

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

**DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ (DFPC)**

Aprobat:

Ministerul Educației, Culturii și  
Cercetării al Republicii Moldova

Ordinul nr. 11.070/2019 din 11.07.2019



**PLAN - CADRU**

**de formare continuă în domeniile**  
***Științe ale educației și Științe ale sportului***  
**pentru anul 2019**

**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 2019**

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

Nr. crt.	Termenii desfășurării formării profesionale	Numărul auditorilor planificați	Numărul orelor programate (contact direct)	Limba de instruire	Obiectii
<b>Domeniul Științe ale educației (profesori de educație fizică)</b>					
1.	04.02 – 22.02	25	150	l. română	
2.	04.03 – 22.03	25	150	l. română	
3.	01.04 – 19.04	25	150	l. rusă	
4.	01.04 – 19.04	25	150	l. română	
5.	07.10 – 25.10	20	150	l. română	
6.	04.11 – 22.11	20	150	l. română	
<b>Total:</b>		<b>140</b>	<b>900</b>		
<b>Domeniul Științe ale sportului (antrenori la diverse probe de sport)</b>					
1.	04.02 – 22.02	42	2x150 = 300	l. rom./l. rusă	Fotbal, atletism
2.	23.03 – 21.04	83	2x150 = 300	l. rusă	<i>Cu deplasare în teritoriu, Comrat</i>
3.	13.05 – 31.05	45	2x150 = 300	l. rom./l. rusă	Jocuri sportive
4.	02.12 – 20.12	25	150	l. rom./l. rusă	Lupte
<b>Total:</b>		<b>195</b>	<b>1050</b>		
<b>TOTAL:</b>		<b>335</b>	<b>1950</b>		

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

**I. Domeniul Științe ale educației**

**Module educaționale**

- |  |          |
|--|----------|
| A. Aspecte fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice | - 30 ore |
| B. Teoria și metodică educației fizice școlare                 | - 46 ore |
| C. Didactica disciplinei/Curriculum de educație fizică         | - 62 ore |
| D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale               | - 12 ore |
| <b>Total: - 150 ore</b>  |          |

**Probe de evaluare**

1. Fundamente psihopedagogice ale educației fizice
2. Sistemul competențelor și metodologia formării/dezvoltării
3. Practica educațională
4. TIC și implementarea soft-urilor educaționale

**II. Domeniul Științe ale sportului**

**Module educaționale**

- |  |          |
|--|----------|
| A. Aspecte sociologice, psihopedagogice și manageriale ale sportului | - 56 ore |
| B. Fiziologia/Medicina sportivă                                      | - 34 ore |
| C. Metodologia antrenamentului sportiv                               | - 48 ore |
| D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale                     | - 12 ore |
| <b>Total: - 150 ore</b>  |          |

**Probe de evaluare**

1. Personalitatea antrenorului/sportivului
2. Fiziologia efortului fizic
3. Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor
4. TIC și implementarea soft-urilor educaționale



## II. Cursuri de formare continuă 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	Obiectii
<b>Domeniul Științe ale sportului FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE (AEROBICA)</b>					
1.	01.03 – 30.05	15	260	l. rom./l. rusă	
2.	15.05 – 15.12	15	260	l. rom./l. rusă	
<b>Total:</b>		<b>30</b>	<b>520</b>		
<b>Domeniul Științe ale sportului FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE (BODYBUILDING ȘI FITNESS)</b>					
	01.03 – 30.05	25	260	l. rom./l. rusă	
	15.05 – 15.12	25	260	l. rom./l. rusă	
<b>Total:</b>		<b>50</b>	<b>520</b>		
<b>TOTAL:</b>		<b>80</b>	<b>1040</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 aerobica
B. Managementul sportiv	10	Managementul în aerobica
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>	



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

#### 3.1. Domeniul Științe ale educației

#### Conținutul planului de învățământ

Cod	Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
			Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practice		
<b>ANUL I</b>									
<b>Semestrul I</b>									
F.01.O.001	Anatomia și morfologia sportivă	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.002	Fiziologia umană și ergofiziologia	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.003	Teoria și metodică culturii fizice/Istoria culturii fizice	90	30	60	2	1		E	3
F.01.O.004	Biomecanica	60	20	40	1	1		E	2
S.01.O.005	Didactica gimnasticii și educația ritmică muzicală	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.006	Didactica atletismului	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.007	Didactica jocului volei și de baschet	150	50	100	2		3	E	5
S.01.O.008	Jocurile dinamice	90	30	60	1		2	E	3
	Practica de specialitate	150	75	75				E	5
<b>Total Sem. I</b>		<b>900</b>	<b>325</b>	<b>575</b>					<b>30</b>
<b>Semestrul II</b>									
F.02.O.009	Teoria și metodică educației fizice și a antrenamentului sportiv	90	30	60	2	1		E	3
S.02.O.010	Didactica jocului de fotbal, handbal, rugby	120	40	80	1		3	E	4
S.02.O.011	Turism	60	20	40	1		2	E	2
S.02.O.012	Didactica jocului tenis de masă/tenis de câmp/ badminton	120	40	80	1		3	E	4
S.02.O.013	Didactica sporturilor de lupte	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.014	Didactica înotului	90	30	60	1		2	E	3
F.02.O.015	Medicina sportivă și igiena educației fizice și sportului	90	30	60	2	1		E	3
	Practica de cercetare	120	60	60				E	4
	Examen de recalificare	120	60	60				E	4
<b>Total Sem. II</b>		<b>900</b>	<b>340</b>	<b>560</b>					<b>30</b>
<b>TOTAL</b>		<b>1800</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	17.09 - 22.09	4	01.03 - 30.03
						4	01.07 - 15.09

