

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



**PROGRAMUL DE STUDII**

**0114.16 EDUCAȚIE FIZICĂ**

**Ciclul I (Licență), 180 credite**

**CATALOGUL CURSURILOR**

**în conformitate cu planul de învățământ aprobat de ME din 26 iulie 2017,**

**număr de înregistrare 18158**



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Anatomia și morfologia sportivă					
Titularul cursului		Moroșan Ion/Dorgan Victoria					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.01.O.01	Anul	I	Semestrul	I
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (F - componenta fundamentală)							F
Catedra	Medicină Sportivă	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:medicinaspportiva@mail.ru">medicinaspportiva@mail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	60	-	90	
Nota de prezentare	<p>„Anatomia și morfologia sportivă” este destinat formării profesionale a studenților din cadrul facultății de Pedagogie, specialitatea Educație Fizică, Dans sportiv și modern.</p> <p>Anatomia, fiind o ramură a biologiei, este în același timp și cea mai veche dintre științele fundamentale ale învățământului medical fără de care nu poate fi conceput studiul organismului ființei umane în normă, în dezvoltarea sa ontogenetică, precum și modificările marfo-funcționale ce au loc în urma efortului fizic. Anatomia este știința ce studiază forma și structura organismului uman în filo - și ontogeneză și modificările condiționate de interacțiunea cu mediul extern, cu mediul de trai, ținând cont de vârstă, sex și particularitățile individuale ale organismului. Anatomia, ca ramură a biologiei, este știința despre substratul material al vieții și sănătății. Obiectul de cercetare al anatomiei este organismul omului.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniu.</p>						
	<b>Competențe profesionale:</b> <i>1. Cunoașterea</i> , înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale anatomiei; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională. Descrierea conceptelor, teoriilor și noțiunilor fundamentale ale anatomiei ce se adresează educației fizice: <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrierea conceptelor, teoriilor și noțiunilor fundamentale ale structurilor morfologice ale organismului uman, cu aplicare în înțelegerea și cunoașterea metodelor și tehnicilor de activitate fizică;</li></ul>						

<p style="text-align: center;"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cunoștințe generale de bază;</li> <li>- cunoștințe de bază necesare specialității de educație fizică;</li> <li>- capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite;</li> </ul> <p>2. <i>Utilizarea (Integrare)</i> cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicare și interpretare (explicarea și înțelegerea unor structuri anatomice, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale anatomiei);</li> <li>• Definierea termenilor de specialitate și formarea unui limbaj specific adecvat domeniului;</li> <li>• Identificarea nivelurilor de organizare structurală și funcțională a organismului și a conexiunilor dintre ele;</li> <li>• Cunoașterea topografiei și a raporturilor dintre diferite organe și sisteme de organe în ansamblul organismului;</li> <li>• Descrierea componentelor aparatului locomotor, a modului de alcătuire și a funcțiilor îndeplinite.</li> </ul> <p>3. <i>Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare în domeniul anatomiei):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de organizare și planificare;</li> <li>- capacitatea de evaluare și autoevaluare;</li> <li>- abilități de cercetare.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <p>1. <i>Autonomie și responsabilitate:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, înțelegători în fața suferinței, disponibili să ajute oamenii, interesați de dezvoltarea comunității;</li> <li>• să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale;</li> <li>• să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei.</li> </ul> <p>2. <i>Interacțiune socială:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să recunoască și să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate;</li> <li>• să aibă sau să învețe să-și dezvolte abilitățile de lucru în echipă;</li> <li>• să comunice oral și în scris cerințele, modalitatea de lucru, rezultatele obținute, să se consulte cu echipa;</li> </ul> <p>3. <i>Dezvoltare personală și profesională:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să aibă deschiderea către învățarea pe tot parcursul vieții;</li> <li>• să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale;</li> <li>• să valorifice optim și creativ propriul potențial în activitățile colective;</li> <li>• să știe să utilizeze tehnologia informației și comunicării.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <p>Cursul <i>Anatomia și morfologia sportivă</i> are menirea de a asigura dobândirea de către studenți a unor cunoștințe fundamentale despre viscere, cavitățile corpului și morfologia funcțională a principalelor sisteme de organe.</p> <p>A. <i>Cunoștințe.</i> Studentul va cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea competențelor teoretice privind topografia și morfologia organelor interne ale organismului uman;</li> <li>• Formarea bazei teoretice pentru însușirea ulterioară a disciplinelor medico-biologice (fiziologia, biomecanica etc.).</li> </ul> <p>B. <i>Capacități.</i> Studentul va performa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea deprinderilor de a folosi cunoștințele din domeniul anatomiei și morfologiei sportive în activitatea practică.</li> </ul> <p>C. <i>Atitudini.</i> Studentul va manifesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea competențelor teoretice privind legitățile de creștere și dezvoltare a organismului uman, adaptarea acestuia la eforturile fizice;</li> </ul>

		• Formarea bazei teoretice pentru însușirea ulterioară a disciplinelor medico-biologice (fiziologia, biomecanica).				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Introducere. Noțiuni generale, Planele și axele. Nomenclatura anatomică.	12	2	4	6
	2	Scheletul capului și trunchiului	12	2	4	6
	3	Scheletul membrelor superioare	8	2	4	4
	4	Artrologia. Articulațiile corpului uman	16	2	4	8
	5	Mușchii capului și trunchiului	8	2	2	4
	6	Mușchii membrelor superioare și inferioare	8	2	4	4
	7	Evaluarea I	8	-	2	4
	8	Sistemul digestiv și organele anexe	16	2	6	8
	9	Sistemul respirator și urogenital	16	2	6	10
	10	Sistemul cardiovascular	16	4	6	8
	11	Sistemul nervos central și periferic	16	4	6	8
	12	Organele de simț	12	2	4	6
	13	Glandele endocrine	16	2	6	10
	14	Determinarea dimensiunilor antropometrice	8	2	4	4
	15	Evaluarea II	8	-	2	
	Total		180	30	60	90
Strategii de predare&învățare în cadrul cursului/modulului	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
Strategii de evaluare	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare).</p>					

	Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Baci Gh. S. Anatomia și morfologia sportivă. Chișinău, 1993. 283 p.</p> <p>2. Baci Gh. S. Bazele morfologiei de vârstă și adaptării sportive (material didactic). Chișinău, 1987. 76 p.</p> <p>3. Cezar Th., Niculescu, Racu Cîrmaciu, Bogdan Voiculescu. Anatomia și fiziologia omului, București: Corint 2009.</p> <p>4. Peter Abrahams. Atlasul corpului uman: structura și funcțiile organismului, București: Corint, 2011.</p> <p>5. Ranga V., Șeicaru T., Alexe Fl. Anatomia omului. Editura Kullusys.</p> <p>6. Ranga V., Teodorescu Dr. I. Anatomia și fiziologia omului. București: Editura medicală, 1970.</p> <p>7. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Anatomia omului (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Farmacie</i>). Chișinău, 2015. 399 p.</p> <p>8. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Vol. I. Aparatul de susținere și mișcare (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Medicină</i>). Chișinău, 2011. 264 p.</p> <p>9. Catereniuc I., Lupașcu T. Vol. II. Sistemul nervos central. Splanhnologie (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Medicină</i>). Chișinău, 2015. 340 p.</p> <p>10. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Vol. III. Sistemele cardiovascular, limfatic, nervos periferic și organele senzoriale (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Medicină</i>). Chișinău, 2015. 426 p.</p> <p>11. Catereniuc I., Lupașcu T., Babuci A., Zorin Z., Bendelic A. et al. Culegere de teste și probleme de situație la anatomia omului. II. Sistemul nervos central. Splanhnologie. Chișinău, 2015. 267 p.</p> <p>12. Catereniuc I., Lupașcu T., Babuci A., Zorina Z., Bendelic A. et al. Culegere de teste și probleme de situație la anatomia omului. III. Sistemele cardiovascular, limfatic, nervos periferic și organele senzoriale. Chișinău, 2015. 264 p.</p> <p>13. Catereniuc I., Lupașcu T., Ștefanet M., Batâr D. et al. Culegere de teste și probleme de situație la anatomia omului. I. Aparatul locomotor. Chișinău, 2014. 176 p.</p> <p>14. Catereniuc I., Lupașcu T., Tașnic M. et al. Culegere de scheme la anatomia omului / Сборник схем по анатомии человека / Collection of schemes for human anatomy. Ed. a V-a (revăzută și completată). Chișinău, 2014. 256 p.</p> <p>15. Lupașcu T., Catereniuc I., Globa L., Batâr D., Babuci A., Bendelic A. (sub red. Catereniuc I., Lupașcu T.). Lucrări practice la Anatomia Omului / <i>Notebook for Practical work at Human Anatomy</i>/ Практические занятия по анатомии человека (Ghid pentru autoinstruire / <i>Guide for self-studying</i> / Пособие по самоподготовке). Ed. a IX-a trilingvă (revăzută și completată). I. Aparatul locomotor. Viscere. / I. <i>Locomotor Apparatus. Internalorgans. I. Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы</i>. Chișinău, 2016. 320 p.</p> <p>16. Ștefanet M. Anatomia omului. Vol. I, ed. 2 (revăzută și completată). Ch.: CE-P <i>Medicina</i>, 2007, 2014.</p> <p>17. Ștefanet M. Anatomia omului. Vol. II, ed. 2 (revăzută și completată). Ch.: CE-P <i>Medicina</i>, 2008, 2015.</p> <p>18. Ștefanet M. Anatomia Omului. Vol. III, ed. 2 (revăzută și completată). Ch.: CE-P <i>Medicina</i>/Типография Sirius SRL, 2010, 2016.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Biochimia</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Delipovici Irina</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	F.01.O.02	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	I
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (F – componenta fundamentală)							F
<b>Catedra</b>	Medicină Sportivă	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:medicinaspportiva@mail.ru">medicinaspportiva@mail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	15	-	30	90	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Biochimia” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul ”Educației fizice”, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ.</i> Obiectivele esențiale ale disciplinei Biochimia se referă la organizarea chimică a organismelor vii sub raportul structurii, funcției și proprietățile biomoleculelor, la natura și mecanismele reacțiilor biocatalitice asociate structurilor celulare și intracelulare, la procesele biochimice ale metabolismului, la reglarea și controlul biochimic al activității celulare. Obiectivele generale ale cursului „Biochimia” sunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Furnizarea cunoștințelor de bază necesare înțelegerii proceselor biochimice ce au loc în organism, a diferitelor tipuri de efort, a capacității de efort etc. atât pe parcursul antrenamentelor, cât și în afara lor;</li> <li>- Prezentarea principiilor generale și a mecanismelor esențiale de funcționare, autoreglare și adaptare a organismului sportivului ;</li> <li>- Oferirea unui suport științific pentru aspectele esențiale privind mecanismele de autoreglare, perfecționare și autostructurare a organismului supus efortului fizic;</li> <li>- Să înțeleagă studenții cum funcționează sistemele organismului uman, împreună, pentru a susține efortul din antrenament și competiții.</li> </ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p>						

