

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



APROBAT
la sedinta Senatului USEFS

proces verbal nr.

4 din 29.11.2018

Receptor

Manolachi V.

COORDONAT

MECC al Republicii Moldova

Nr. de

înregistrare

din

15.01.2019



Plan de învățământ

NIVEL DE CALIFICARE	7 ISCED
DOMENIUL GENERAL DE STUDIU	100 ȘTIINȚE ALE SPORTULUI
PROGRAMUL DE MASTER	TEHNOLOGII ȘI MANAGEMENT ÎN FITNESS
TIPUL PROGRAMULUI	MASTER DE PROFESIONALIZARE
TOTAL CREDITE DE STUDIU	120
TITLUL OBȚINUT LA FINELE STUDIILOR	MASTER ÎN ȘTIINȚE ALE SPORTULUI
BAZA ADMITERII	DIPLOMA DE STUDII SUPERIOARE DE LICENȚĂ SAU UN ACT ECHIVALENT DE STUDII
LIMBA DE INSTRUIRE	ROMÂNĂ
FORMA DE ORGANIZARE	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

Osler

M. V.

CALENDARUL UNIVERSITAR

Anul de studii	Activități didactice		Sesiuni de examene		Stagii de practica	V a c a n țe		
	Sem. 1	Sem. 2	Iarna	Vara	Săptămâni	Iarna	Primăvara	Vara
I	01.09-15.12 (15 săptămâni)	23.01-15.05 (15săptămâni)	16.12-21.01 (3 săptămâni)	16.05-04.06 (3 săptămâni)	30.01-06.03 (5 săptămâni)	31.12-13.01 (2 săptămâni)	01.05-07.05 (1săptămână)	05.06-31.08 (13 săptămâni)
II	01.09-15.12 (15 săptămâni)	23.01-15.05 (15săptămâni)	16.12-21.01 (3 săptămâni)	16.05-04.06 (3 săptămâni)	23.01 – 15.05 (15 săptămâni)	31.12-13.01 (2 săptămâni)	01.05-07.05 (1 săptămână)	-

Planul procesului de studii pe semestre/ani de studii

Anul I, semestrul 1

Cod	Denumirea unității de curs/modulului	Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. credite
		Total	Contact direct	Studiu individual	C	S	L/P		
F 01 O.001	Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică	180	60	120	30	30		E	6
F 01 O.002	Kineziologia fitness-ului	180	60	120	30	30		E	6
F 01 O.003	Tehnologii informaționale (E-learning)	180	60	120	30	30		E	6
F 01 O.004	Teoria învățării acțiunilor motrice	180	60	120	30	30		E	6
F 01 O.005	Acmeologia fitness-ului	180	60	120	30	30		E	6
Total semestrul 1		900	300	600	150	150			30

Anul I, semestrul 2

Cod	Denumirea unității de curs/modulului	Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. credite
		Total	Contact direct	Studiu individual	C	S	L/P		
S 02 O.006	Tehnici kinetoterapeutice în fitness	150	40	110	20	20		E	5
S 02 O.007	Metodici de diagnostic în fitness	150	40	110	24	10	6	E	5
S 02 A.008	Fitness-sport	150	40	110	20	20		E	5
S 02 A.009	Fitness-ul de reabilitare	150	40	110	20	20		E	5
S 02 O.010	Activitatea economică a fitness-clubului	150	40	110	20	16	4	E	5
S 02 O.011	Practica de specialitate	300		300				E	10
Total semestrul 2		900	160	740	84	66	10		30
Total ore pentru anul I		1800	460	1340	234	216	10		60

Anul II, semestrul 3

Cod	Denumirea unității de curs/modulului	Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. credite
		Total	Contact direct	Studiu individual	C	S	L/P		
S 03 O. 012	Tehnologii recreative în fitness	180	60	120	20	10	30	E	6
S 03 O. 013	Metodologia fitness-antrenamentului	180	60	120	30	16	14	E	6
S 03 O. 014	Managementul fitness-clubului	180	60	120	30	24	6	E	6
S 03 A. 015	Marketingul fitness-clubului	180	60	120	30	22	8	E	6
S 03 A. 016	Psihofitness								
S 03 A. 017	Fitness-ul adaptive	180	60	120	30	20	10	E	6
S 03 A. 018	Nutriția în fitness								
	Total sem. 3	900	300	600	140	48	68		30