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

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică educației fizice/Ergofiziologia	17.09 - 22.09
2.	Teza de recalificare	17.09 - 22.09
	<b>TOTAL</b>	



### 3.2. Domeniul Științe ale sportului

#### Conținutul planului de învățământ

Cod	Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
			Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practice		
<b>ANUL I</b>									
<b>Semestrul I</b>									
F.01.O.001	Anatomia și morfologia sportivă	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.002	Fiziologia umană și ergofiziologia	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.003	Teoria și metodică culturii fizice/Istoria culturii fizice	90	30	60	2	1		E	3
F.01.O.004	Biomecanica	60	20	40	1	1		E	2
S.01.O.005	Gimnastica și educația ritmică muzicală	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.006	Atletismul	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.007	Jocuri sportive și jocuri dinamice	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.008	Bazele tehnicii probei sportive alese	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.008	Practica de specialitate	150	75	75				E	5
<b>Total Sem. I</b>		<b>900</b>	<b>325</b>	<b>575</b>					<b>30</b>
<b>Semestrul II</b>									
F.02.O.009	Teoria și metodică antrenamentului sportiv	90	30	60	2	1		E	3
F.02.O.012	Aspecte medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese	90	30	60	2		1	E	3
F.02.O.011	Igiena și medicina sportivă	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.010	Metodică instruirii tehnice în proba sportivă aleasă	120	40	80	1		3	E	4
S.02.O.013	Sporturi de lupte	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.014	Înotul sportiv	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.023	Turism sportiv	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.015	Practica de cercetare	120	60	60				E	4
S.02.O.024	Examen de recalificare	120	60	60				E	4
<b>Total Sem. II</b>		<b>900</b>	<b>340</b>	<b>560</b>					<b>30</b>
<b>TOTAL</b>		<b>1800</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	17.09 - 22.09	4	01.03 - 30.03
						4	01.07 - 15.09

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

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Ergofiziologia	17.09 - 22.09
2.	Teza de recalificare	17.09 - 22.09
	<b>TOTAL</b>	



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

### 4.1. Domeniul Științe ale educației

#### Conținutul planului de învățământ

Cod	Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
			Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminari	Practice		
<b>ANUL I</b>									
<b>Semestrul I</b>									
F.01.O.001	Anatomia și morfologia sportivă	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.002	Fiziologia umană și ergofiziologia	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.003	Teoria și metodică culturii fizice/Istoria culturii fizice	90	30	60	2	1		E	3
F.01.O.004	Biomecanica	60	20	40	1	1		E	2
S.01.O.005	Didactica gimnasticii și educația ritmică muzicală	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.006	Didactica atletismului	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.007	Didactica jocului volei și de baschet	150	50	100	2		3	E	5
S.01.O.008	Jocurile dinamice	90	30	60	1		2	E	3
	<i>Practica de specialitate</i>	150	75	75				E	5
<b>Total Sem. I</b>		<b>900</b>	<b>325</b>	<b>575</b>					<b>30</b>
<b>Semestrul II</b>									
F.02.O.009	Teoria și metodică educației fizice și a antrenamentului sportiv	90	30	60	2	1		E	3
S.02.O.010	Didactica jocului de fotbal, handbal, rugby	120	40	80	1		3	E	4
S.02.O.011	Turism	60	20	40	1		2	E	2
S.02.O.012	Didactica jocului tenis de masă/tenis de câmp/ badminton	120	40	80	1		3	E	4
S.02.O.013	Didactica sporturilor de lupte	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.014	Didactica înotului	90	30	60	1		2	E	3
F.02.O.015	Medicina sportivă și igiena educației fizice și sportului	90	30	60	2	1		E	3
	<i>Practica de cercetare</i>	120	60	60				E	4
	<i>Examen de recalificare</i>	120	60	60				E	4
<b>Total Sem. II</b>		<b>900</b>	<b>340</b>	<b>560</b>					<b>30</b>
<b>MODUL COMPENSATOR</b>									
1.	Pedagogia generală	150	50	100	3	2		E	5
2.	Psihologia generală	150	50	100	3	2		E	5
3.	Psihologia vârstelor	150	50	100	3	2		E	5
4.	Incluziunea persoanelor cu cerințe educaționale speciale	150	50	100	3	2		E	5
5.	Comunicare și limbaj sportiv	150	50	100	3	2		E	5
6.	Teoria curriculumului	150	50	100	3	2		E	5
<b>Total Modul compensator</b>		<b>900</b>	<b>300</b>	<b>600</b>					<b>30</b>
<b>TOTAL</b>		<b>2700</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	17.09 - 22.09	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	17.09 - 22.09
2.	Teza de recalificare	17.09 - 22.09
	<b>TOTAL</b>	