	<p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>					
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască și să folosească noțiunile specifice disciplinei ;</li> <li>• să explice noțiunile și conceptele biochimice raportate la efort ;</li> <li>• să interpreteze și evalueze complexe de modificări ale parametrilor biochimici în condiții de efort sau de restabilire după efort ;</li> <li>• să folosească terminologia disciplinei ;</li> <li>• să comunice și să colaboreze cu studenții ;</li> <li>• să aplice cunoștințele acumulate în situații profesionale diferite ;</li> <li>• valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• executarea responsabilă a sarcinilor profesionale;</li> <li>• familiarizarea cu lucrul în echipă;</li> <li>• conștientizarea nevoii de formare continuă.</li> </ul>					
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei Biochimia (metabolism, sisteme disperse, sisteme tampon, acidoză, alcaloză, hematocrit, elemente figurate, proteine, lipide, glucide, ADN, ARN etc.);</li> <li>▪ să identifice părțile componente ale sistemelor tampon și modul lor de activitate;</li> <li>▪ să caracterizeze vitaminele și hormonii;</li> <li>▪ să identifice cum are loc resinteza ATP - ului în diferite tipuri de efort fizic;</li> <li>▪ să identifice compoziția chimică și proprietățile funcționale a mușchilor striati;</li> <li>▪ să caracterizeze zonele efortului fizic.</li> </ul> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să determine mecanismele de resintează a ATP - ului;</li> <li>▪ să elaboreze o rație alimentară rațională în dependență de vârstă, sex, tipul de sport practicat, condițiile climaterice etc.;</li> <li>▪ să analizeze și să explice capacitatea de efort a sportivului;</li> <li>▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul lecțiilor practice de educație fizică.</li> </ul> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența biochimiei efortului fizic;</li> <li>▪ să îmbine cunoștințele acumulate în cadrul cursului în procesul de pregătire;</li> <li>▪ să elaboreze obiective concrete pentru elaborarea programei individuale de antrenament;</li> <li>▪ să respecte particularitățile disciplinei date.</li> </ul>					
	<p>N/o</p>	<p>Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p>Numărul de ore</p>			
			<p>Total</p>	<p>Curs</p>	<p>L/P</p>	<p>LI</p>
<p>1</p>		<p>Introducere în biochimie</p>	<p>5</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>2</p>		<p>Sistemele disperse apoase ale organismului</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
<p>3</p>		<p>Reacția activă a SDA. Ionizarea apei</p>	<p>4</p>	<p>1</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>4</p>		<p>Hormonii – reglatorii proceselor biochimice din organismul uman</p>	<p>3</p>	<p>-</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	5	Vitaminele și rolul lor în activitatea enzimelor	3	-	1	2	
	6	Biocataliza	5	1	2	2	
	7	Bioenergetica	5	1	2	2	
	8	Biochimia glucidelor	8	2	2	4	
	9	Biochimia lipidelor	5	1	2	2	
	10	Biochimia proteinelor	5	1	2	2	
	11	Biochimia acizilor nucleici	6	1	1	4	
	12	Metabolismul hidro-salin	1	-	1	-	
	13	Biochimia contracției musculare	6	1	2	3	
	14	Dinamica proceselor biochimice într-un efort muscular	4	1	1	2	
	15	Procesele biochimice ce au loc în organism în perioada de restabilire după efort	5	1	1	3	
	16	Bazele biochimice ale dezvoltării calităților motrice ale sportivilor	5	1	2	2	
	17	Factorii biochimici ai capacității de efort a sportivilor	6	1	2	3	
	18	Bazele biochimice ale alimentației raționale a sportivilor	5	1	2	2	
	19	Controlul biochimic în sport	3	-	1	2	
	20	Dopingul și performanța sportivă	3	-	1	2	
	Total			90	15	30	45
	<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
	<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin</p>					

	două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Delipovici I. "Caiet de sarcini" pentru orele facultative și independente la cursul de lecții "Biochimia", Ed. Print – Caro, Chișinău, 2020. 64 p.</p> <p>2. Delipovici I. "Biochimia", Note de curs. Chișinău: Ed. Print-Caro, 2019. 231p.</p> <p>3. Delipovici I. "Asigurarea biochimică a pregătirii sportive", Congresul Științific Internațional Ediția VI-a "Sport. Olimpism. Sănătate", USEFS, Chișinău, 16-18 septembrie, 2021.</p> <p>4. Delipovici I., Annual dynamics of physical development harmony indicators of adolescents, Conferința Științifică Internațională Ediția I Tradiții, realități și perspective ale dezvoltării culturii fizice, Chișinău, 25–26 Mai, 2018.</p> <p>5. Delipovici I. Methodology of teaching physical education by implementing the game and competition method. International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy. Education and Sport Science in the 21st Century Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS. The European Proceeding of Social &amp; Behavioural Sciences. Future Academy, p.178-184. ISSN 2357-1330.</p> <p>6. Delipovici I. Metodologia predării lecțiilor de educație fizică la elevii de 14-15 ani prin implementarea metodei jocului și competiției. Methodology of teaching physical education lessons for 14-15 year-old pupils by implementation of the game and competition method. Revista „Știința culturii fizice” nr.31/2, Chișinău, USEFS, 2018, p.31-44. ISSN 1857-4114.</p> <p>7. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., „Биохимия мышечной деятельности”. Киев: Олимпийская литература, 2000. 502 с</p> <p>8. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П., „Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки”. Киев: Олимпийская литература, 2001. 194с.</p> <p>9. Rogozkin V.A., „Биохимическая диагностика в спорте”, Л: Наука, 1988. 50с.</p> <p>10. Fusu I. „Biochimia exercițiilor fizice”. Chișinău: INEFS, 1997. 21p.</p> <p>11. Fusu I. „Biochimia statică, dinamică și funcțională”. Chișinău: INEFS, 1999. 77p.</p> <p>12. Demeter A., Chircoiașu M., “Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului”. București: Ed. Sport – Turism 1979. 379 p.</p> <p>13. Văjilă Graziela Elena „Biochimia efortului”. București: Ed. România de mâine, 2002. 140 p.</p> <p>14. Bezdead P., „Vitaminele și sănătatea”. București, 1994. 62 p.</p> <p>15. Conunov Ț., Popov M., Fusu I. „Curs de chimie”. Chișinău: Ed. Lumina, 1994.</p> <p>16. Glinca N. „Chimie generală”. Chișinău: Ed. Lumina, 1967.</p> <p>17. Rusu V., Deutesch G., „Biochimie medicală generală”. București: Ed. Medicală, 1996. 254 p.</p> <p>18. Essen B., Jansson E. “Metabolic characteristics of fibre types in human skeletal muscle” //Acta Physiol., 1995. 153 p.</p> <p>19. Weineck J. Biologia și sportul. Traducere S.D.P., vol I-II. București, 1995. 374 p.</p> <p>20. Dragan I. „Medicină sportivă”. București: Ed. Medicală, 2002. 797 p.</p> <p>21. Christine A. Rosenbloom. „Sports nutrition”, American Dietetic Association, 2012. 507 p.</p> <p>22. Бендел Дж. „Сокращение и расслабление мышц”, Пер. с англ. Москва, Мир, 1990. 254 с.</p> <p>23. Ермолаев М., Ильичева А. « Биологическая химия», Медицина. Москва, 1990. 263 с.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Limba franceză (I)</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Brega Viorica</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	G 01 O. 03	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	I
<b>Nr. credite</b>	6	<b>Limba de instruire</b>	Franceză	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	90	<b>Studiu individual</b>	90	<b>Total ore pe semestru</b>			180
<b>Regimul disciplinei</b> (G - componenta de formare a abilităților și competențelor generale)							G
<b>Catedra</b>	Catedra de Limbi Moderne	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedralimbi@gmail.com">catedralimbi@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		180	-	-	90	90	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculum-ul la limba franceză este destinat profesorilor care predau limba franceză în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, la Facultatea de Pedagogie și studenților specializați în <i>Educația fizică</i>.</p> <p>Procesul instructiv-educativ organizat conform acestui curriculum va fi organizat ținându-se cont de două aspecte: formularea scopurilor și a obiectivelor disciplinei și mijloacele și căile de realizare a procesului de predare/ învățare.</p> <p>Cursul de limba franceză constituie o continuare a cursului liceal și este bazat pe studierea textelor de specialitate, a unor teme de conversație, care, de asemenea, au tangențe cu domeniul educației fizice și sportului, articole extrase din presa sportivă.</p> <p>Scopul principal al predării limbii franceze la specialitatea <i>Educație fizică</i> este posedarea practică a limbii, ca mijloc de informare și documentare în munca studenților cu literatura de specialitate în original, referitoare la domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>Predarea materialului prevăzut de curriculum, precum și dobândirea, prin efort personal, a cunoștințelor de către studenți se efectuează prin următoarele operații didactice: demonstrarea, ilustrarea, esențializarea, actualizarea, adaptarea, restructurarea, combinarea organică a activităților didactice audioriale cu cele extradidactice (neauditoriale).</p>						

