

MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
FACULTATEA SPORT

COORDONAT,
Ministerul Educației
al Republicii Moldova


M. Pop / **MINISTRU**
„ 26 ” *Julie* 2017



Senatul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport

APROBAT,

Proces-verbal nr. 10
din „ 22 ” 06.2017
/ Manolachi V.



PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Ciclul I - studii superioare de licență, nivelul de calificare ISCED-6

Domeniul general de studiu – *100 Științe ale sportului*
Domeniul de formare profesională la ciclul I – *1000 Științe ale sportului*
Specialitatea – *1000.3 Fitness și programe de recreare*
Numărul total credite – *180 credite*
Titlul obținut - *licențiat în Științe ale sportului*
Baza admiterii: *diplomă de BAC sau un alt act echivalent de studii, diplomă de studii superioare*
Forma de învățământ – *cu frecvență*
Limba de instruire: *română, rusă.*

Înregistrat nr. 12159 din „ 26 ” 07.2017

L. M. C.

M. V.

GRAFICUL PROCESULUI DE STUDII

(calendarul universitar)

Anul de studii	Activități didactice		Sesiuni de examene		Stagii de practică	Vacanțe		
	<i>Sem. I</i>	<i>Sem. II</i>	<i>Iarnă</i>	<i>Vară</i>		<i>Iarnă</i>	<i>Primăvară</i>	<i>Vară</i>
1	15 săptămâni	15 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni		2 săptămâni	1 săptămână	8 săptămâni
2	15 săptămâni	11 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni	4 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	8 săptămâni
3	11 săptămâni	12 săptămâni	3 săptămâni	4 săptămâni	7 săptămâni	2 săptămâni	1 săptămână	

Repartizarea disciplinelor pe anii de studii

Codul disciplinei	Denumirea disciplinelor	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe tipul de activități			Forma de evaluare	Nr. de credite
			Contact direct	Lucru individual	curs	seminarii	L/P		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANUL I Semestrul 1									
F 01 O. 01	Anatomia și morfologia sportivă	180	90	90	2		4	ex	6
F 01 O. 02	Biochimia	90	45	45	1		2	ex	3
F 01 O. 03	Teoria și metodică culturii fizice	120	60	60	2	2		ex	4
G 01 O. 04	Limba modernă (I)	180	90	90			6	ex	6
G 01 O. 05	Tehnologii informaționale	90	45	45			3	ex	3
S 01 O. 06	Gimnastica artistică*	120	80	40	1		3	ex	4
S 01 O. 07	Înotul sportiv*	120	80	40	1		3	ex	4
TOTAL ORE SEMESTRUL 1		900	490	410					30
ANUL I Semestrul 2									
F 02 O. 08	Fiziologia umană și ergofiziologia	180	90	90	2		4	ex	6
F 02 O. 09	Pedagogia generală	90	45	45	2	1		ex	3
F 02 O. 10	Teoria și metodică culturii fizice recreative	120	60	60	2	2		ex	4
G 02 O. 11	Limba modernă (II)	120	60	60			4	ex	4
G 02 O. 12	Cultura comunicării și limbajul de specialitate	120	60	60	2		2	ex	4
S 02 O. 13	Bazele teoretice ale fitness-ului	120	60	60	2	1	1	ex	4
S 02 O. 14	Fitness-aerobica	150	75	75	1		4	ex	5
TOTAL ORE SEMESTRUL 2		900	520	380					30
TOTAL ORE ANUL I		1800	1010	790					60
ANUL II Semestrul 3									
F 03 O. 15	Medicina sportivă, masajul și gimnastica medicală	180	90	90	2		4	ex	6
F 03 O. 16	Biomecanica	90	45	45	1		2	ex	3
F 03 O. 17	Psihologia generală	90	45	45	2	1		ex	3
G 03 O. 18	Turism sportiv	120	60	60			4	ex	4
S 03 O. 19	Atletism*	120	80	40	1		3	ex	4
S 03 O. 20	Fitness-ul de forță	120	60	60	1		3	ex	4
S 03 O. 21	Metodologia fitness-ului	180	90	90	1	1	4	ex	6
TOTAL ORE SEMESTRUL 3		900	450	450					30