Anul II, semestrul 4

COD	Denumirea unității de curs	Total	Total ore		Forma de evaluare	Nr. credite
			Contact direct	Studiu individual		
S.04.O.019	Practica de cercetare/elaborarea tezei de master	900	210	690	E	30
Total ore pentru anul II		1800	510	1290		60
Total ore program de master		3600	970	2630		120

Unități de curs la libera alegere

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Anul	Semestrul	Numărul de ore pe tipuri de activități			Evaluări	Numărul de credite
				C	S	L/P		
1.	P.M.S.	I	II	30	15	105	E	5
2.	Practicarea fitness-ului pentru toate vârstele	II	III	30	15	105	E	5

Ponderele componentelor Planului de învățământ (%)

Unități de curs/module fundamentale (F)	25
Unități de curs de specialitate/module (S)	42
Stagii de practică	8
Teza de Master	25

Stagiu de practică

Stagii de practică		Semestrul	Nr. săpt. /ore	Perioada	Nr. de credite
1.	Practica de specialitate	II	5/(70/230)	martie-aprilie	10
2.	Practica de cercetare/elaborarea tezei de master	IV	15/900	ianuarie-mai	30

Susținerea tezei de master

Nr.	Proba	Perioada
1.	Teza de master	Iunie

NOTA EXPLICATIVĂ

Profilul specialității TEHNOLOGII ȘI MANAGEMENT ÎN FITNESS

CONCEPȚIA FORMĂRII SPECIALISTULUI	
Scop	
Formarea și dezvoltarea unui sistem de competențe generale și speciale, care oferă un înalt grad de pregătire profesională, științifică și metodologică pentru un specialist în domeniul fitness-ului, care, să fie în măsură să planifice, proiecteze, să conducă și să monitorizeze atât activitățile instructiv-educative, precum și alte activități specifice incluse în serviciile de fitness, (observări pedagogice sistematice, testări speciale, diagnosticarea stărilor organismului etc.).	

Caracteristici	
Domeniile de studii / Disciplinele de bază	Pregătire în domeniul științelor sociale fundamentale (Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică, Kineziologia fitness-ului, Tehnologii informaționale (E-learning), Teoria învățării acțiunilor motrice, Acmeologia fitness-ului). Pregătire științifică de specialitate (Tehnologii recreative în fitness, Metodici de diagnostic în fitness, Tehnici kinetoterapeutice în fitness, Fitness-ul de reabilitare, Fitness-ul adaptiv, Fitness-sport, Metodologia fitness-antrenamentului, Psihofitness, Bazele activității economice fitness-clubului, Managementul fitness-clubului, Marketingul fitness-clubului, Nutriția în fitness).
Subiecte generale / speciale	Formarea profesională în domeniul culturii fizice, culturii fizice recreative și în ”industrii” fitness-ului modern.
Orientarea formării	Programul de studii este orientat spre pregătirea specialiștilor pentru domeniul fitness-industriei, organizării și gestionării fitness-serviciilor și este axat pe studierea unor cursuri generale și specifice cu aplicații practice. Programul de studii include un șir de discipline, conținutul cărora este adresat instruirii persoanelor cu necesități speciale. Alte discipline sunt cu referință asupra conținuturilor aplicative. Aceste abordări sunt condiționate de cerințele învățământului superior de specialitate, și poartă un caracter de orientare și consiliere în domeniul respectiv.
Caracteristici distinctive	Programul include componenta de formare în domeniul fitness-ului, care presupune formarea cunoștințelor în domeniul kinetoterapiei, reabilitării, autoreglării eforturilor de antrenament, culturii fizice adaptive, precum și a bazelor de organizare și gestionare a fitness-clubului.