<b>Competențe generale dezvoltate în cadrul cursului</b>	<p>1. Expunerea, comentarea și argumentarea anumitor informații din surse de popularizare științifică pe specialitatea studenților, precum și formularea opiniilor lor proprii cu privire la cele expuse.</p> <p>2. Întreținerea unei convorbiri, discuții pe anumite teme prevăzute de programă.</p> <p>3. Asimilarea cunoștințelor de civilizație generală despre țara respectivă (mai ales a cunoștințelor referitoare la domeniul kinetoterapiei în corelație cu organizarea domeniului kinetoterapiei în Republica Moldova), care să-i ajute pe studenți să descopere identitatea socială și culturală a celor mai importante valori spirituale comune sau diferite din cele două culturi vizate, română și franceză.</p> <p>4. Dezvoltarea spiritului de creativitate.</p> <p>5. Dezvoltarea capacității de exprimare în scris.</p>				
<b>Competențe speciale</b>	<p style="text-align: center;"><b>A) La nivelul de cunoaștere:</b></p> <p>C1-însușirea terminologiei privind domeniul educației fizice și sportului, în limba franceză;</p> <p>C2-asimilarea materialului gramatical în vederea extragerii informației exacte dintr-un text de specialitate (educație fizică și sport) și formulării corecte a unui enunț (oral sau scris);</p> <p>C3 - asimilarea diverselor tipuri și tehnici de traducere dintr-o limbă în alta;</p> <p>C4-însușirea particularităților lexicale, gramaticale și stilistice ale textului științific;</p> <p>C5 - însușirea regulilor de reducere a unui text.</p> <p style="text-align: center;"><b>B) La nivel de aplicare:</b></p> <p>C6-utilizarea corectă a terminologiei și construcțiilor lingvistice specifice în descrierea unui eveniment sportiv;</p> <p>C7-înțelegerea corectă a unui text de specialitate, relevând informația principală și cea secundară;</p> <p>C8 - exprimarea corectă și coerentă cu privire la un subiect cu caracter științific;</p> <p>C9 - utilizarea corectă a unor formule de politețe;</p> <p style="text-align: center;"><b>C) La nivel de integrare:</b></p> <p>C10-observarea particularităților limbajului de specialitate în raport cu stilul artistic și cu limbajul vorbit;</p> <p>C11-integrarea în procesul de comunicare cu un interlocutor;</p> <p>C12-pregătirea și prezentarea comunicărilor pe anumite teme (la orele de curs, la conferințe științifice);</p> <p>C13-formarea deprinderilor de analiză științifică a fenomenelor de limbă specifice textului (vorbit sau scris) pe teme sportive.</p>				
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
			Total	Practice	LI
	1	Origine de la langue française. Lettres. Sons. Règles élémentaires de la prononciation française.	3	2	1
	2	Nous sommes étudiants	3	2	1
	3	Ma famille	3	2	1
	4	Notre salle de lecture	3	2	1
	5	Une leçon de français	3	2	1
	6	Les langues étrangères	3	2	1
	7	Les langues étrangères	3	2	1
	8	Faisons du sport.	3	2	1
	9	Faisons du sport.	3	2	1
	10	Dialogues. Evaluation courante	3	2	1
11	L'Université d'État de l'Éducation Physique et du Sport	6	4	2	

	12	La journée d'un étudiant	6	4	2
	13	Mes loisirs	6	4	2
	14	La France	6	4	2
	15	Paris	3	2	1
	16	Lecture préparée: „La Gym”, p. 3-5	3	2	1
	17	L'importance de l'éducation physique et du sport	6	4	2
	18	Exercice physique et santé.	6	4	2
	19	Ma spécialité.	6	4	2
	20	Le corps humain	6	4	2
	21	Morphologie sportive	3	2	1
	22	Lecture préparée: „La Gym”, p. 6-9	3	2	1
	23	L'enseignement sportif en France	6	4	2
	24	Le sport universitaire en France	6	4	2
	25	Le sport en France	6	4	2
	26	Lecture préparée: „La Gym”, p.9-15	3	2	1
	27	Formation des sportifs en France	6	4	2
	28	Le sport en Moldavie	6	4	2
	29	Le sport pour tous.	3	2	1
	30	Lecture préparée: „La Gym”, p.16-20	3	2	1
	31	Récapitulation de la terminologie sportive	3	2	1
	32	Évaluation finale	3	2	1
		Total	135	90	45
	<b>Activitatea individuală – 45 ore</b> 1. Textes supplémentaires: <i>Le coeur et le sport, Les bienfaits psychologiques de l'activité physique, Fair-play.</i> 2. Lecture préparée: „Gym” p. 21-31. 3. Articles de presse (6). 4. Informations sportives (6). 5. Rapports scientifiques. 6. Exercices lexicaux et grammaticaux.				
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	1. Selectarea conținutului activității instructiv – educative. 2. Amplificarea treptată a conținutului învățământului. 3. Sistematizarea cunoștințelor prin demers liniar sau concentric. 4. Îmbinarea adecvată a muncii didactice frontale cu munca în grupuri și cu activitatea individuală a fiecărui student. 5. Asigurarea unui studiu ritmic. 6. Integrarea tehnicilor audio-vizuale în predarea limbii, în laboratoarele lingvistice ale catedrei. 7. Utilizarea metodelor comunicative: conversația didactică, simularea situațiilor, problematizarea, studiul de caz, asaltul de idei (brainstorming), algoritmizarea. Cursul de limba franceză presupune crearea unui echilibru între caracterul informativ și formativ al procesului de învățare, cel formativ fiind considerat prioritar.				
<b>Strategii de evaluare</b>	Evaluarea cunoștințelor studenților este considerată atât ca o posibilitate de promovare a studentului, cât și ca o metodă de învățământ, de control și de apreciere a nivelului de cunoaștere a limbii la diferite etape ale procesului de instruire. Formele de evaluare sunt determinate de perioada de studiu, precum urmează: a) <i>Evaluarea curentă</i> : diagnosticarea, la începutul anului I, a nivelului de posedare a limbii; teste în scris; lucrări de control; recapitularea terminologiei sportive pe compartimente; b) <i>Evaluarea finală</i> : examen la sfârșitul sem. I și II. <i>Cerințe de evaluare</i> . La aprecierea notei se ține cont de cantitatea și calitatea cunoștințelor (70%), de spiritul inventiv al studentului (30%).				