ANUL II Semestrul 4									
F 04 O. 22	Igiena sportului	90	45	45	1		2	ex	3
U 04 A. 23	Etica și deontologia profesională	90	45	45	2	1		ex	3
U 04 A. 24	Consiliere educațională și a carierei								
S 04 O. 25	Jocurile sportive*	180	120	60	1		5	ex	6
S 04 O. 26	Tehnologia fitness-aerobicii	90	45	45	1		2	ex	3
S 04 A. 27	Programe de fitness-aerobică	90	45	45	2	1		ex	3
S 04 A. 28	Programe de fitness-forță								
S 04 O. 29	Sporturi de lupte*	120	80	40	1		3	ex	4
	Practica de inițiere	240	120	120				ex	8
TOTAL ORE SEMESTRUL 4		900	465	435					30
TOTAL ORE ANUL II		1800	915	885					60
ANUL III Semestrul 5									
U 05 A. 30	Bazele statului și dreptului	90	45	45	2	1		ex	3
U 05 A. 31	Drept european								
U 05 A. 32	Bazele teoriei economice	90	45	45	2	1		ex	3
U 05 A. 33	Economia culturii fizice								
S 05 O. 34	Tehnica fitness-aerobicii	90	45	45	1		2	ex	3
S 05 O. 35	Tehnologia pedagogică a fitness-ului de forță	150	75	75	1		4	ex	5
S 05 O. 36	Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare și metrologia sportivă	120	60	60	2	2		ex	4
S 05 A. 37	Creativitatea în sport	120	60	60	2	2		ex	4
S 05 A. 38	Management și legislație în sport								
	Practica tehnologică	240	120	120				Ex	8
TOTAL ORE SEMESTRUL 5		900	450	450					30
ANUL III Semestrul 6									
F 06 O. 39	Incluziunea persoanelor cu cerințe educaționale speciale	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 40	Civilizația europeană	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 41	Politologia								
U 06 O. 42	Elemente de cultură universală și națională	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 43	Interculturalitate								
U 06 A. 44	Filosofia și logica domeniului de formare profesională	90	45	45	2	1		ex	3
U 06 A. 45	Istoria mentalităților colective								
S 06 A. 46	Tehnica de fitness-forță	90	45	45	1	2		ex	3
S 06 A. 47	Programe wellness								
	Practica de licență	180	90	90				ex	6
	Examen de licență	270	135	135					9

TOTAL ORE SEMESTRUL 6	900	450	450					30
TOTAL ORE ANUL III	1800	900	900					60
TOTAL PE ANII DE STUDII	5400	2825	2575					180

LEGENDĂ:

F - componenta fundamentală; G - componenta de formare a abilităților și competențelor generale; U - componenta de orientare socioumanistică; S - componenta de orientare spre o specialitate; M - componenta de orientare către un alt domeniu de formare în ciclul II (master).
P - prelegeri; S - seminare; L - lucrări practice; ex - examene.
O – obligatorie; A – opțională; L – facultativă (libera alegere)

Stagiile de practică

Nr. D/o	Tipul practicii	Anul de studii	Numărul semestrului	Durata săpt. / ore Perioada de timp	Nr/ credite
1.	Practica de specialitate				
	• Practica de inițiere	II	Sem. 4	4 săpt. / 240 ore 30.01-29.02	8
	• Practica tehnologică	III	Sem. 5	4 săpt./ 240 ore 18.09-15.10	8
2.	Practica de licență	III	Sem. 6	3săpt. / 180ore 17.04-05.05	6
Total				11 săpt. / 660 ore	22

Examenele de licență

Nr. d/o	Denumirea activității	Număr de credite	Perioada
1.	Psihologia generală, fiziologia umană	3	Prima săptămână a lunii iunie
2.	Teoria și metodica fitness-aerobicii și a fitness-ului de forță	3	A doua săptămână a lunii iunie
3.	Teza de licență	3	A treia săptămână a lunii iunie

