

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ (DFPC)**

**Aprobat:**

**Senatul Universității de Stat de**

**Educație Fizică și Sport**

**Proces-verbal nr. 4 din 30 noiembrie 2021**

**Președinte**  **Manolachi Veaceslav**



**PLAN - CADRU**

**de formare profesională continuă în domeniile**  
***Științe ale educației și Științe ale sportului***  
**pentru anul 2022**

**mun. Chișinău, str. A. Doga, 24/1,**

**tel. 49-77-20; 43-85-33**

**e-mail: [formarecontinuausefs@mail.ru](mailto:formarecontinuausefs@mail.ru)**

**O R A R U L**  
**cursurilor de formare continuă în domeniile Științe ale educației**  
**și Științe ale sportului pentru anul 2022**

**I. Cursuri de formare profesională continuă – 20 credite (600 ore)**

**1.1. Domeniul Științe ale educației. Educației fizică**

**Plan de perspectivă privind perioadele și numărul estimativ al beneficiarilor pentru anul 2022**

Nr. crt.	Termenii desfășurării formării profesionale	Numărul auditorilor planificați	Numărul orelor programate (contact direct)	Limba de instruire
<b>Domeniul Științe ale educației. Formare profesori. Educație fizică</b>				
1.	17.01 – 04.02.2022	50	2 x 150	l. română
2.	14.03 – 01.04.2022	50	2 x 150	l. română
3.	10.10 – 28.10.2022	50	2 x 150	l. rusă
<b>Total:</b>		<b>150</b>	<b>900</b>	

**Conținutul planului de învățământ:**

- A. Aspecte fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice
- B. Dezvoltare personală și profesională
- C. Didactica disciplinei
- D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale

**1.2. Domeniul Științe ale sportului. Antrenament sportiv**

**Plan de perspectivă privind perioadele și numărul estimativ al beneficiarilor pentru anul 2022**

Nr. crt.	Termenii desfășurării formării profesionale	Numărul auditorilor planificați	Numărul orelor programate (contact direct)	Limba de instruire	Specializarea
<b>Domeniul Științe ale sportului (antrenori la diverse probe de sport)</b>					
1.	14.02 – 04.03.2022	50	2 x 150	l. rom./l. rusă	Fotbal, atletism
2.	05.05 – 26.05.2022	50	2 x 150	l. rom./l. rusă	Jocuri sportive
3.	07.11 – 25.11.2022	50	2 x 150	l. rom./l. rusă	Probe sportive individuale
<b>Total:</b>		<b>150</b>	<b>600</b>	<b>2 x 150</b>	

**Conținutul planului de învățământ:**

- A. Aspecte sociologice, psihopedagogice și manageriale ale sportului
- B. Dezvoltare personală și profesională
- C. Didactica disciplinei/Metodologia antrenamentului sportiv
- D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale

**Notă:** În conformitate cu prevederile Ordinului MECC nr. 92 din 03.02.2020: „Înscrierea la curs se va face de către beneficiar, iar ordinul de delegare va conține numele angajatului delegat, instituția prestatoare de servicii de formare continuă și perioada de desfășurare a acestora. Se vor respecta prevederile art. 213, alin. (5) din Codul muncii nr. 154/2003 (menținerea unui salariu mediu pe perioada delegării la curs)”.

## II. Cursuri de formare continuă (specializare) în domeniul Științe ale sportului

40 credite (1200 ore)

Nr. crt.	Termenii desfășurării formării profesionale	Numărul auditorilor planificați	Numărul orelor programate (contact direct)	Limba de instruire	Obiecții
<b>FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE (AEROBICA)</b>					
1.	01.04 – 27.06.2022	15	260	l. rom./l. rusă	
	<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>260</b>		
<b>FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE (BODYBUILDING ȘI FITNESS)</b>					
1.	01.04 – 27.06.2022	15	260	l. rom./l. rusă	
	<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>260</b>		
<b>FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE (YOGA)</b>					
1.	01.04 – 27.06.2022	15	260	l. rom./l. rusă	
	<b>Total:</b>	<b>15</b>	<b>260</b>		
	<b>TOTAL:</b>	<b>45</b>	<b>780</b>		

*Specificarea orelor conform modulelor de formare profesională continuă  
Probe de evaluare a competențelor auditorilor*