	<p>Controlul priceperilor și deprinderilor studenților se efectuează prin interogare curentă (orală și scrisă) cu ajutorul diferitelor tipuri de teste, iar examinarea finală se face prin teste în scris sau examen oral.</p> <p>Controlul poartă un caracter instructiv și ajută la depistarea lacunelor din cunoștințele studenților.</p> <p>Testarea în scris a cunoștințelor se efectuează după asimilarea anumitor compartimente din materia predată (la mijloc de semestru, la finele semestrului, la finele anului de învățământ).</p> <p>Sunt admiși la testări în scris la sfârșit de semestru și la examen doar studenții care nu au nici o restanță, care au îndeplinit în întregime planul de învățământ.</p> <p>Studenții susțin examen în baza reușitei curente și a notei obținute la examen.</p> <p>Examenul final îi permite profesorului să aprecieze gradul de posedare a limbii franceze studiate și profesul obținut de student pe parcursul semestrului și al anului de studiu.</p>	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	40%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bouchard,J.Ph. <i>Les mots du sport</i>. Paris : Editions du Seuil, 1996.</li> <li>2. Florea, G. <i>Le français du sport</i>. București, 2002.</li> <li>3. Pădureț, I .<i>Limba franceză</i>. București, 1988.</li> <li>4. <i>Grammaire française</i>. M.1969.</li> <li>5. Belbenoit. G <i>Le sport à l'école.</i>, 1973.</li> <li>6. <i>Exploits sportifs</i>. M.1970.</li> <li>7. <i>Mon football</i> (d'après Raymond Kopa). M.1984.</li> <li>8. Brega V. <i>La gym</i>. Chișinău, 2009.</li> <li>9. <i>Terminologia educației fizice și sportului</i>. București: Ed.Stadion, 1974.</li> <li>10.<i>Lexique anglais / français des sports olympiques</i>. Paris, 2001.</li> <li>11. <i>Dicționar sportiv român-francez</i>. București, 2008.</li> <li>12. <i>Dicționar francez-român, român-francez</i>. Chișinău, 1994.</li> <li>13. Brega, V. <i>Termes sportifs français d'origine étrangère</i>. Chișinău, 2011.</li> <li>14. <i>Encyclopédie de la Pléiade, Jeux et sports</i>. Gallimard, Paris 1967.</li> <li>15.Tudose, C. <i>Dicționar sportiv polyglot</i>. București: Stadion, 1973.</li> <li>16.Tudose, C. <i>Vocabulaire Olympique en sept langues</i>. Bucarest, 1971.</li> <li>17.<i>Revue Olympique</i>.</li> <li>18. <i>Sport Europe</i>.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Limba engleză (I)</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Bîrsa Elena</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	G 01 O. 03	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	I
<b>Nr. credite</b>	6	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	90	<b>Studiu individual</b>	90	<b>Total ore pe semestru</b>			180
<b>Regimul disciplinei</b> (G – componenta de formare a abilităților și competențelor generale)							G
<b>Catedra</b>	Limbi Moderne	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedralimbi@gmail.com">catedralimbi@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		180	-	-	90	90	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculum la limba engleză constituie suportul pentru orientarea și îndrumarea studenților și a cadrelor didactice a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Facultatea de Pedagogie, specialitatea Educație Fizică.</p> <p>Programa prevede un material didactic variat (texte de specialitate, de civilizație, articole de presă), permite dezvoltarea vorbirii orale, exprimarea gândurilor și opiniilor personale ale studenților lărgind orizontul și a formarea capacităților de analiză și sinteză, reprezentînd rezultatul unor cercetări pedagogice în concordanță cu exigențele impuse de cerințele actuale ale învățămîntului universitar din Republica Moldova, precum și cu noile orientări în predarea limbilor străine pe plan mondial, orientate spre noul mod de organizare a procesului de instruire - învățămîntul bazat pe Sistemul de credite transferabile de studii.</p>						
<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formarea aptitudinilor de citire monologată și dialogată.</li><li>• Însușirea regulilor gramaticale și utilizarea lor în comunicare scrisă și orală.</li><li>• Cultivarea deprinderilor de lucru cu dicționarul în scopul traducerii textelor de specialitate sau în baza articolelor de presă.</li><li>• Însușirea lexicului profesional și folosirea lui în diferite situații de comunicare.</li></ul> <p><b>Competențe transversale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea terminologiei de specialitate în limba engleză;</li><li>• Participarea activă la interacțiunile verbale.</li></ul>						
	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea regulilor gramaticale pentru a formula corect un enunț (oral sau</li></ul>						

<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p>scris);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectuarea unei traduceri dintr-o limbă în alta a unui articol de presă;</li> <li>• Identificarea ideilor principale ale unui text de specialitate.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redactarea și corectarea, în corespundere cu instrucțiunile profesorului, un text care va include greșeli gramaticale, de punctuație, ortografice și lexicale;</li> <li>• Audierea unui text de specialitate înregistrat în laboratorul lingvistic;</li> <li>• Cunoașterea regulilor de reducere a unui text;</li> <li>• Pregătirea și prezentarea unor comunicări pe anumite teme;</li> <li>• Schițarea și scrierea planului unui text cunoscut;</li> <li>• Explicarea profesorului, unui concept, discutat la lecție, utilizând logic lexicul de specialitate.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea metodei scanării pentru a găsi răspunsurile la întrebări, adresate în prealabil, la un text cunoscut;</li> <li>• Extinderea și aprofundarea reprezentărilor culturale în sensul deschiderii către valorile materiale și spirituale ale țării a cărei limbă o învață.</li> </ul>				
<p align="center"><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p>N/o</p>	<p>Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p align="center">Numărul de ore</p>		
			<p align="center">Total</p>	<p align="center">L/P</p>	<p align="center">LI</p>
	1	Introductory Lesson	2	2	-
	2	Initial Test	2	2	-
	3	About Myself	3	2	1
	4	My Family	3	2	1
	5	My Flat	3	2	1
	6	My Hobby	3	2	1
	7	Human Body	5	4	1
	8	We Are Students	3	2	1
	9	At the English Language Lesson	3	2	1
	10	Our University	3	2	1
	11	A Student's Working Day	4	2	2
	12	A Student's Day Off	3	2	1
	13	The Foggy Albion-the United Kingdom	3	2	1
	14	The Country of Dreams and Opportunities - the United States of America	6	4	2
	15	My Motherland – Moldova. Places of interest	6	4	2
	16	Educational System in the United Kingdom	6	4	2
	17	Educational System in the United States of America	3	2	1
	18	Educational System in Moldova	6	4	2
	19	The Training Process	6	4	2
	20	Physical Training Lesson	6	4	2
	21	From the History of Physical Education	4	2	2
	22	Sports in Great Britain	6	4	2
	23	Sports in the USA	3	2	1
	24	Sports in Moldova	6	4	2
	25	“Track-and-Field Athletics”	6	4	2
	26	Sports Nutrition	6	4	2
	27	Weightlifting	6	4	2
	28	The origin of physical education	6	4	2

	29	Wrestling „Andrei Doga”	6	4	2
	30.	Revision	2	2	-
	31	Final test	2	2	-
	Total		180	90	42 ore+ 48 ore lectur a indivi dulă
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Curriculum-ul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: <i>profesor</i> și <i>student</i>. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, dezbateră argumentată, jocul de rol, etc. <i>Profesorul</i> va pune accent pe facilitarea învățării, încurajarea studenților pentru a formula puncte de vedere personale bine documentate și argumentate, colaborarea cu studenții în realizarea demersului didactic. <i>Studenții</i> se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc.</p> <p>Vor fi selectate strategiile didactice adecvate în funcție de mai mulți factori. În funcție de obiectivele planificate, se pot utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, traducere, jocul de rol etc.</p>				
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea cunoștințelor studenților se efectuează în două etape: evaluarea curentă (pe parcursul semestrului) și evaluarea finală (în sesiunea de examene).</p> <p>Evaluarea curentă a cunoștințelor studenților are ca scop controlul continuu și activizarea lucrului de sine stătător al studenților pe parcursul semestrului și se realizează prin teste în scris, lucrări de control, recapitularea terminologiei de specialitate pe compartimente. Rezultatele obținute de studenți la evaluările curente, care sunt parte componentă a disciplinei, vor avea o pondere de 60% din nota finală.</p> <p>Evaluarea finală se realizează prin examen la sfârșitul semestrului I. Conținutul examenului prevede:</p> <p>Traducerea în scris a unui text de specialitate necunoscut cu ajutorul dicționarului.</p> <p>Citirea, traducerea și expunerea unui text de specialitate cunoscut din programa de studiu.</p> <p>Conversația pe o temă studiată.</p> <p>Traducerea lexicului de specialitate.</p>				
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală			100%	
	Nota pentru evaluarea finală			40%	
	Nota evaluarea curentă			40%	
	Nota lucrul individual			20%	
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Degtiariova P.F. M., „English” 1989.</li> <li>Парахина, А.В., Тылкина С.А. «Учебник английского языка». Москва: Высшая школа, 1982.</li> <li>Melenciuc D., Onofreiciuc E. „English for High School”. Chișinău, 2000.</li> <li>Ștefănescu V. “Basic English” (curs rapid de limbă engleză). Meteor – Press, 2002.</li> <li>Галицынский Ю. «Грамматика английского языка» (сборник упражнений). Санкт Петербург, КАРО, 2006.</li> <li>Ellen Henrichs – Kleinen „Gramatica limbii engleze”. București: Editura Niculescu, 2003.</li> <li>“Keep the spirit Alive “International Olympic Academy, 2003.</li> <li>American Celebrations (Peace Corps), 1996.</li> <li>Dicționar Englez – Roman și Român – Englez. Chișinău, 2005.</li> </ol>				

