90	90				90	examen exam	3
Semestru 4 / 4 th Semester									
L.A.07	Atletismul (tabăra) II <i>Athletics (camp) II</i>	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.08	Marș turistic (tabăra) <i>Tourist march (camp)</i>	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.09	Handbal (tabăra) <i>Handball (Camp)</i>	60	30	30			30	examen exam	2
L.A.10	Jocuri dinamice (tabăra) <i>Dynamic Games (Camp)</i>	60	30	30			30	examen exam	2
Anul de studii III / 3 rd YEAR OF STUDY									
Semestru 5 / 5 th Semester									
L.A.11	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS III) <i>Improvement of Sports Mastery ISM</i>	90	90				90	examen exam	3
Semestru 6 / 6 th Semester									
L.A.12	Apărarea civilă <i>Civil Defense</i>	60	30	30	15		14	examen exam	2
L.A.13	Perfecționarea măiestriei sportive (PMS IV) <i>Improvement of Sports Mastery ISM</i>	90	90				90	examen exam	3
Total Total:		960	660	300	15				32

MINIMUM-UL CURRICULAR ÎN DOMENIUL DE FORMARE PROFESIONALĂ CURRICULAR PREREQUISITE

Cod Code	Denumirea unității de curs Name of the Course	Total ore Number of hours			Număr de ore pe tipuri de activități Number of hours by types of activities			Forma de evaluare Assessment	Nr. credite Nr. of Credits
		Total Total	Contact direct Contact Hours	Studiu individual Individual Study	Curs Course	Seminar Seminar	Laborator / Practice Laboratory		
M.O.01	Teoria și metodică culturii fizice / Istoria culturii fizice / <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 Assessment 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/ The pedagogical module									
F.O.001	Fundamentele științelor educației Foundamentals of education sciences	90	30	60	10	20		examen exam	3
S.O.002	Etica și cultura profesională Ethics and professional culture	60	30	30	14	16		examen exam	2
F.O.003	Educația incluzivă / Sport adaptat Inclusive Education / Adapted Sports.	90	30	60	10	20		examen exam	3
Modulul psihologic/ The psychological module									
F.O.004	Psihologia generală General psychology	90	30	60	10	20		examen exam	3
F.O.005	Psihologia vârstelor / Psihologia sportului Age psychology / Sports psychology	90	30	60	10	20		examen exam	3
Modulul Didactica disciplinei/ The Module Didactics of discipline									
S.O.006	Didactica gimnasticii artistice / Didactica sporturilor de lupte Didactics of artistic gymnastics / Didactics of combat sports	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	examen exam	4
S.O.007	Didactica atletismului / Didactica înotului Didactics of athletics/Didactics of swimming	120	60 30/30	60 30/30			60 30/30	examen exam	4
S.O.008	Didactica jocurilor sportive Didactics of sports games	120	60	60			60	examen exam	4
F.O.009	Teoria și metodologia culturii fizice Theory and methodology of physical culture	120	60	60	20	20		examen exam	4
Total/ mTotal		900	360	540	60	120	180		30
SP.O.010	Practica pedagogică I Teaching practice I	300	100	200			100	examen exam	10
SP.O.011	Practica pedagogică II Teaching practice II	360	100	260			100	examen exam	12
SP.O.012	Practica de vară Summer practice	240	100	140			100	examen exam	8
Total / TOTAL		900	300	600	60	120	300		30
Total modulul psihopedagogic/ Total of psychopedagogical module		1800	660	1140	60	120	480		60

NOTĂ EXPLICATIVĂ

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

Descrierea programului de studii. Programul de studii 1000.3 „Fitness și programe de recreare” se încadrează în domeniul fundamental de studiu 100 Științe ale sportului; domeniul de formare profesională - 1000 Științe ale sportului; specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreare. Programul de studii de licență „Fitness și programe de recreare” este elaborat în conformitate cu prevederile Codului Educației, adoptat de Parlamentul Republicii Moldova 17.07.2014 (№152) și cu Planul-cadru pentru studii superioare de licență, master și integrate, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova № 510 din 07.04.2025.

Durata studiilor – 3,0 ani.

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

Forma de organizare - învățământ cu frecvență

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

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

Obiectivele programului de studii:

1. Formarea specialiștilor cu competențe avansate în domeniul fitness-ului și activităților fizice recreative, capabili să proiecteze și implementeze programe personalizate adaptate diverselor categorii de beneficiari.