Discipline la libera alegere

Nr. d/o	Denumirea disciplinei	Anul	Sem.	Ore total		Numărul ore săptămânal			Evaluări	Număr de credite
				contact	indiv	curs	seminar	practice		
1.	Limba română (grupele alolingve)	I	2	60	60			4	ex.	4
2.	Apărarea civilă	III	6	30	30	1		1	ex.	2
	Cantonament de tabără **									
3.	Atletismul (tabăra) I	I	2	30	30			10	ex.	2
4.	Atletismul (tabăra) II	II	4	30	30			10	ex.	2
5.	Natația (tabăra)	I	2	30	30			10	ex.	2
6.	Marș turistic (tabăra)	II	4	30	30			10	ex.	2
7.	Fotbal (tabăra)	I	2	30	30			10	ex.	2
8.	Handbal (tabăra)	II	4	30	30			10	ex.	2
9.	Jocuri dinamice (tabăra)	II	4	30	30			10	ex.	2
	Perfecționarea măiestriei sportive***									
10.	PMS I	I	1	90				6	ex.	3
11.	PMS II	II	3	90				6	ex.	3
12.	PMS III	III	5	90				6	ex.	3
13.	PMS IV	III	6	90				6	ex.	3
14.	PMS V	IV	7	90				6	ex.	3
15.	PMS VI	IV	8	90				6	ex.	3

Discipline de orientare către alt domeniu la ciclul II – Modulul domeniului de Științe ale educației

<i>Domeniul de Științe ale educației</i>									
M 02 O.01	Teoria și metodică educației fizice	180	90	90	4	2		ex.	6
M 03 O.02	Psihologia educației fizice	120	60	60	2	2		ex.	4
M 04 O.03	Biomecanica	120	60	60	2		2	ex.	4
M 05 O.04	Didactica atletismului și natației	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.05	Didactica gimnasticii și a luptelor	120	60	60	2	2		ex.	4
M 06 O. 06	Educație incluzivă	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O. 07	Didactica jocurilor sportive	120	60	60	2	2		ex.	4
TOTAL ORE DOMENIUL DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI		900	450	450					30

Discipline de orientare către alt domeniu la ciclul II – Modulul domeniului Servicii ale securității

<i>Domeniul Servicii ale securității</i>									
M 02 O.01	Teoria și dreptul protecției, pazei și securității	180	90	90	2		4	ex.	6
M 03 O.02	Securitatea întreprinderii	120	60	60	1		3	ex.	4
M 04 O.03	Securitatea persoanei protejate	120	60	60	2	2		ex.	4
M 06 O.04	Sistemul organelor securității civile și ordinii publice	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.05	Securitatea tehnologiilor informaționale	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.06	Mijloace tehnice de protecție pază și securitate	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.07	Securitatea bancară	120	60	60	2	2		ex.	4
TOTAL ORE DOMENIUL SERVICII ALE SECURITĂȚII		900	450	450					30

Discipline de orientare către alt domeniu la ciclul II - Domeniului Servicii publice

<i>Domeniul Servicii publice</i>									
M 02 O.01	Organizarea și administrarea întreprinderilor turistice	180	90	90	2		4	ex.	6
M 03 O.02	Bazele teoretice și metodice ale turismului	120	60	60	1		3	ex.	4
M 04 O.03	Teoria și metodică turismului sportiv	120	60	60	2		2	ex.	4
M 06 O.04	Topografia și orientarea sportivă	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O.05	Tehnici de ghidaj turistic	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O. 06	Gestiuni hoteliere	120	60	60	2	2		ex.	4
M 05 O. 07	Legislația turistică a R.M. și internațională	120	60	60	2	2		ex.	4
TOTAL ORE DOMENIUL SERVICII PUBLICE		900	450	450					30

Ponderea unităților de curs în planul de învățământ

Nr	Componentele	Numărul de credite	Ponderea procentuală
1	Discipline fundamentale (cod F)	44	25%
2	Discipline de formare a abilităților și competențelor generale (cod G)	17	9%
3	Discipline de orientare socioumanistică (cod U)	18	10%
4	Discipline de orientare spre specializare (cod S)	70	39%
5	Stagii de practică	22	12%
6	Examene de licență	9	5%
	Total	180	100%
1	Discipline la libera alegere	38	
2	Discipline de orientare către domeniul de științe ale educației	30	
3	Discipline de orientare către domeniul servicii ale securității	30	
4	Discipline de orientare către domeniul servicii publice	30	

Nota:

* Discipline practice unde coraportul dintre orele de contact direct și lucrul individual este modificat în favoarea orelor de contact direct.

** Se organizează pe parcursul a trei săptămâni, în perioada de vară, în condiții de tabără. Se creditează supra numărului total de 180 de credite.

Marșul turistic se realizează după cantonamentele de vară în corespundere cu normativele turismului de categoria I.