- |  |   |
|--|---|
|  | <p>10. Nedelcu, C., Murar, I., Bantaş, A. Dicţionar român – englez. Bucureşti: Teora, 2001.</p> <p>11. Leviţchi L., Bantaş, A. Dicţionar englez – român. Bucureşti: Teora, 2001.</p> <p>12. Timonova V.M. „Быстрее, выше, сильнее”. М., 1988 Sport 4 x 100. М., 1968.</p> <p>13. Britain in Brief. М, 1993.</p> <p>14. Oxford Advanced Learners Dictionary, 2005.</p> |
|--|---|



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Cultura comunicării și limbajul de specialitate					
Titularul cursului		Luca Aliona					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G.01.O. 04	Anul	I	Semestrul	I
Nr. credite	4	Limba de instruire	Română	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (G – componenta de formare a abilităților și competențelor generale)							G
Catedra	Limbi moderne	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L - lecții practice, LI - lucru individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedralimbi@gmail.com">catedralimbi@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
	<a href="http://ail.com">ail.com</a>	120	-	-	60	60	
Notă de prezentare	<p>Disciplina de studii „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” este parte componentă a planului de învățământ pentru ciclul I – studii superioare de licență, în domeniul de formare profesională 0114 Formarea profesorilor, specialitatea 0114.16 Educație fizică, ce se realizează în cadrul Facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Ea este încadrată în sistemul disciplinelor de creare a abilităților și competențelor generale și este orientată spre formarea cunoștințelor și priceperilor de organizare a procesului de comunicare, spre însușirea și aplicarea terminologiei de specialitate, în vederea stabilirii relațiilor interpersonale și a obținerii succesului în activitatea profesională ulterioară.</p> <p><i>Obiectivele cursului se subordonează obiectivelor planului de învățământ la specialitatea vizată:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- însușirea tehnicilor de comunicare profesională în domeniul educației fizice și sportului cu fiecare subiect implicat în procesul educațional, cu specialistul din domeniu, precum și la nivelul comunicării interpersonale în echipă;</li><li>- însușirea cunoștințelor și deprinderilor elementare în ceea ce privește asigurarea metodică-științifică și informațională a specialității alocate;</li><li>- dezvoltarea gândirii creative, formarea deprinderilor de organizare și desfășurare a cercetărilor științifice în domeniu.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor formulate, sunt aplicate activități de predare-învățare-evaluare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile didactice ale disciplinei sunt racordate la obiectivele-cadru și de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologice și tematice.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare au menirea să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, de formare a competențelor și</p>						

	<p>de dezvoltare a atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate”, la programul de studii „Educație fizică”, este predată în anul I, semestrul I. Curriculumul este elaborat în consonanță cu acumulările în cunoașterea științifică a domeniului, având la bază sistemul de credite transferabile. Numărul total de ore afectate cursului este de 120, inclusiv: 60 de ore – contact direct, 60 de ore – studiu individual (4 credite).</p> <p>În acest mod, curriculumul la disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” constituie un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>Studierea disciplinei „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” asigură formarea competențelor transversale și profesionale, prevăzute în planul de învățământ pentru specialitatea respectivă, vizând în special:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>competențe transversale</b> (de dezvoltare personală și profesională; de interacțiune socială): competențe de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, în procesul de colaborare a specialiștilor din domeniul educației fizice și din domenii înrudite; capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității culturale în activitatea profesională; leadership;</li> <li>- <b>competențe profesionale</b> (de cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific): inițierea în terminologia de specialitate a domeniului, în vederea utilizării ei adecvate în comunicarea profesională.</li> </ul> <p>Competențele generale și specifice formate în cadrul disciplinei sunt:</p> <p style="text-align: center;"><b>Competențele generale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- competențe de comunicare interpersonală, publică și socioprofesională, a celor de susținere a unor discuții și dezbateri în diverse contexte de comunicare;</li> <li>- înțelegerea și utilizarea limbajului verbal (oral și scris) în alcătuirea de mesaje logice, coerente, corecte, pentru realizarea obiectivelor comunicării;</li> <li>- asimilarea și aplicarea celor mai eficiente strategii de comunicare și de ascultare în activitatea profesională;</li> <li>- capacitatea de gândire critică, de percepere, analiză și sinteză a informațiilor etc.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențele specifice:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- însușirea și aplicarea mijloacelor eficiente de comunicare în domeniul profesional;</li> <li>- utilizarea corectă a terminologiei educației fizice și sportului în activitatea profesională;</li> <li>- capacitatea de selectare și utilizare a literaturii științifico-metodice și a altor surse de informații necesare pentru realizarea activității didactice a profesorului de educație fizică etc.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p>La sfârșitul studierii disciplinei, studenții vor fi capabili:</p> <p style="text-align: center;"><b>la nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să reproducă conceptele de bază ale culturii comunicării;</li> <li>- să identifice problematica, teoriile, principiile comunicării;</li> <li>- să determine tendințele și perspectivele culturii comunicării;</li> <li>- să identifice aspectele teoretice ale comunicării;</li> <li>- să asimileze terminologia de specialitate;</li> <li>- să cunoască tipologia greșelilor de stil;</li> <li>- să însușească principiile de elaborare a actelor oficiale.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>la nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să analizeze diferite noțiuni, fenomene și procese ale comunicării;</li> <li>- să folosească și să-și dezvolte deprinderile de vorbire în sferile de comunicare profesională;</li> <li>- să obțină competențele de comunicare scrisă necesare în activitatea profesională;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să asimileze normele de logică, de limbă, de etică ale comunicării;</li> <li>- să determine dificultățile, barierele și blocajele comunicării;</li> <li>- să aplice cunoștințele acumulate în activitatea profesională.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>la nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să posede abilități de ascultare și înțelegere a mesajelor altor persoane;</li> <li>- să stabilească relațiile optime cu partenerii în comunicare;</li> <li>- să evite și să soluționeze diferite conflicte de comunicare;</li> <li>- să respecte normele de logică și de limbă în elaborarea mesajelor scrise și orale;</li> <li>- să respecte normele de etică, să țină cont de aspectele psihologice în comunicare;</li> <li>- să creeze texte coerente cu tematică profesională, în diverse stiluri;</li> <li>- să elaboreze texte oficiale, în special cu caracter de specialitate;</li> <li>- să se exprime corect, fluent, elocvent;</li> <li>- să utilizeze corect lexicul de specialitate în activitatea profesională;</li> <li>- să conștientizeze importanța însușirii culturii comunicării și a limbajului de specialitate pentru activitatea ulterioară în domeniul educației fizice și sportului.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	<b>Nr. crit.</b>	<b>Conținuturile unității de curs/modul</b>	<b>Nr. de ore</b>			
	<b>I. Comunicarea orală</b>			Total	L/P	LI
	1	Comunicarea interumană. Teorii și principii. Limbajele. Tipuri și clasificări. Funcțiile limbajului. Caracteristicile limbajului specializat în sfera educației fizice și sportului.	10	6	4	
	2	Stilul individual al comunicării orale. Calitățile generale și particulare ale stilului. Tipologia greșelilor de stil individual.	10	4	6	
	3	Normele de etică ale comunicării orale.	8	4	4	
	4	Normele de logică ale comunicării orale.	8	4	4	
	5	Normele de limbă ale comunicării orale.	8	4	4	
	6	Aspecte psihologice ale comunicării.	8	4	4	
	7	Conflicte de comunicare. Dificultățile, barierele și blocajele comunicării.	4	2	2	
	8	Specificul comunicării în activitatea profesorului de educație fizică.	4	2	2	
	<b>II. Comunicarea în scris</b>					
	9	Textul coerent – o formă a comunicării în scris	4	2	2	
	10	Stilurile funcționale ale limbii.	4	2	2	
	11	Noțiunea de lexicografie. Tipuri de dicționare. Dicționarele terminologice în domeniul educației fizice și sportului	4	2	2	
	12	Cazuri dificile de vocabular. Sinonime. Omonime. Antonime. Paronime.	4	2	2	
	13	Textul coerent – o formă a comunicării în scris	4	2	2	
	14	Textul oficial. Trăsăturile caracteristice și structura generală a textului oficial. Clasificarea documentelor oficiale.	4	2	2	
15	Discursul. Tipuri de discursuri. Recomandări privind elaborarea și prezentarea unui discurs.	8	4	4		
<b>III. Tipuri de texte oficiale</b>						
16	Acte oficiale generale. Forma grafică și estetică a actelor oficiale. Cererea personală și cererea oficială.	8	4	4		
17	Documentele organizatorico – administrative. Statutul organizației. Regulamentul. Instrucțiunea de serviciu și	4	2	2		