Angajabilitate și formare ulterioară	
Posibilități de angajare	Absolvenții acestui program pot pretinde la angajare în câmpul muncii și anume: 1 – în centrele de fitness, fitness cluburi; în calitate de antrenori de fitness; coordonatori ai programelor de fitness; manageri în cluburile de fitness și alte centre. 2 – în cluburile sportive în calitate de antrenori de fitness, precum și antrenori – instructori în anumite probe de fitness. 3 – în instituții/case de odihnă, sanatorii, tabere pentru copii etc., în calitate de instructori-metodiști, animatori etc.

Posibilități de continuare a studiilor	Absolvenții își pot continua studiile în cadrul școlii doctorale (ciclul III) la specialitatea: 533.04 – <i>Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație</i> .
Abordări pedagogice	
Strategii de predare-învățare	<p>Strategia învățării directe. Strategia gândirii critice. Strategia lecturii active. Strategii metacognitive. Strategii interactive. Prelegeri, seminare, conferințe, prezentări de proiecte. Stagii de practică tehnologică. Consultații individuale și în grup etc.</p>
Strategii de evaluare	<p>Evaluarea inițială / evaluarea formativă / evaluarea sumativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluarea scrisă: test, elaborări metodice, proiect didactic, referat. • Evaluarea verbală: cercetarea tematică, sondajul sociologic, rezolvarea problemelor, discurs, portofoliu, raport cu privire la desfășurarea practicii de producție. • Susținerea tezei de master.

Competențe cheie dezvoltate în programul de studii	
Competențe generale:	
<i>cognitive</i>	<p>Identificarea și definirea conceptelor și teoriilor, proceselor și metodelor fundamentale ale domeniului și ariei de specializare. Perfecționarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul fitness-activității din perspectiva standardelor, criteriilor și indicatorilor. Însușirea metodologiei de desfășurare a cercetării științifice. Interpretarea tehnologiilor informaționale, metodelor de aplicare și implementare în E-learning. Estimarea problemelor cu care se confruntă managerul culturii fizice recreative în realizarea obiectivelor propuse, precum și dezvoltarea capacității de organizare și conducere.</p>
<i>de aplicare</i>	<p>Prezentarea informației dobândite prin cercetarea sociologică privind eficacitatea și eficiența activităților desfășurate în raport cu necesitățile fitness-industriei, obiectivele asumate, rezultatele preconizate. Utilizarea standardelor, criteriilor și indicatorilor de calitate din perspectiva fitness-serviciilor pentru diferite categorii de fitness-solicitanți. Însușirea priceperilor profesionale orientate spre proiectarea, organizarea și modelarea cercetărilor științifice în domeniul activității profesionale în fitness. Rezolvarea problemelor prin integrarea surselor de informații complexe, a problemelor sociale, științifice și etice care apar în domeniul culturii fizice recreative. Aplicarea tehnicilor de cercetare didactico-științifică independentă, astfel încât să poată implementa competențele la un nivel avansat.</p>
<i>de analiză și sinteză</i>	<p>Analiza și sinteza literaturii de specialitate și a documentației de lucru în domeniul culturii fizice, fitness-ului, recreerii fizice și de reabilitare.</p>