2. Dezvoltarea competențelor transversale necesare cadrelor în domeniul fitness-ului și activităților de recreare, axate pe aplicarea metodologiilor moderne în vederea dobândirii aptitudinilor de comunicare, gândire critică, luarea deciziilor și rezolvarea problemelor în contexte profesionale reale.

3. Integrarea tehnologiilor digitale și a instrumentelor TIC în procesul de predare-învățare-evaluare și activitatea profesională, cu scopul creșterii nivelului de pregătire a cadrelor în domeniul „Fitness și programe de recreare” și racordarea acestuia la tendințele actuale ale pieței muncii.

4. Promovarea unei abordări științifice și interdisciplinare în pregătirea profesională a studenților, prin valorificarea cercetărilor recente din domeniul științei sportului, psihologiei și nutriției în vederea asigurării calității studiilor, în conformitate cu standardele aplicabile în fitness și programele de recreare.

5. Stimularea inițiativei antreprenoriale și dezvoltarea capacităților de elaborare și management al proiectelor în domeniul fitness-ului, contribuind la dezvoltarea economică și socială a comunității prin promovarea unui stil de viață activ și sănătos.

6. Asigurarea unui proces educațional incluziv și centrat pe student, care să sprijine inserția rapidă și eficientă pe piața muncii, atât la nivel național, cât și internațional, prin formarea unor profesioniști capabili să se adapteze la diversitatea cerințelor și contextelor culturale.

Astfel, obiectivele programului de studiu „Fitness și programe de recreare” sunt în corespundere cu misiunea universității, care constă în realizarea activității de cercetare și de învățământ la standarde de excelență naționale și internaționale prin:

- ✓ formarea, dezvoltarea și consolidarea valorilor noii societăți bazate pe cunoaștere;
- ✓ formarea specialiștilor în domeniul științe ale educației, oferirea de programe de studii creative, care să integreze rezultatele cercetării științifice și să contribuie la dezvoltarea intelectuală a studenților, fiind corelate cu documentele instituționale.

Programul de studiu la domeniul de formare profesională – 1000.3 Fitness și programe de recreare este proiectat în corespundere cu Strategia instituțională de dezvoltare a Universității de Stat din Moldova.

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

Programul de licență „*Fitness și programe de recreare*” este conceput în concordanță cu cerințele Cadrului Național și European al Calificărilor, axându-se pe așteptările actuale ale sectorului economic și social. Aceste așteptări au fost identificate prin consultări periodice cu partenerii strategici ai universității, analiza pieței muncii naționale și internaționale, precum și prin raportarea la directivele europene și politicile educaționale în vigoare.

Curriculumul programului reflectă o abordare integrată, centrată pe dezvoltarea competențelor profesionale, digitale și antreprenoriale, necesare adaptării rapide la schimbările din industria fitness-ului, sănătății publice și recreației active. Acesta a fost structurat în urma evaluărilor privind nevoile pieței, studii de inserție profesională a absolvenților și recomandări ale reprezentanților din sectorul privat și public, contribuind la alinierea continuă a ofertei educaționale cu realitățile socio-economice.

Procesul de predare-învățare-evaluare se desfășoară într-un cadru flexibil și aplicativ, prin metode moderne de predare și tehnologii digitale, care asigură echilibrul dintre formarea teoretică, experiența practică și proiectele colaborative.

Colectivul didactic este compus din cadre universitare cu expertiză avansată, la care se adaugă profesioniști din industria fitness-ului și a recreației, asigurând formarea unor specialiști capabili să răspundă

exigențelor educaționale, metodologice și de inovare ale societății contemporane. Programul pregătește absolvenți calificați pentru activitate profesională în centre de fitness, structuri sportive și organizații de sănătate publică, precum și pentru continuarea studiilor la ciclul II – Master, în conformitate cu Nomenclatorul național al domeniilor de formare profesională.

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

Programul de studii a fost elaborat conform standardelor descrise în Planul-cadru pentru studii superioare de licență, master și integrate, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova № 510 din 07.04.2025. În procesul de întocmire, programul a fost coordonat cu profesorii, studenții, absolvenții și potențialii angajatori, care au menționat că acesta este unul complex, iar conținuturile sunt adecvate pentru a pregăti specialiști capabili să se integreze pe piața muncii în domeniul „*Fitness și programe de recreare*”. În acest sens, procesul de consultare a partenerilor s-a axat pe: corespunderea competențelor, finalităților de studii cu cerințele angajatorilor, racordarea competențelor solicitate la nivel educațional și unitățile de conținut, relevanța numărului de ore alocate practicii de specialitate, raportul dintre orele teoretice și practice, de contact direct și studiu individual etc.