		de funcțiuni. Scheme de încadrare, lista de state.			
	18	Documentele de dispoziție. Ordinul. Dispoziția. Directiva. Hotărârea și decizia.	4	2	2
	19	Actele informative. Raportul. Nota informativă. Nota explicativă. Referatul. Darea de seamă. Memoriul. Declarația. Procesele – verbale.	5	2	3
	20	Actele doveditoare. Adeverința. Certificatul. Delegația. Procura.	4	2	2
	21	Actele privind personalul. Fișa personală. Autobiografia. Curriculum vitae. Referința. Recomandarea.	5	2	3
	22	Correspondența oficială. Lucrări de corespondență neoficială și alte mesaje.	4	2	2
	Total		120	60	60
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în cadrul lecțiilor presupun atât metode de transmitere a cunoștințelor, cât și de identificare a lor (exerciții de însușire a lexicului, memorarea și reproducerea logică a unor texte, articole, dialoguri, efectuarea testelor de evaluare formativă, sumativă etc.), folosirea unor metode activ-participative (conversația, descoperirea, simularea, modelarea, diverse situații-problemă etc.). Se folosesc, de asemenea, metode menite să soluționeze adecvat noile situații de învățare (de ex. brainstorming-ul, Sinelg-ul, Turul galeriei, Mozaicul). Formarea abilităților de comunicare orală și scrisă - obiectivul major de predare/învățare a disciplinei - se realizează în baza deprinderilor de integrare, prin elaborarea diferitor tipuri de mesaje orale și scrise (reportaj de la o competiție sportivă, interviu cu o personalitate ilustră din domeniul sportului, discurs la o temă de specialitate aleasă, portofoliu cu acte oficiale perfectate conform modelelor studiate etc.), care presupun aplicarea și integrarea tuturor competențelor formate în cadrul orelor de curs, la nivel de cunoaștere, de aplicare și de integrare. Însușirea terminologiei de specialitate se realizează sistematic, în baza analizei textelor selectate din literatura științifică și beletristică, a articolelor din presa periodică de specialitate și a exercițiilor, ce sunt efectuate în cadrul tuturor orelor de cultura comunicării și limbajul de specialitate. Formele de activitate (frontală, individuală, în perechi, în grup) sunt aplicate în funcție de obiectivele urmărite la predarea fiecărui modul/ subiect. Conținutul textelor, al exercițiilor și actelor oficiale studiate are un caracter diferențiat, în funcție de specializarea studenților cărora le este predat cursul, fiind revizuit, adaptat și actualizat în permanență.</p>				
<b>Strategii de evaluare</b>	<p><b>Evaluarea studenților are loc prin:</b></p> <p>a) <i>Testare inițială:</i> diagnosticarea, la începutul semestrului I, a nivelului de posedare a limbii române;</p> <p>b) <i>Evaluarea curentă:</i> teste în scris; lucrări de control; integrarea lexicului asimilat în texte proprii, portofoliu;</p> <p>c) <i>Evaluarea finală:</i> examen la sfârșitul sem. I.</p> <p>La aprecierea cunoștințelor se ține cont de cantitatea și calitatea cunoștințelor (70%), de competențele creative ale studentului (30%). Evaluarea curentă are un caracter formativ și ajută la depistarea deficiențelor de asimilare, aplicare și integrare a cunoștințelor studenților, în vederea proiectării activităților ulterioare.</p> <p>Evaluarea competențelor studenților se efectuează prin testare curentă (orală și scrisă) cu ajutorul diferitor tipuri de teste, iar evaluarea finală presupune susținerea unui examen.</p> <p>Testele de evaluare formativă și sumativă se propun după asimilarea anumitor module din materia predată (în decursul și la sfârșitul semestrului).</p> <p>Nota finală este alcătuită din cumularea notei curente și pentru lucrul individual <math>\times 0,6</math> și a celei obținute la examenul de sfârșit de semestru <math>\times 0,4</math>.</p> <p><b>Conținutul examenului</b></p> <p>Evaluarea finală (examen) include 3 tipuri de subiecte:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Întrebări privind aspectele esențiale ale culturii comunicării.</li> <li>2. Redactarea și precizarea greșelilor de stil dintr-un text scurt propus.</li> </ol>				

	3.Elaborarea unui text în stil oficial-administrativ sau publicistic.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota pentru evaluarea curentă	30%
	Nota pentru lucrul individual	30%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1.Luca A. Cultura comunicării și limbajul de specialitate. Note de curs pentru studenții Facultăților de Sport și de Pedagogie (pentru uzul studenților). [on-line]. Chișinău, 2013, 96 p. Disponibil: <a href="https://moodle.usefs.md/pluginfile.php/17180/mod_resource/content/1/note%20de%20ocurs%20EFS.pdf">https://moodle.usefs.md/pluginfile.php/17180/mod_resource/content/1/note%20de%20ocurs%20EFS.pdf</a></p> <p>2.Bănciulescu V. Jocurile Olimpice de-a lungul anilor. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1964.</p> <p>3.Bonifaciu S. Sportul în literatură. Antologie. București: Sport-Turism, 1990.</p> <p>4.Cantemir G., Timciuc S. Cultura vorbirii. O carte care te învață să vorbești și să scrii corect. Ediția a doua, revăzută și adăugită. Chișinău: Ed. Arc, 2017. 116 p.</p> <p>5.Carnegie, D., Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent, București: Editura Curtea Veche, 1997.</p> <p>6.Guțu, V., Dicționar al greșelilor de limbă, Chișinău: Editura ART, 2001.</p> <p>7.Irimia, D., Structura stilistică a limbii române contemporane, București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1986.</p> <p>8.Marinescu, A., Codul bunelor maniere astăzi, București: Editura Humanitas, 1999.</p> <p>9.Mucchielli, A., Arta de a influența, Iași: Editura Polirom, 2002.</p> <p>10.Palii, A., Cultura comunicării, Chișinău: Editura Epigraf, 2005.</p> <p>11.Prutianu, Ș., Antrenamentul abilităților de comunicare, Iași: Editura Polirom, 2004.</p> <p>12.Rădulescu, I.Ș., Să vorbim, să scriem corect. Erori frecvente în limbajul cotidian, București: Editura Niculescu, 2002.</p> <p><b>Dicționare și enciclopedii:</b></p> <p>1.Alexe N. (coord.). Terminologia educației fizice și sportului. București: Editura Stadion, 1974. 432 p.</p> <p>2.Dicționar explicativ al limbii române. Ediția II. București: Univers Enciclopedic, 1998.</p> <p>3.Grimalschi T. (coord.). Dicționar sportiv școlar. Chișinău: Editura Lumina, 1993. 144 p.</p> <p>4.Palii Alexei. Dicționar de dificultăți și surprize ale limbii române. Chișinău: Ed. Epigraf, 2008. 248 p.</p> <p>5.Sporturile. Enciclopedie pentru tineri. Trad. Pavelescu M.-D. București, 2001.</p> <p>6.Stroescu A., Podlaha R., Terminologia gimnasticii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1974, 1994.</p> <p>Alte tipuri de dicționare.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Tehnologii informaționale</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Volcu Gheorghe</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	G.01.O.05	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	I
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (G – componenta generală)							G
<b>Catedra</b>	Managementul Culturii Fizice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedramcf@gmail.com">catedramcf@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	-	-	45	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Tehnologii informaționale” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p>Implementarea noilor tehnologii informaționale și de comunicare în sistemele educaționale superioare din întreaga lume, conduc la schimbarea rolului cadrelor didactice și studenților în procesul de predare-învățare-evaluare.</p> <p>Studiul disciplinei „Tehnologii informaționale” are drept scop dezvoltarea capacităților de utilizare a noilor tehnologii informaționale, aplicând metode, mijloace și resurse moderne. În rezultatul dezvoltării rapide a sistemelor informaționale și de comunicare pe piața informațională are drept rezultat alcătuirea bazelor complexe de date prin utilizarea pachetului standard de programe Microsoft Office.</p> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum contribuie la realizarea obiectivelor, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 45 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretico-practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>						