### Domeniul Științe ale sportului Fitness și programe de recreare (aerobica)

Module educaționale	Nr. ore	Probe de evaluare
A. Aspecte sociopedagogice și psihologice ale sportului	30	Bazele psihopedagogice ale activității instructorului de aerobică
B. Managementul sportiv	10	Managementul în aerobică
C. Fiziologia/Medicina sportivă	100	Fiziologia/Medicina sportivă
D. Metodologia antrenamentului sportiv	120	Practica instructivă
	<b>260</b>	

### Domeniul Științe ale sportului Fitness și programe de recreare (bodybuilding și fitness)

Module educaționale	Nr. ore	Probe de evaluare
A. Aspecte sociopedagogice și psihologice ale sportului	30	Bazele psihopedagogice ale activității instructorului de bodybuilding și fitness
B. Managementul sportiv	10	Managementul în bodybuilding și fitness
C. Fiziologia/Medicina sportivă	100	Fiziologia/Medicina sportivă
D. Metodologia antrenamentului sportiv	120	Practica instructivă
	<b>260</b>	

### Domeniul Științe ale sportului Fitness și programe de recreare (yoga)

Module educaționale	Nr. ore	Probe de evaluare
E. Aspecte sociopedagogice și psihologice ale sportului	30	Bazele psihopedagogice ale activității instructorului de bodybuilding și fitness
F. Managementul sportiv	10	Managementul în bodybuilding și fitness
G. Fiziologia/Medicina sportivă	100	Fiziologia/Medicina sportivă
H. Metodologia antrenamentului sportiv	120	Practica instructivă
	<b>260</b>	

### III. Studii de formare continuă (calificare profesională) – 60 credite (1800 ore)

Anul de studii: 15.10.2022 – 15.10.2023

#### 3.1. Domeniul Științe ale educației. Educație fizică

##### Conținutul planului de învățământ

Semestrul	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
		Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practice		
Semestrul I	900	325	575				E	30
Semestrul II	900	340	560					30
<b>TOTAL</b>	<b>1800</b>	<b>665</b>	<b>1135</b>					<b>60</b>

##### Calendarul universitar/graficul procesului de studii

Repartizarea sesiunilor pe semestre						Stagii de practica	
Semestrul I		Semestrul II		Semestrul III		Nr. de săptămâni	Perioada
Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada		
3	01.11 - 21.11	3	01.06 - 22.06	1	20.09 - 30.09	4	01.03 - 30.03 01.07 - 15.09

##### Exame de stat la recalificare profesională (sem. III)

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică educației fizice/Ergofiziologia	20.09 - 30.09
2.	Teza de recalificare	20.09 - 30.09

**Notă:** Admiterea la studii de calificare profesională: 01 – 30 septembrie 2022. Actele se prezintă la sediul Departamentului Formare Profesională continuă, mun. Chișinău, str. A. Doga 24/1, biroul. 103.

#### 3.2. Domeniul Științe ale sportului. Antrenament sportiv

##### Conținutul planului de învățământ

Semestrul	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
		Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practice		
Semestrul I	900	325	575					30
Semestrul II	900	340	560					30
<b>TOTAL</b>	<b>1800</b>	<b>665</b>	<b>1135</b>					<b>60</b>

##### Calendarul universitar/graficul procesului de studii

Repartizarea sesiunilor pe semestre						Stagii de practica	
Semestrul I		Semestrul II		Semestrul III		Nr. de săptămâni	Perioada
Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada		
3	01.11 - 21.11	3	01.06 - 22.06	1	20.09 - 30.09	4	01.03 - 30.03 01.07 - 15.09

##### Exame de stat la recalificare profesională (sem. III)

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Ergofiziologia	20.09 - 30.09
2.	Teza de recalificare	20.09 - 30.09
	<b>TOTAL</b>	

**Notă:** Admiterea la studii de recalificare: 01 – 30 septembrie 2022. Actele se prezintă la sediul Departamentului Formare Profesională continuă, mun. Chișinău, str. A. Doga 24/1, biroul. 103.