	<p>Abstractizarea și concretizarea obiectivelor culturii fizice recreative de fortificare și a direcțiilor fitness-ului (recreativă, de fortificare, reabilitare, adaptivă, sportivă, kinetoterapeutică).</p> <p>Generalizarea și sistematizarea indicatorilor de performanță, a criteriilor de evaluare în disciplinele fitness-ului.</p>
<i>de comunicare</i>	<p>Comunicarea, relaționarea și dezvoltarea parteneriatelor cu organizații de stat și cele particulare în vederea eficientizării activităților fitness-serviciilor.</p> <p>Comunicarea eficientă în cadrul discursurilor, disputurilor, meselor rotunde etc.</p> <p>Comunicarea, dezvoltarea și stabilirea relațiilor reciproce cu organizațiile care prestează servicii de fitness, cu antrenorii-specialiști în vederea eficientizării activităților fitness-serviciilor.</p> <p>Comunicarea eficientă atât în grupuri mici, cât și în conferințe, cursuri, seminare, convenții.</p>
<i>de învățare</i>	<p>Autoreglarea și asumarea responsabilității pentru învățarea de sine stătător, precum și a parcursului de formare profesională continuă într-o manieră dirijată.</p>
Competențe specifice	
<i>cognitive</i>	<p>Cunoașterea surselor științifice și documentației de lucru privind fitness-ul prin dezvoltarea, planificarea, implementarea și monitorizarea permanentă a activităților aferente fitness-serviciilor.</p> <p>Cunoașterea modalităților de colectare și înregistrare a datelor privind rezultatele evaluării, urmărirea acestora în scopul menținerii nivelului de calitate a fitness-serviciilor și a gradului de satisfacție a practicanților de fitness și a modalităților de îmbunătățire continuă.</p> <p>Promovarea procesului de autoperfecționare a specialistului în domeniul fitness-ului.</p> <p>Organizarea și desfășurarea activităților de cercetare științifică în fitness.</p> <p>Sistematizarea și generalizarea celor mai noi teorii, interpretări, metode și tehnici din domeniul fitness-ului.</p> <p>Cunoașterea aspectelor teoretico-metodice ale fitness-ului prin aplicații experimentale și de observație.</p>
<i>de aplicare</i>	<p>Respectarea principiului calității în desfășurarea fitness-serviciilor, orientate la necesitățile individuale ale practicanților.</p> <p>Utilizarea rațională și eficientă a activităților desfășurate în raport cu cerințele solicitanților de fitness, ansamblul cărora prevede realizarea tuturor obiectivelor asumate în vederea obținerii rezultatelor preconizate.</p> <p>Respectarea normelor legale ce reglementează procesul de evaluare, certificare, monitorizare și control pentru asigurarea calității în domeniul fitness-industriei.</p> <p>Implementarea controlului pedagogic și reglementarea activității fizice desfășurate.</p> <p>Perfecționarea metodelor de desfășurare a exercițiilor, a metodelor de elaborare a complexelor exercițiilor și a celor de predare-învățare.</p> <p>Implementarea în practica procesului instructiv a cursurilor teoretice planificate.</p> <p>Implementarea unei abordări individuale (abilitatea de a găsi contactul și de a ține seama de starea psihofizică a fiecărui practicant de</p>