<p align="center"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p align="center"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de orientare în sistemul informațional, mijloace, tehnici și principii de funcționare a acestora;</li> <li>• Acumularea cunoștințelor teoretice și abilităților practice de utilizare a tehnologiilor informaționale și de comunicare moderne;</li> <li>• Abilități de utilizare a sistemului informațional în activitatea profesională;</li> <li>• Interpretarea ansamblului de concepte, noțiuni și cerințe de instalare a sistemului de operare Windows;</li> <li>• Acumularea cunoștințelor teoretice și abilităților practice de utilizare a programelor Microsoft Office;</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor digitale specifice soluționării sarcinilor complexe în cadrul activității profesionale;</li> <li>• Utilizarea în situații reale a instrumentelor cu acțiune digitală;</li> <li>• Crearea de documente în domeniul comunicativ și informațional și utilizarea în situații reale a serviciilor electronice, inclusiv a Internetului.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei Tehnologii informaționale (sistem informațional, TIC, software, online, nume de utilizator, parolă, editor de text, etc.);</li> <li>▪ să identifice tipurile de platforme electronice utilizate în activitățile la distanță;</li> <li>▪ să caracterizeze suporturile informaționale electronice;</li> <li>▪ să identifice versiunile de sistem de operare Windows;</li> <li>▪ să identifice principalele funcții de lucru în Word, Excel, PowerPoint și Access;</li> <li>▪ să caracterizeze programele Microsoft Office.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să determine procedurile de lucru cu aplicații digitale;</li> <li>▪ să aplice parole fișierelor și dosarelor;</li> <li>▪ să realizeze operațiuni cu textul și să elaboreze tabele complexe în word;</li> <li>▪ să realizeze operațiuni de lucru în Excel;</li> <li>▪ să analizeze și să explice avantajele tehnologiilor informaționale;</li> <li>▪ să determine cerințe și instrucțiuni de instalare a programelor utile activității profesionale;</li> <li>▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în activitatea profesională aleasă cât și în alte activități.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența și structura tehnologiilor informaționale;</li> <li>▪ să îmbine eficient tehnologiile informaționale în activitatea profesională aleasă;</li> <li>▪ să elaboreze diverse documente în format digital necesare activității profesionale;</li> <li>▪ să elaboreze prezentări electronice complexe;</li> <li>▪ să respecte normele etice și deontologice de utilizare a TIC și în mediul online.</li> </ul>					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
1		Noțiuni generale de tehnologii informaționale	4		2	2
2		Aplicații software pentru activități la distanță	8		4	4
3		Mijloace și tehnologii birotice	4		2	2
4		Mijloace de protejare a informației	4		2	2
5		Sistemul de operare Windows	4		2	2
6		Editorul de texte Word	4		2	2
7		Formatarea paginilor	4		2	2
8		Organigramele în Word	4		2	2

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	9	Procesarea tabelor Word	4		2	2
	10	Tabele electronice Excel	4		2	2
	11	Operațiuni cu tabele Excel	4		2	2
	12	Diagramele în Excel	8		4	4
	13	Bazele de date Access	4		2	2
	14	Elementele bazei de date Access	8		4	4
	15	Aplicația Power Point	4		2	2
	16	Aplicarea graficelor și diagramei în Power Point	4		2	2
	17	Realizarea de prezentări complexe	8		4	4
	18	Programa Publisher	6		3	3
	Total		90		45	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Componentele de bază ale tehnologiei didactice pentru predarea-învățarea disciplinei Tehnologii informaționale sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formarea de competențe specifice disciplinei.</li> <li>2. Antrenarea sistematică în scopul dezvoltării competențelor de bază ale disciplinei.</li> <li>3. Utilizarea metodelor active de instruire, centrate pe student.</li> </ol> <p>Metodele utilizate în procesul de predare-învățare a disciplinei sunt: expunerea de material teoretic, lucrul la calculator (individual și/sau sub conducerea cadrului didactic), rezolvarea de probleme, lucrări practice, lucrări de laborator, elaborarea proiectelor, activități în laboratoarele de informatică, centrele de colectare, sistematizare și analiză a datelor. Întrucât în asimilarea informației comunicate sunt implicate procesele psihice de percepție, memorare și operații de gândire, pentru elaborarea sarcinilor didactice se va utiliza în special taxonomia lui Bloom, orientată spre atingerea de către persoana instruită a nivelului intelectual stabilit în standardele educaționale.</p> <p>Pentru facilitarea procesului de asimilare a cunoștințelor de către studenți, se utilizează următoarele metode: interviul, lectură ghidată, exerciții practice la calculator, probleme pentru dezvoltarea gândirii sistemice.</p> <p>La formarea componentelor afective, cadrul didactic se va conduce de taxonomia lui Krathwohl, accentul punându-se pe metodele care se bazează pe aderare, implicare, organizare. Metodele recomandate în acest context sunt studiul de caz, proiectul de cercetare, dezbaterile etc.</p> <p>Pornind de la caracterul aplicativ al disciplinei Tehnologii informaționale, se utilizează în mod amplu în procesul de predare-învățare a metodelor activ-participative. În activitățile practice accentul se pune pe realizarea cu exactitate și la timp a cerințelor sarcinilor de lucru. Realizarea proiectelor în cadrul activităților practice va urmări nu numai dezvoltarea abilităților individuale, dar și a celor de lucru în echipă.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Axarea procesului de predare-învățare-evaluare pe competențe presupune efectuarea evaluării pe parcursul întregului proces de instruire. Evaluarea continuă va fi structurată în evaluări formative și evaluări sumative (finale). Pornind de la caracterul aplicativ al disciplinei Tehnologii informaționale, evaluarea vizează mai mult aspectele ce țin de interpretarea creativă a informațiilor și capacitatea de a rezolva situațiile de problemă.</p> <p>Activitățile de evaluare sunt orientate spre motivarea studenților și obținerea unui feedback continuu, fapt ce permite corectarea operativă a procesului de învățare, stimularea autoevaluării și a evaluării reciproce, evidențierea succeselor, implementarea evaluării selective sau individuale.</p> <p><b>Evaluarea inițială</b>/diagnostică, se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, etc.</p> <p><b>Evaluarea curentă</b>/dinamică formativă, se efectuează prin verificări curente pe parcursul seminarelor/lucrărilor practice, deprinderi practice de lucru la computer,</p>					

	<p>note pentru fișierele prezentate, studiile de caz, proiectele, lucrul individual, cu scopul de a cunoaște în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină.</p> <p><b>Evaluarea finală/sumativă</b>, se efectuează la sfârșitul semestrului conform planului de studii prin examen, sub forma testării practice, în scris sau oral. Pentru a permite o individualizare a evaluării și o motivare suplimentară a studenților, sarcinile de evaluare sunt ierarhizate pe grade de dificultate. Elaborarea itemilor pentru evaluare este realizată în contextul taxonomiei lui Bloom. Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curteanu S. EXCEL prin exemple. Editura POLIROM, Iași, 2004.</li> <li>2. Cristea V., Dumitru P., Giumale C. ș.a., „Dicționar de informatică”, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981.</li> <li>3. William Theobald Internet Resources for Leisure and Tourism, 2000.</li> <li>4. Joe Kraynak „Microsoft Office XP”, Editura ALL, 2000.</li> <li>5. Maria D., - Microsoft Word – teorie, teste și fișe de laborator, Editura, 2001</li> <li>6. Popescu C., Tudor (Huțanu) V. TIC Competențe Digitale. Volumul 2. Editura L&amp;S Infomat, 2007.</li> <li>7. Revista Romana de Informatica si Automatica, Editura Institutului de Cercetări în Informatica București - vol. 8., nr. 3. (1998) si vol. 9., nr. 1. (1999).</li> <li>8. Roșca I., - Internet și Intranet, Concepte și aplicații, Editura Economică, București, 2000.</li> <li>9. Hotărâre Nr. 255 din 09.03.2005, privind Strategia Națională de edificare a societății informaționale – “Moldova electronică”.</li> <li>10. Hotărâre cu privire la Concepția guvernării electronice nr. 733 din 28.06.2006 Monitorul Oficial nr. 106-111/799 din 14.07.2006.</li> <li>11. Legea nr. 982-XIV din 11 mai 2000 privind accesul la informație (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 88-90/664 din 28 iulie 2000).</li> <li>12. Legea nr. 467-XV din 21 noiembrie 2003 cu privire la informatizare și resursele informaționale de stat (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 6-12/44 din 01 ianuarie 2004).</li> <li>13. Hotărârea Guvernului nr. 632 din 8 iunie 2004 „Despre aprobarea Politicii de edificare a societății informaționale în Republica Moldova” (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 96-99/789 din 18 iunie 2004).</li> <li>14. Volcu Gh., Burlacu N. Tehnologii informaționale – componentă esențială în pregătirea specialistului de educație fizică și sport. În materialele conferinței științifice internaționale, ediția a XX-a: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice. Chișinău, 2017.</li> <li>15. Volcu Gh. The need of information technologies in the trening of physicaleducation and sport specialists. 4th Central and eastern european LUMEN international scientific conference: Education, Sport, Health. Chișinău, 2017.</li> <li>16. Volcu Gh. Tehnologiile informaționale în pregătirea specialiștilor de educație fizică și sport. Congresul Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, ediția II. Chișinău 2017.</li> <li>17. Volcu Gh. Dicționar terminologic la tehnologii informaționale (pentru studenții facultăților cu profil sportiv). Chișinău: Print Caro, 2019.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica gimnasticii I</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Boiachin Ana/Jurat Valeriu</b>					
<b>Ciclul I</b>		<b>Codul cursului</b>	S.01.O.06	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	I
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>		80	<b>Studiu individual</b>	40	<b>Total ore pe semestru</b>		120
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Gimnastica		<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (P-prelegeri, S-seminar, LP-lecții practice, LI - lucrul individual)				
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:gimnasticausefs@mail.ru">gimnasticausefs@mail.ru</a>		<b>Total</b>	<b>P</b>	<b>S</b>	<b>LP</b>	<b>LI</b>
			120	14	-	66	40
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Didactica gimnasticii I” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului cu profil pedagogic, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educației fizice capabili de a utiliza competențele profesionale în activitatea practică din cadrul activităților curriculare și extracurriculare cu diverse contingente de persoane;</li><li>• obiective cadru ale învățământului superior cu profil pedagogic ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor educației, specialitatea „Educație fizică”, prin implicarea acestuia în activități didactice, fiind asigurat procesul educațional;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologice și</p>						