*** Lucrul individual, ghidat de profesor, este organizat de regulă în afara orelor de program.

Pentru novici, categoria a II – 180 ore pe anul de studii cu grupa în număr de 12 studenți; categoria I-II – 240 ore pe an, 8-10 studenți; CMS, maeștri în sport și selecționata universității -360 ore pe an, 4-6 studenți.

- Lecțiile practice la disciplinele sportive se desfășoară, de regulă pe subgrupe a câte 8-10 stud., cu excepția unor probe individuale unde acest număr poate fi mai mic.

- Absolvenții sunt obligați să posede categoria a II sportivă și titlul de arbitru la proba aleasă.

NOTĂ EXPLICATIVĂ

I. Introducere

Programul de studii **1000.3 Fitness și programe de recreare** se încadrează în domeniul general **100 Științe ale sportului**. Programul de studii de licență **1000.3 Fitness și programe de recreare** este elaborat în conformitate cu Planul-cadru pentru studii superioare (ciclul I - Licență, Ciclul II – Master, studii integrate, Ciclul III - Doctorat), aprobat prin ordinul Ministerului Educației nr. 1054 din 29 octombrie 2015. Studiile au durată de 3 ani/ 180 credite, absolvenții fiind Licențiați în **Științe ale sportului** cu specializarea: Fitness și programe de recreare.

Scopul programului de licență constă în modernizarea procesului de pregătire profesională a studenților/viitori antrenori de fitness prin crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a sistemului pedagogic de pregătire a cadrelor științifico-pedagogice în domeniul fitness-ului și culturii fizice recreative, în conformitate cu nivelul de dezvoltare și cerințele societății contemporane, care ar permite o îmbunătățire substanțială a calității instruirii și rolului sociocultural al culturii fizice recreative în formarea personalității omului.

Admiterea la program se realizează conform Regulamentului-cadru privind organizarea admiterii în instituțiile de învățământ superior din Republica Moldova la studii superioare de licență elaborat în conformitate cu art. 78, 79, 80, 85, 89, 91 din Codul Educației nr. 152 din 17.07.2014

Angajabilitate În urma realizării planului de învățământ pentru ciclul I de instruire absolvenții programului **Științe ale sportului** vor fi angajați în câmpul muncii în calitate de: antrenor de fitness, antrenor de fitness-aerobica, antrenor de fitness-forță, antrenor-instructor a programelor în grup, antrenor-instructor a programelor acvatice de fitness-aerobic, antrenor-instructor în sala de fitness-forță, antrenor-metodist în clubul de fitness, instructor-metodist superior în organizații de cultură fizică recreativă și sportul recreativ, instructor de fitness în centru medical, instructor de fitness în centru de reabilitare, instructor de fitness în tabăra sportivă, conducător de stagiilor de practică de inițiere și tehnologică.

Tendențele actuale în fitness impun cerințe specifice în formarea cadrelor din domeniu, fapt ce impune anumite cerințe în obținerea continuă de abilități profesionale. În procesul de elaborare a programului au fost parcurse următoarele 5 etape:

1) Fundamentare (stabilirea elementelor de intrare). S-a realizat: analiza documentelor normative și reglatoare cu referire la procesele educaționale în învățământul superior; analiza prealabilă referitoare la nevoile specifice a persoanelor cointeresate (studenți, absolvenți, pedagogi și specialiști în domeniu); analiza noilor tendințe de dezvoltare în domeniul de formare; analiza comparativă a planurilor de studii pe baza unor modele de la universități de prestigiu din țară și străinătate; analiza metodelor moderne de predare în domeniu; analiza și evaluarea prealabilă a propunerilor venite din partea unor specialiști externi/studenți; analiza divergențelor semnalate pe parcursul anilor de studii precedenți;

2) Predeterminarea rezultatelor (elemente de ieșire) – reeșind din cerințele pieței de muncă și din multitudinea obiectelor propuse pentru studii au fost stabilite competențele pe care trebuie să le atingă studenții;

3) Asigurarea unui proces relevant de învățare – a fost stabilită modalitatea de a acorda ajutor studenților pentru a asimila întreaga informație de studiu. Au fost identificate și selectate: unitățile de curs adecvate pentru formarea competențelor proiectate; volumul de muncă necesar (punctele credite) pentru realizarea fiecărui curs; consecutivitatea și modalitatea predării cursurilor;

4) Stabilirea modului de evaluare – s-a luat decizia asupra modului în care se va determina dacă și când studenții au atins finalitățile de studiu proiectate;

5) Redactarea, analiza, verificarea, validarea și aprobarea planului de studii.