### 3.3. Domeniul Științe ale sportului. ANTRENOR (antrenor asistent de taekwondo)

#### Conținutul planului de învățământ

Trimestrul	NUMĂRUL DE ORE					Forma de evaluare	Număr de credite
	Total ore	Contact direct	Studiul individual	Contact direct			
				Curs	Seminarii /practice		
Trimestrul I	630	262	368	68	194	E	21
Trimestrul II	570	242	328	50	192	E	19
Trimestrul III	600	328	272	32	296	E	20
<b>Total ore:</b>	<b>1800</b>	<b>832</b>	<b>968</b>	<b>150</b>	<b>682</b>		<b>60</b>

#### Stagii de practică

Tipul stagiului de practică	Trimestrul	Numărul de ore	Perioada	Forma de evaluare	Nr. de credite
1. Practică de specialitate	I	90	începe imediat după trimestrul I și se încheie odată cu începerea trimestrului II de studiu	E	3
2. Practică de specialitate	II	90	începe imediat după trimestrul II și se încheie odată cu începerea trimestrului III de studiu.	E	3
3. Practică de specialitate	III	60	începe imediat după trimestrul III	E	2

#### Examen de specializare

Denumirea activității	Trimestrul	Numărul de ore	Perioada	Nr. De credite
1. Teoria și metodică antrenamentului în taekwondo	III	60		3
2. Proba practico-metodică		30		
3. Elaborarea și susținerea tezei de absolvire	III	60		2

**Notă:** Admiterea la studii de specializare: 01–30.09.2022. Actele se prezintă la sediul Departamentului Formare Profesională continuă, mun. Chișinău, str. A. Doga 24/1, biroul. 103.

### 3.4. Domeniul Științe ale educației. Psihopedagogie specială

Anul de studii: 1) 01.03.2022 – 31.03.2023 2) 01.09.2022 – 31.09.2023

#### Conținutul planului de învățământ

Semestrul	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
		Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Laborator		
Sesiunea I - IV	1800	450	1350	134	204	112	E	60
<b>TOTAL</b>	<b>1800</b>	<b>450</b>	<b>1350</b>	<b>134</b>	<b>204</b>	<b>112</b>	<b>E</b>	<b>60</b>

#### Stagiul de practică

Stagiu de practică	Semestrul/ Sesiunea	Nr. săptămâni/ ore	Perioada	Forma de evaluare	Număr de credite
Practica instructivă și de specialitate	III	3	1) Octombrie-noiembrie 2) Ianuarie – februarie	Examen	3

#### Stagiu de redactare a tezei de calificare profesională suplimentară

Denumirea activității	Semestrul	Nr. săptămâni/ore	Perioada	Număr de credite
Practica de cercetare și redactare a tezei finale	IV	3 săptămâni 90 ore	1) Ianuarie-februarie; 15-30 martie 2) Aprilie – Mai; 15 – 30 Iunie	3

#### Examen de Stat la calificare profesională suplimentară

Nr.crt.	Examenul de calificare suplimentară	Termene
1.	Psihopedagogie specială	17.09-24.09
2.	Teza de calificare profesională suplimentară	17.09-24.09

**Notă:** Admiterea la studii de specializare: 1) 10.01-18.02.2022; 2) 01–30.09.2022. Actele se prezintă la sediul Departamentului Formare Profesională continuă, mun. Chișinău, str. A. Doga 24/1, biroul. 103.

#### IV. Studii de formare continuă (recalificare profesională) – 90 credite (2700 ore)

Anul de studii: 15.10.2022 – 15.10.2023

##### 4.1. Domeniul Științe ale educației. Educație fizică

Conținutul planului de învățământ

Semestrul	Total ore	Contact direct	Lucru individual	Număr de credite
Semestrul I	900	325	575	30
Semestrul II	900	340	560	30
Modul compensator	900	300	600	30
<b>TOTAL</b>	<b>2700</b>	<b>965</b>	<b>1735</b>	<b>90</b>

##### Calendarul universitar/graficul procesului de studii

Repartizarea sesiunilor pe semestre						Stagii de practica	
Semestrul I		Semestrul II		Semestrul III		Nr. de săptămâni	Perioada
Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada		
3	01.11 - 21.11	3	01.06 - 22.06	1	20.09 - 30.09	4	01.03 - 30.03
						4	01.07 - 15.09

##### Exame de stat la recalificare profesională (sem. III)

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică educației fizice/Ergofiziologia	20.09 - 30.09
2.	Teza de recalificare	20.09 - 30.09
	<b>TOTAL</b>	