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

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

Pentru a garanta relevanța și actualitatea ofertei educaționale:

- partenerii socio-economici sunt implicați activ în procesele de planificare, actualizare curriculară, evaluare a competențelor și integrare a practicii profesionale, participând la comisii de evaluare, consilii consultative și grupuri de lucru tematice;
- studiile de impact și analizele de tendințe ale pieței muncii contribuie la o proiectare curriculară sustenabilă, orientată spre viitor și personalizată în funcție de profilul specialistului în fitness și recreere;
- se acordă o importanță sporită activităților practice și proiectelor aplicative, prin reconfigurarea proporției dintre discipline teoretice și cele de instruire practică, cercetare, management sportiv și inițiativă antreprenorială.

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

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

1. Dobândirea unei viziuni sistemice asupra domeniului, prin înțelegerea principiilor și legilor fundamentale care dirijează activitatea profesională în fitness și recreare, în corelație cu direcțiile emergente ale științei.

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

3. Formarea competențelor pedagogice și științifice, necesare planificării și desfășurării activităților educaționale și de cercetare în domeniul Fitness-ului și a programelor de recreare.

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

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

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

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

8. Respectarea eticii și valorificarea creativității în proiectarea activităților, promovând responsabilitatea socială și inovația în cadrul antrenamentelor de Fitness și celor cu caracter recreativ.

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

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

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

- Continuarea studiilor la ciclul II, studii superioare de master (nivel 7 CNC).
- Formarea profesională continuă:
 - a) programe de perfecționare/specializare, cu durata 150-900 ore/5-30 credite de studii;
 - b) programe de recalificare profesională conexe specialității formării profesionale inițiale absolvite, cu durata de 1800-3600 ore/60-120 de credite de studii.

LISTA COMPETENȚELOR ȘI A REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII

Competențe generale și profesionale	Rezultate ale învățării conform nivelului CNC
	<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 fitness și programe de recreare.
CP 1. Aplicarea legislației naționale, internaționale și asigurarea managementului activităților de fitness și recreare.	2. Aplica cadrul normativ specific domeniului fitness-ului în asigurarea managementului activităților de fitness.
CG 2. Gestionarea bazelor de date	3. Crea baza de date pe programe de fitness și cerințe profesionale specifice de organizare a acestora, aplicând sisteme de calcul și operare a datelor, inclusiv software pentru minimizarea efortului uman și creșterea eficacității de execuție a prelucrărilor.
CG 3. Crearea modelelor /profilurilor specifice diferitor programe de fitness	4. Utiliza softuri și platforme specializate necesare organizării și desfășurării diferitor tipuri de activități de fitness, argumentând avantajele utilizării dispozitivelor electronice de organizare a activităților de fitness.
CP 2. Aplicarea softurilor și platformelor specializate în activitățile de fitness și a programelor de recreare.	5. Crea modele specifice de antrenament diferitor programe de fitness, stabilind aptitudinile și abilitățile specifice programelor de fitness, prioritatea acțiunilor și activităților în funcție de specificul programelor de antrenament în fitness.
CG 4. Planificarea activităților de fitness și recreație	6. Elabora planuri de antrenament pentru toate tipurile programelor de fitness, pentru diverse categorii de persoane, în baza strategiilor stabilite.
CP 3. Elaborarea programelor de fitness și recreare.	7. Selecta conținuturi și forme de organizare a lecției de antrenament în fitness în baza scopului și obiectivelor planurilor, aplicând diverse metode și mijloace specifice.
CG 5. Desfășurarea activităților de fitness	8. Preciza obiective specifice programelor de fitness și gestiona procesul de evoluție a persoanei, asigurând eficiența desfășurării procesului de antrenament în fitness și evalua eficacitatea programului de antrenament în fitness.
CP 4. Desfășurarea antrenamentului de fitness și a activităților recreative.	9. Desfășura antrenamentul de fitness cu persoanele, asigurând gradul lor de pregătire necesar pentru activitățile zilnice de rutină.
CG 6. Monitorizarea implementării deciziilor	10. Construi un proces individualizat de antrenament pentru persoane ce practică fitness și programe de recreare
	11. Stabili și monitoriza îndeplinirea sarcinii de antrenament, modelând sarcini optime a diferitor aspecte de îmbunătățire a stării fizice a persoanelor în timpul procesului de