## 4.2. Domeniul Științe ale sportului

### Conținutul planului de învățământ

Cod	Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Număr de credite
			Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practice		
<b>ANUL I</b>									
<b>Semestrul I</b>									
F.01.O.001	Anatomia și morfologia sportivă	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.002	Fiziologia umană și ergofiziologia	60	20	40	1	1		E	2
F.01.O.003	Teoria și metodică culturii fizice/Istoria culturii fizice	90	30	60	2	1		E	3
F.01.O.004	Biomecanica	60	20	40	1	1		E	2
S.01.O.005	Gimnastica și educația ritmică muzicală	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.006	Atletismul	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.007	Jocuri sportive și jocuri dinamice	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.008	Bazele tehnicii probei sportive alese	120	40	80	1		3	E	4
S.01.O.008	Practica de specialitate	150	75	75				E	5
<b>Total Sem. I</b>		<b>900</b>	<b>325</b>	<b>575</b>					<b>30</b>
<b>Semestrul II</b>									
F.02.O.009	Teoria și metodică antrenamentului sportiv	90	30	60	2	1		E	3
F.02.O.012	Aspecte medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese	90	30	60	2		1	E	3
F.02.O.011	Igiena și medicina sportivă	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.010	Metodică instruirii tehnice în proba sportivă aleasă	120	40	80	1		3	E	4
S.02.O.013	Sporturi de lupte	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.014	Înotul sportiv	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.023	Turism sportiv	90	30	60	1		2	E	3
S.02.O.015	Practica de cercetare	120	60	60				E	4
S.02.O.024	Examen de recalificare	120	60	60				E	4
<b>Total Sem. II</b>		<b>900</b>	<b>340</b>	<b>560</b>					<b>30</b>
<b>MODUL COMPENSATOR</b>									
7.	Pedagogia generală	150	50	100	3	2		E	5
8.	Psihologia generală	150	50	100	3	2		E	5
9.	Psihologia vârstelor	150	50	100	3	2		E	5
10.	Incluziunea persoanelor cu cerințe educaționale speciale	150	50	100	3	2		E	5
11.	Management și leadership	150	50	100	3	2		E	5
12.	Comunicare și limbaj sportiv	150	50	100	2		3	E	5
<b>Total Modul compensator</b>		<b>900</b>	<b>300</b>	<b>600</b>					<b>30</b>
<b>TOTAL</b>		<b>2700</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	17.09 - 22.09	4	01.03 - 30.03
						4	01.07 - 15.09

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

Nr.crt.	Examenul de recalificare	termene
1.	Teoria și metodică antrenamentului sportiv/Ergofiziologia	17.09 - 22.09
2.	Teza de recalificare	17.09 - 22.09
	<b>TOTAL</b>	



**Notă:**

1. Formarea profesională continuă în domeniile *Științe ale educației și Științe ale sportului* (program - 20 credite / 600 ore: 150 ore – contact direct, 450 ore – lucru individual, durata – 3 săptămâni) este oferită de către Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport; taxa de studii pentru cursul de formare profesională fiind stabilită de către Ministerul Educației, Culturii și Cercetării.

2. Studiile de recalificare în domeniile *Științe ale educației și Științe ale sportului* (program – 60/90 credite / 1800/2700 ore, durata – 1 an) sunt oferite de către Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport; taxa de studii fiind stabilită de către Ministerul Educației, Culturii și Cercetării.

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

4. Specialistul sosit la studii de formare continuă prezintă ordinul de delegare în original, emis și semnat de managerul instituției de învățământ, precum și copia buletinului de identitate.

5. Conform programului cursului de perfecționare/recalificare, specialiștii vor avea cu sine echipamentul sportiv, cronometrul, programele curriculare de educație fizică și sport, ghidurile metodologice, alte acte reglatoare ale procesului de educație fizică și sport.

6. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport asigură, contra plată, cazarea cursanților. Adresa căminului: str. Aerodromului, 11, mun. Chișinău (100 m de la sediul USEFS).

Directorul Departamentului Formare  
Profesională Continuă, USEFS



Ghețiu Adelina