II. Concepția formării specialistului

Absolvenții domeniului Fitness și programe de recreare sunt potențialii antrenori care vor avea locuri de muncă în cluburile de fitness din întreaga țară și potențialul de a fortifica sănătatea persoanelor cointeresate.

Absolvenții programului Fitness și programe de recreare sunt apți pentru organizarea, planificarea și conducerea procesului de antrenament de fortificare/recreare în conformitate cu cerințele cât internaționale atât și naționale.

Absolvenții își pot continua studiile la ciclul II de studii superioare – Master.

Reeșind din aceasta prezentul program de formare profesională are la bază obiectivul de a forma personalități integer și competențe profesionale pentru a satisface cerințele pieții de muncă, și vor:

- realiza valoarea întrebuințării unor activități eficiente în domeniul profesional și cel personal;
- performa competențe necesare pentru obținerea succesului în activitatea profesională;
- depozita cunoștințe, capacități și calități specifice fitness-ului și programelor de recreare pentru o creștere profesională și personal.

Deasemenea, programul va dezvolta la studenți următoarele **competențe - cheie generice**:

Competența de rezolvare a problemelor;

Spirit de inițiativă;

Gândire critică și strategică;

Competența de muncă în echipă;

Competența de învățare;

Creativitate;

Competența de comunicare utilizând și o limbă

străină;

Competența de operare cu tehnologia informatică;

Înțelegere pentru culturile și obiceiurile altor țări.

Pentru a realiza cu succes această ofertă educațională, în USEFS este creat un *mediu educațional plăcut, calitativ și productiv, centrat pe student*, care se bazează pe următoarele principii de organizare a procesului educativ:

- instalarea unui mediu de învățământ eficient, apropiat cu cerințele pieții de muncă și util viitorului specialist în domeniu prin: însușirea de cunoștințe, formarea de deprinderi și de competențe personale, sociale și profesionale;
- combinarea compartimentului teorie cu cel al practicii specifice domeniului fitness și programe de recreare;
- întrebuințarea tehnicilor moderne de instruire, inclusiv de dezvoltare a creativității.

Regulile privind **promovarea academică**/finalizarea programului de studiu, studenții trebuie să participe și să susțină examene în volum de 180 de credite ECTS, divizat în 6 semestre. Un semestru cuprinde unități de învățare ce corespund la 30 de credite ECTS.

Programele analitice

- sunt elaborate în consonanță cu acumulările în cunoașterea științifică a domeniului;
- au la bază sistemul creditelor transferabile, existând o relativă unitate de vedere la nivel național asupra conținutului acestora;
- oferă posibilitatea unei pregătiri fundamentale ce reprezintă o oportunitate pentru cursanți, ce poate fi apoi extinsă prin studii de masterat;
- asigura nivelul de cunoștințe la nivel licență pentru practicarea profesiei.

Titlul obținut – Licențiat în Științe ale sportului.

La finalizarea programului de formare absolventul va deține următoarele **competențe**:

Competențele profesionale și transversale ale programului de studii Științe ale sportului (ciclul I – studii superioare de licență)
Specialitatea – Fitness și programe de recreare