CP 5. Monitorizarea procesului de antrenament în fitness	antrenament în fitness.
CP 6. Evaluarea eficienței programelor de fitness și recreare la diferite etape ale procesului de antrenament	12. Analiza eficiența antrenamentului de fitness în diferite etape ale lui.
CP 7. Ajustarea procesului de pregătire fizică a persoanelor prin activității de fitness și recreație	13. Stabili eficiența pregătirii, rezultatelor performanței atinse a persoanelor în dependență de preferințele dorite a fiecărei persoane prin diverse programe de antrenament în fitness.
CP 8. Evaluarea necesităților de restabilire și refacere a persoanelor	14. Elabora programe de restabilire și recuperare în baza evaluării gradului de pregătire a persoanelor pentru un anumit tip de efort fizic.
CP9. Stabilirea metodelor și mijloacelor de restabilire și refacere	15. Aplica metode și mijloace de refacere după diferite traume/afecțiuni psihologice, stări nefavorabile ale sănătății.

**MATRICEA DE CORELARE A COMPETENȚELOR ȘI REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII DIN STANDARDUL DE CALIFICARE CU
DISCIPLINELE/MODULELE DIN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT**

CORRELATION MATRIX OF THE LEARNING RESULTS, FORMED WITHIN THE PROGRAM WITH THOSE OF THE COURSE UNITS / MODULES

Denumirea disciplinei/modulului	Codul modulului/disciplinei	Nr. de credite de studii	Competențe														
			Generale și Profesionale														
			CG1	CP1	CG2 CG3	CP2	CG4	CP3	CG5	CP4	CG6 CP5	CP6	CP7	CP8	CP9		
			Rezultate ale învățării conform nivelului CNC														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Anatomia și morfologia sportivă <i>Anatomy and Sports Morphology</i>	F. O.01	6	1			1			1			1				1	1
Biochimia efortului fizic <i>Biochemistry of sport</i>	F. O.02	3			0,5							0,5			0,5	0,5	1
Teoria și metodică culturii fizice. Istoria culturii fizice <i>Theory and Methodology of Physical Culture / History of Physical Culture</i>	F. O.03	5			0,3		0,3	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1	
Tehnologii informaționale în domeniul de formare profesională <i>Information Technologies in the Field of Professional Training</i>	G. O.04	4	1		1				0,5				1				0,5
Comunicare profesională și terminologie de specialitate. Etică și cultura profesională <i>Professional communication and specialty terminology. Ethics and Professional Culture</i>	G. O.05	4	0,5			1						0,5			1,5	0,5	
Bazele teoretice ale fitness-ului <i>Theoretical Bases of Fitness</i>	S. O.06	4		1							1					1	1
Fitness-aerobică <i>Fitness-aerobics</i>	S. O.07	4		1		1				1							1
Fiziologia umană și ergofiziologia <i>Human Physiology and Ergophisiology</i>	F. O.08	6				1		1							1	1	2
Masajul și gimnastica medicală. <i>Massage and Remedial Gymnastics</i>	F. O.09	3			1			1								1	
Fundamentele științelor educației <i>Fundamentals of education sciences</i>	F. O.10	3	0,5	0,5	0,5				0,5					0,5	0,5		
Limba străină în comunicarea de specialitate <i>Foreign language in specialty</i>	G. O.11	6			1				1			1			1	1	1