##### 4.2. Domeniul Științe ale sportului. Antrenament sportiv

Conținutul planului de învățământ

Semestrul	Total ore	Contact direct	Lucru individual	Număr de credite
Semestrul I	900	325	575	30
Semestrul II	900	340	560	30
Modul compensator	900	300	600	30
<b>TOTAL</b>	<b>2700</b>	<b>965</b>	<b>1735</b>	<b>90</b>

##### Calendarul universitar/graficul procesului de studii

Repartizarea sesiunilor pe semestre						Stagii de practica	
Semestrul I		Semestrul II		Semestrul III		Nr. de săptămâni	Perioada
Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada	Nr. de săptămâni	Perioada		
3	01.11 - 21.11	3	01.06 - 22.06	1	20.09 - 30.09	4	01.03 - 30.03
						4	01.07 - 15.09

##### Exame de stat la recalificare profesională (sem. III)

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Ergofiziologia	20.09 - 30.09
2.	Teza de recalificare	20.09 - 30.09
	<b>TOTAL</b>	

**Notă:** Admiterea la studii de recalificare: 01 – 30 septembrie 2022. Actele se prezintă la sediul Departamentului Formare Profesională continuă, mun. Chișinău, str. A. Doga 24/1, biroul. 100.

## V. PROGRAME MODULARE

Nr. crt.	Programa	Total ore	Inclusiv		Număr de credite
			Contact direct	Lucru individual	
1.	Kinetoterapie și recuperare fizică	150	50	100	5
2.	Turism sportiv și agrement	90	24	66	3
3.	Bazele teoretico-metodice ale pregătirii profesionale a profesorilor de educație fizică în sporturile gimnastice	90	24	66	3
4.	Comunicare și limbaj sportiv	90	24	66	3

### Notă:

1. Responsabilii din teritoriu pentru formarea profesională continuă, precum și persoanele care solicită cursuri de formare profesională continuă vor coordona cu DFPC (tel. (022) 43 85 33) elaborarea listelor preventive, conform prezentului Plan-cadru.

2. Persoana sosită la cursuri/studii de formare profesională continuă prezintă actele în conformitate cu prevederile *Statutului DFPC din cadrul USEFS*, aprobat de către Senatul USEFS, proces-verbal nr. 9 din 30.03.2021; *Regulamentului privind organizarea și funcționarea DFPC*, aprobat de către Senatul USEFS, proces-verbal nr. 5 din 01.02.2018; *Regulamentului de organizare și desfășurare a admiterii la studii de recalificare în domeniile Științe ale educației/Științe ale sportului*, aprobat de către Senatul USEFS, proces-verbal nr. 2 din 26.09.2018; publicate pe pagina web oficială a USEFS [www.usefs.md](http://www.usefs.md).

3. Conform conținuturilor programelor de formare profesională continuă, este necesar ca formabilii să se prezinte la ore cu echipament sportiv, programele curriculare de educație fizică și sport, ghidurile metodologice, alte acte reglatoare ale procesului de educație fizică și sport.

4. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport asigură, contra plată, cazare în căminul universității. Adresa: str. Aerodromului, 11, mun. Chișinău (100 m de la sediul USEFS).

Șeful DFPC



Adelina Ghețiu

# UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

A.Doga 22, or.Chișinău, Moldova, tel. 49 40 81, fax 49 76 71

## SENATUL U.S.E.F.S.

### EXTRAS

din proces-verbal nr. 4  
al ședinței Senatului USEFS  
din 30 noiembrie 2021

**Prezenți:** 38 membri

**Absenți:** 5 membri

**S-A DISCUTAT:** Cu privire la aprobarea Planului-cadru de formare continuă în domeniile *Științe ale educației* și *Științe ale sportului* pentru anul 2022.

**S-A HOTĂRĂT:** A aproba, în varianta propusă, Planul-cadru de formare continuă în domeniile *Științe ale educației* și *Științe ale sportului* pentru anul 2022.

Hotărârea a fost adoptată cu următoarele rezultate ale votului deschis:  
pro – 38, contra – 0, s-au abținut – 0.

**Veaceslav Manolachi**

Președinte al Senatului USEFS  
dr.hab., prof. univ.

**Viorica Brega**

Secretar al Senatului USEFS  
dr., conf. univ.