Competențe transversale	Competențe de dezvoltare personală și profesională	8. Dezvoltare personală și profesională	Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră.
	Competențe de rol	7. Interacțiune socială	Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform statut-ului; competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul culturii fizice recreative și din domeniul înrudite; capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
		6. Autonomie și responsabilitate	Executarea responsabilă a sarcinilor profesională în condițiile unei autonomii restrânse și asistența calificată să dirijeze procesul de antrenament cu caracter de fortificare în condițiile modificărilor permanente și cerințelor societății, asigurând securitatea vitală și respectarea normelor de securitate în desfășurarea activităților de cultura fizică recreativă.
Competențe profesionale	Abilități (dimensiunea funcțional-acțională)	5. Creativitate și inovare	Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, programelor de fitness și sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice; capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului; abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului culturii fizice recreative în procesul de elaborare a diferitor tipuri de proiecte; posedarea nivelului productiv cu elemente de creație în procesul de proiectare și programare a activităților instructive de antrenament specifice procesului culturii fizice recreative.
		4. Reflecție critică și constructivă	Abilitatea de a selecta, explica și demonstra mijloacele didactice specifice culturii fizice recreative selectate în raport cu obiectivele de instruire propuse; aprecierea critică a metodelor și tehnicilor de cunoaștere a caracteristicilor dezvoltării motrice și psihomotrice a persoanelor; demonstrarea abilităților de analiză critic-constructivă a conceptelor, teoriilor, modelelor și metodelor sub forma judecăților constatative; gândirea constructivistă privind diversitatea modalităților de planificare, organizare, desfășurare și evaluare a activităților de instruire specifice culturii fizice recreative pentru încurajarea persoanelor de a practica sistematic exercițiile fizice.
		3. Aplicare, transfer și rezolvare de probleme	Proiectarea conținuturilor instruirii astfel, încât să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaționale, volitive, atitudinale; de a aplica metodologia specifică instruirii conținuturilor din fitness, aerobica, atletism, gimnastică, jocuri sportive la diferite cicluri de învățământ; abilitatea de rezolvare a problemelor/situațiilor concrete specifice culturii fizice recreative prin aplicarea principiilor și metodelor de bază; abilitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităților de vîrstă, de sex, nivelul de pregătire și obiectivelor propuse.
	Cunoștințe (dimensiunea cognitivă)	2. Explicare și interpretare	Explicarea și interpretarea concepției actuale despre locul și rolul culturii fizice recreative, ca parte integrantă a acțiunii educaționale și culturale; cunoașterea și explicarea mecanismelor și legilor motricității, corelarea lor în funcție de contextul socio-cultural; de a identifica și interpreta valențele formative ale culturii fizice recreative; înțelegerea și utilizarea metodelor consacrate de analiză și interpretare creativă în elaborarea structurilor motrice și programelor de fitness; utilizarea cunoștințelor de bază din domeniul culturii fizice recreative, explicarea și interpretarea a diverse tipuri de abordări, concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului culturii fizice recreative.
		1. Cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific	Cunoașterea principiilor și metodelor de bază ale domeniului fitness-ului și a programelor de recreare; cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora; de a asimila conținuturi științifice proprii teoriei și didacticii culturii fizice recreative; valorificarea sistematică, selectiv adecvată a celor mai noi informații din domeniul fitness-ului și a programelor de recreare, teorii și modele de acțiune concretă, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.

III. Finalități de studiu

Finalitățile se vor realiza prin valorificarea conținutului unităților de curs, dar și prin utilizarea adecvată a activităților de predare - învățare - cercetare - evaluare.

La finalizarea studiilor studentul va fi competent:

1. Să demonstreze abilități cognitive și psihomotrice (cunoaștere, înțelegere, aplicare, analiză, sinteză, evaluare) în următoarele domenii: Teoria și metodică cultura fizice recreative, Teoria și metodică fitness-ului aerobic, Teoria și metodică fitness-ului de forță, Anatomie, Fiziologia umană, Economia culturii fizice, Medicină sportivă și masaj, Management, Pedagogie, Probe de sport: Atletism, Gimnastică, Înot, Jocuri sportive, Lupte.
2. Să elaboreze strategii și modalități de recreere a organismului uman;
3. Să asigure desfășurarea unui antrenament aerobic;
4. Să asigure desfășurarea unui antrenament de forță;
5. Să elaboreze diverse programe de antrenament aerob cu caracter de fortificare;
6. Să inițieze diverse programe de antrenament anaerob cu caracter de fortificare;
7. Să aplice în cadrul antrenamentului recreativ metode și mijloace preluate din diverse probe de sport;
8. Să aplice sisteme de management al calității în cluburile de fitness;
9. Să adopte decizii optime în vederea programării efortului fizic;
10. Să ajusteze activitatea clubului la cerințele clienților;
11. Să creeze oportunități pentru dezvoltarea și perfecționarea capacităților fizice prin intermediul antrenamentelor de fitness și a diverselor programe de recreere;
12. Să propună tehnologii moderne și eficiente în vederea modelării constituției corporale;
13. Să asigure desfășurarea antrenamentelor de fitness și a diverselor programe de recreere conform normelor igienice, fiziologice, biochimice și medicale;
14. Să sporească eficiența exercițiilor în timpul antrenamentelor de fitness prin cunoașterea tehnicii de executare și a impactului acestora asupra organismului uman;
15. Să comunice eficient și aplicând cunoștințe din domeniul culturii comunicării folosind terminologia sportivă în limba română și o limbă străină.