<i>communication</i>																	
Gimnastica artistică <i>Artistic Gymnastics</i>	S. O.12	4			1				1				1		1		
Fitness-ul de forță <i>Power fitness</i>	S. O.13	4								0,5	0,5	0,5	1		0,5		1
Programe în grup ale fitness-ului de forță	S. O.14	4								0,5	0,5	0,5	1		0,5		1
Practica de inițiere în specialitate <i>Speciality initiation internship</i>	S. O.15	4	0,5		0,5				0,5				0,5		1		1
Psihologia generală / Vârstelor / Psihologia sportului <i>General and age psychology</i>	F. O.16	6			1	1		1					1		1	1	
Biomecanica sportului <i>Biomechanics of Sport</i>	F. O.17	3				1								0,5	0,5	0,5	0,5
Teoria și metodica culturii fizice recreative <i>Theory and Methodology of the Recreational Physical Culture</i>	S. O.18	5	0,5		0,5	0,3	0,3		0,4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5
Atletism <i>Athletics</i>	S. O.19	4		1				0,5	1				1			0,5	
Metodologia fitness-aerobicii <i>Fitness-Aerobics Methodology</i>	S. O.20	3			1		1							0,5			0,5
Înot sportiv <i>Sports Swimming</i>	S. O.21	4			1				1				1		1		
Metodologia fitness-ului <i>Fitness Methodology</i>	S. A.22	5	0,5		0,5		0,5		0,5	1		0,5		0,5		0,5	0,5
Metodologia fitness-ului workout <i>The Mthodology of Fitness Workout</i>	S. A.23		0,5		0,5		0,5		0,5	1		0,5		0,5		0,5	0,5
Medicina sportivă. Igiena sportului <i>Sports Medicine. Sports Hygiene</i>	F. O.24	6	0,5	1		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5	1	1
Educația incluzivă. Sport adaptat <i>Inclusive education. Adapted Sport</i>	F. O.25	4			1	0,5		0,5		0,5			0,5			1	
Management și legislație în EF și Sport <i>Management and legislation in sports</i>	S.O.26	3		0,5	0,5					1			0,5			0,5	
Jocurile sportive <i>Sports games</i>	S. O.27	4	1						0,5			0,5		0,5		0,5	1
Turism sportiv <i>Sports tourism</i>	S. O.28	3							1				1		0,5		0,5

Metodologia fitness-ului de forță <i>Methodology of Power Fitness</i>	S. O.29	3								0,5	0,5	0,5	0,5		1		
Tehnologia fitness-aerobicii <i>Technology of Fitness-Aerobics</i>	S. O.30	3								0,5	0,5	0,5	0,5		1		
Practica de specialitate <i>Start internship</i>	S. O.31	4	0,5	0,5		0,5			0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare. Metrologia sportivă <i>The theoretical-methodical bases of the research activity / Sports metrology</i>	S O.32	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Sporturi de lupte* <i>Combat sports</i>	S. O.33	4								1	1	1	1				
Programe de fitness-forță <i>Power-fitness programs</i>	S. A.34	4		0,5	0,5			0,5		0,5			0,5		0,5		1
Fitness și estetică corporală <i>Fitness and body aesthetics</i>	S. A.35			0,5	0,5			0,5		0,5			0,5		0,5		1
Tehnologia fitness-forță <i>Technology of power fitness</i>	S. A.36	3								0,5	0,5	0,5	1		0,5		
Programe wellness <i>Wellness programs</i>	S. A.37									0,5	0,5	0,5	1		0,5		
Politologia. Politici UE în domeniul de formare profesională <i>General / Age Psychology / Sports Psychology</i>	U. A.38	4	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5
Civilizație Europeană <i>European Civilization</i>	U. A.39	4	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5
Bazele statului de drept. Drept european <i>European Fundamentals of State and Law/ European Law</i>	U. A.40	4	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5	0,5		0,5
Filosofia și logica domeniului de formare profesională <i>The philosophy and logic of the professional training field</i>	U. A.41	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5
Educație interculturală <i>Intercultural education</i>	U. A.42	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5
Bazele antreprenorialului <i>Economy of physical culture and sport</i>	U. A.43	4	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		0,5		0,5

Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	SP. O.44	7	1		0,5	0,5	0,5	0,5		2		0,5		0,5		0,5	0,5
Haltre și armwrestling <i>Weightlifting and armwrestling</i>	S. O.45	2	0,5				0,5						0,5		0,5		
Programe de fitness-aerobică <i>Fitness-Aerobics programs</i>	S. O.46	2			0,5				0,5							0,5	0,5
Programe de fitness pentru copii <i>Children's fitness programs</i>	S. O.47				0,5				0,5							0,5	0,5
Practica de specialitate <i>Speciality internship</i>	SP. O.48	13	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5
Practica de cercetare <i>Research internship</i>	SP. O.49	4	0,5			0,5		0,5		0,5			0,5	0,5		0,5	0,5
Teza de licență <i>Bachelor Exam</i>		9	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1
Total			13,5	10,0	17,3	12,3	6,6	10,4	14,4	16,5	8,5	13,0	21	8,5	20,5	17	24,5