	<p>fitness și a caracteristicilor acestuia).</p> <p>Realizarea business-planificării în cadrul activității fitness-clubului.</p> <p>Interpretarea unui sistem de concepte privind marketing-ul în sistemul fitness-ului.</p> <p>Elaborarea testelor de psihodiagnosticare.</p> <p>Completarea anchetelor pentru organizarea sondajului sociologic.</p>
<i>de analiză și sinteză</i>	<p>Analiza fitness-activității de pe poziția măiestriei pedagogice.</p> <p>Analiza următoarelor funcții ale activității pedagogice profesionale a antrenorului de fitness: fortificare, educație, organizare, management, recreare, cercetare-diagnostică, proiectare constructivă, creativă, economie-antreprenorială și auto-îmbunătățire.</p> <p>Elaborarea argumentelor în sprijinul opiniei exprimate.</p> <p>Susținerea argumentată a unor puncte de vedere în cadrul comunicării interpersonale, de grup sau publice.</p> <p>Întocmirea/redactarea unor studii de caz, în rezultatul cercetării literaturii de specialitate sau al unor discuții.</p> <p>Interpretarea sistemelor și tehnologiilor netradiționale de recreare, implementarea metodelor și mijloacelor netradiționale de recreare în aspect funcțional, psihologic și pedagogic.</p>
<i>de comunicare</i>	<p>Stabilirea relației corecte cu grupul de practicanți, colegi, cu reprezentanții administrației.</p> <p>Demonstrarea unei culturi profesionale înalte de comunicare, definită de următoarele nivele: lingvistică, didactică, terminologică, estetică.</p> <p>Folosirea formelor de comunicare verbală (instrucțiuni metodice) și nonverbale (gesturi, expresii faciale) cu cei angajați de fitness.</p> <p>Crearea unei atmosfere de bunăvoință, stimularea succesului și a realizărilor practicanților de fitness, contribuind la crearea unei atitudini pozitive și a unui mediu emoțional favorabil într-un antrenament de fitness.</p> <p>Implementarea asistenței pentru cei implicați în determinarea obiectivelor personale de fitness și oportunități reale de a le realiza.</p> <p>Utilizarea metodelor adecvate de instruire angajate pe toată durata fitness-antrenamentului.</p> <p>Controlul asupra atitudinilor dintre cei implicați în cadrul procesului de antrenament.</p> <p>Selectarea și utilizarea instrumentelor de comunicare adecvate pentru rezolvarea sarcinilor de antrenament de fitness.</p>
<i>de învățare</i>	<p>Capacitatea de a transmite informațiile practicanților (cunoașterea unui mod sănătos de viață, explicarea tehnicilor de exercițiu sau eliminarea greșelilor etc.)</p> <p>Prognozarea unui nivel înalt al formării abilităților și potențialului lor de dezvoltare.</p> <p>Gestionarea atenției.</p> <p>Autoreglarea parcursului de formare profesională continuă.</p>

Coresponderea obiectivelor programului strategiei instituționale de dezvoltare

Obiectivele programului corespund cu strategia instituțională de dezvoltare prin: sporirea continuă a calității programului de formare profesională raportat la noile expectanțe sociale; permanenta conlucrare a facultății, a catedrei de profil cu comunitatea, privind sporirea preocupărilor pentru formarea calificată a specialistului de fitness în plan local, național, și

internațional; prin atragerea unui număr sporit de masteranzi din țară și din străinătate de calitate, pentru formarea profesională a acestora.

Consultarea partenerilor (angajatori, absolvenți, profesori, studenți)

În vederea elaborării prezentului program de studii au avut loc consultări cu reprezentanții Fitness cluburilor, Fitness-centrelor, școlilor sportive specializate, decanatului Kinetoterapie al USEFS etc.

Coordonarea procesului de elaborare a programului conform standardelor de asigurare a calității

În elaborarea prezentului program de studii s-a ținut cont de politica internă de asigurare a calității, care este parte a managementului strategic a USEFS.

Programul este proiectat în corespundere cu strategia instituțională și menționează explicit rezultatele așteptate ale învățării.

Programul oferă posibilitatea manifestării active în demersul educațional, învățarea și predarea fiind centrate pe studentul-masterand.

La realizarea programului participă cadre didactice cu un nivel înalt de pregătire profesională.

Gradul de noutate al programului

Actualitatea

Programul se consideră actual dat fiind că este prevăzut pentru pregătirea profesională a specialiștilor de calificare înaltă în domeniul Fitness-ului, aceasta fiind motivată și prin faptul că societatea are nevoie de asemenea specialiști pentru promovarea modului sănătos de viață.

Programul întrunește un șir de discipline care pune la dispoziția studentului – masterand oportunități concrete de percepere și de formare a acelor competențe, care să fie în măsură să organizeze și să desfășoare un proces de exersare eficient pentru interesele diferitor persoane.

Totodată, spectrul disciplinelor incluse în program prevede o conexiune și interacțiune a materiei de studiu, care completându-se una pe alta, aduc informații utile de pe pozițiile altor discipline, pe care specialistul profesionist trebuie să le cunoască, acestea fiind aspecte ale nutriției raționale, aspecte de ordin bio-psiho-motric etc.

Astfel, programul poate oferi cele mai relevante informații prin intermediul cărora studentul – masterand își poate crea un ansamblu de competențe de ordin cognitiv, atitudinal și, evident, cel al cunoștințelor practice de exersare.

Relevanța programului

Relevanța programului de studii

Programul se consideră relevant prin faptul că este exclusiv după conținutul său, dat fiind că este un punct de intersecție a mai multor discipline, obiectivul principal al cărora este de a pregăti specialiști multilateral cunoscători de problematica modului sănătos de viață care, la rândul lor, să propună și să monitorizeze diverse forme de activitate prin intermediul procesului de exersare a tuturor membrilor societății.

Programul este oportun/relevant și prin faptul că conține o arie largă de informații, și anume a informației necesare, de rând cu tendințele actuale ale societății contemporane.

Metodele și criteriile de evaluare, regulile privind promovarea academică

Sistemul de evaluare se realizează prin:

- subsistemul de evaluare formativă: evaluarea activității la aplicații, teste formative și alte forme specifice de evaluare;
- subsistemul de evaluare finală/sumativă: evaluarea prin examen la finele disciplinelor de studii incluse în program (formă orală sau scrisă) și susținerea tezei de master la final de program.

Programele analitice:

- au la bază sistemul creditelor transferabile;
- oferă posibilitatea unei pregătiri aprofundate ce reprezintă o oportunitate pentru masteranzi, ce poate fi apoi extinsă prin studii de doctorat;
- asigură nivelul de cunoștințe interdisciplinare și aprofundate la nivel de master pentru practicarea profesiei, organizarea serviciului de recreere.

Finalitățile de studiu

Competențe generale:

1. Formarea unui sistem de concepte privind legitățile principale ale activității profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului.
2. Perfeccionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul fitness-activității sub aspectul cunoștințelor teoretice, aptitudinilor tehnologice și tehnice.
3. Însușirea priceperilor profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea și modelarea cercetărilor științifice în domeniul activității profesionale în fitness.

Competențe specifice:

a) *cognitive*

1. Analiza fitness-activității din poziția măiestriei profesionale pedagogice.
2. Formarea procesului de autoperfeccionare a specialistului în domeniul fitness-ului.

b) *psihomotrice*

1. Desfășurarea lecțiilor de antrenament recreativ și de fortificare după diferite programe de fitness.
2. Demonstrarea priceperilor pedagogice de a organiza și a desfășura fitness-antrenamentele cu un contingent diferit: copii, adolescenți, maturi, femei, persoane în vârstă.

c) *afective*

1. Exprimarea potențialului creativ în organizarea și desfășurarea fitness-activităților.

Matricea corelării finalităților de studiu a programului *Tehnologii și management în fitness* cu cele ale unităților de curs

Cod	Unitatea de curs	Finalități de studiu							
		1	2	3	4	5	6	7	8
F 01 O.001	Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică			+		+			
F 01 O.002	Kineziologia fitness-ului		+			+			
F 01 O.003	Tehnologii informaționale (E-learning)					+			+
F 01 O.004	Teoria învățării acțiunilor motrice		+					+	
F 01 O.005	Acmeologia fitness-ului	+			+	+			+
S 02 O.006	Tehnici kinetoterapeutice în fitness		+						+
S 02 O.007	Metodici de diagnostici în fitness			+	+				
S 02 A.008	Fitness-sport		+	+			+	+	+
S 02 A.009	Fitness-ul de reabilitare								
S 02 O.010	Bazele activității economice fitness-clubului	+				+			
S 02 O.011	Practica de specialitate	+	+	+		+			+

S 03 O. 012	Tehnologii recreative în fitness						+	+	+
S 03 O. 013	Metodologia fitness-antrenamentului						+	+	+
S 03 O. 014	Managementul fitness-clubului	+				+			
S 03 A. 015	Marketingul fitness-clubului	+				+			
S 03 A. 016	Psihofitness								
S 03 A. 017	Fitness-ul adaptiv						+	+	+
S 03 A. 018	Nutriția în fitness						+	+	+
S 04 O. 019	Practica de cercetare/elaborarea tezei de master	+		+		+			+