	<p>tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Didactica gimnasticii I” este studiată în anul I, semestrul I, ceea ce îi corespund 4 credite.</p> <p>În opinia noastră, curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea continuă a unui sistem integral de cunoaștere, axat pe teoria științifică și metodică a gimnasticii contemporane.</li> <li>• Formarea și dezvoltarea competențelor profesional-pedagogice, priceperilor și deprinderilor de aplicare a cunoștințelor.</li> <li>• Formarea/dezvoltarea motivațiilor, atitudinilor generale de comportament civilizat de respectare a normelor didactice și deprinderilor comunicative în cadrul interacțiunii sociale.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul procesului instructiv-educativ școlar în corespundere cu activitățile practicate;</li> <li>• Aplicarea metodelor specifice și a procedeele tehnice de instruire în corespundere cu specificul disciplinei;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a necesității de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește modul sănătos de viață pentru diferit contingent.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Să însușească bazele teoretice și metodologice de predare-învățare-evaluare a gimnasticii ca disciplină de învățământ obligatoriu.</li> <li>2.Să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele, procedeele de instruire calitativă și mijloacele de instruire ale procesului didactic.</li> <li>3.Să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale.</li> <li>4. Să însușească tehnica contemporană de executare a exercițiilor de gimnastică și să obțină rezultate la nivel de performanță și competență.</li> <li>5. Să însușească tehnologia de asigurare, autoasigurare și acordare a ajutorului reciproc în cadrul învățării motrice.</li> </ol> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor acțiunilor motrice etc.).</li> <li>2.Să elaboreze și să realizeze proiectarea activității didactice adecvată la nivel calitativ a procesului de instruire.</li> <li>3.Să posede aptitudini pedagogice, tehnice și fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-științifică a materialului practic, a consecutivității logice a conținuturilor predate la nivel de analiză și sinteză).</li> <li>4.Să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire.</li> <li>5.Să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de instruire.</li> </ol> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Să elaboreze, să aplice și să autoevalueze diverse modele de activități didactice la nivel formativ-creativ.</li> <li>2.Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului instructiv-educativ.</li> <li>3.Să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competenței profesional-pedagogice.</li> </ol>

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Prelegeri	Leții practice	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>		<b>I. Cunoștințe generale(teoretice)</b>	<b>22</b>	<b>14</b>		<b>8</b>
	1	Gimnastica în sistemul pedagogic de educație fizică	3	2		1
	2	Terminologia gimnasticii	4	2		2
	3	Metodologia exercițiilor de dezvoltare fizică generală	6	4		2
	4	Bazele generale ale tehnicii executării exercițiilor la aparatele de gimnastică	3	2		1
	5	Metodica dezvoltării calităților fizice	3	2		1
	6	Organizarea și desfășurarea competițiilor de gimnastică	3	2		1
		<b>II. Calități și capacități</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	<b>32</b>
	6	2.1 Exerciții de dezvoltare fizică generală	9		6	3
	7	2.2 Exerciții aplicative	5		3	2
	8	2.3 Exerciții de front și formații	5		3	2
	9	2.4 Exerciții la aparatele de gimnastică	52		36	16
	10	2.5 Exerciții acrobatice	14		9	5
11	2.6. Sărituri (cu și fără sprijin)	13		9	4	
	<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>40</b>	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt: cursul teoretic, lecții practice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică sau dezbateri, care poate include unele dezbateri, situații aplicative sau problematizate. Lecțiile practice se organizează sub diverse forme: de formare a competențelor specifice gimnasticii, de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului teoretic se organizează prezentări în Power Point, iar la lecțiile practice - diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b> (diagnostică), orală și practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>chestionare orală, conversație, expuneri orale, testări practice</i> a cunoștințelor, abilităților și competențelor profesionale formate, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> (dinamică formativă), scrisă sau practică se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control (compartiment teoretic) și executare practică</i> (elemente de gimnastică) petrecute în cadrul orelor practice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură are loc formarea competențelor specifice conform obiectivelor înaintate. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> (sumativă), scrisă și practică, de bilanț se efectuează</p>					

	conform planului de studii sub forma de testări practice și prin examen (scris sau oral). Testele de examinare teoretică includ cele trei nivele de apreciere:cunoaștere, aplicare, integrare, iar cele practice se efectuează conform baremelor specifice gimnasticii.	
<b>Stabilirea notei finale (pondera exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	30%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	10%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1.Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic, Chișinău, 2003, 68 p.</p> <p>2. Carp, I., Jurat, V. Formarea și evaluarea competențelor profesionale ale studenților facultății de pedagogie. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Mat. conf. științ. internaț. 6 decembrie 2019, Chișinău: USEFS, (Tipogr. „Valinex”, SRL), pp. 11-14. ISBN 978- 9975-131-78-0</p> <p>3.Cod de punctaj. Gimnastica artistică Masculină. Federation internationale de gymnastique. Ediția 2006.</p> <p>4. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica: Exerciții acrobatice. Lucrare metodică. Chișinău. „Valinex”, 2016, 66 p. ISBN 978-9975-68-296-1.</p> <p>5.Filipenco E.M., Кислюк Р.А., Tolmaciov P.E. Gimnastica sportivă de masă, Chișinău: Cartea moldovenească, 1987, 199p.</p> <p>6. Filipenco E., Moga C., Boiachin A. Dicționar terminologic de gimnastică (rus – română). Chișinău: Capațina-Print, 2018, 72 p. ISBN 978-9975-3231-2-3.</p> <p>7.Filipenco E.M.,Carp Iu. Dicționar terminologic de gimnastică. (român-rus), Chișinău: Valinex, 2006, 51p.</p> <p>8.Gimnastica. Manual pentru facultățile pedagogice-educație fizică și sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chișinău, 1993, 344 p.</p> <p>9.Grimalschi T., Baciu Gh. Protecția muncii în educația fizică și sport, Chișinău: Universitas, 1999, 78 p.</p> <p>10.Grimalschi T. Curs universitar de gimnastică //Ghid metodologic, Chișinău: Universitas, 1999, 86 p.</p> <p>11.Grimalschi T., Simion Gh. Gimnastica //Îndrumar metodico-terminologic. Ed.Universității din Pitești, 1999, 270 p.</p> <p>12.Grimalschi T. și col. Educația fizică pentru clasele I-IV, V-IX, X-XII, //Ghid metodologic pentru profesori, Chișinău: Univers pedagogic, 2007.</p> <p>13. Jurat V., Moga, C. Didactica gimnasticii. Acrobatica. Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind însușirea tehnicii exercițiilor acrobatice. Chișinău:S.n., 2020 (Tipogr. „Print-Caro”). 116p. ISBN 978-9975-56-736-7.</p> <p>14.Pîslaru V., Papuc L., Negură G. Și a. Evaluarea. În construcție și dezvoltare curriculară. Cadrul teoretic. Cap. IV, Chișinău.: Î.S.F.E.P. „Tipografia centrală”, 2005, p. 47-75.</p> <p>15. Potop, V., Jurat, V., Buftea, V. Dezvoltarea orientării spațio-temporale cu ajutorul mijloacelor din gimnastică la elevii treptei gimnaziale. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Congresul Științific Internațional. Ediția III. USEFS, Chișinău, Republica Moldova, 13-15 septembrie 2018, pp.83-84. ISBN 978-9975-131-65-0.</p> <p>16.Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник – изд.2-е, доп.и перераб. – Ростов н / Д: «Феникс», 2011 – 330 с. ISBN 978-5-222-17668-9.</p> <p>17. Баршай В.М.,Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник – изд.3-е, доп.и перераб. М.: КНОРУС, 2013 – 312 с. ISBN 978-5-406-02356-3.</p> <p>18.Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под. ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1986, 336с.</p> <p>19.Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под. Ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1987, 480 с.</p> <p>20.Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов Физкультуры. Под. ред. В. М. Смолевского, М.: Физкультура и спорт, 1987,</p>	

336 с.

21.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, 448 с.

22.Правила соревнований – женская спортивная гимнастика. Federation internationale de gymnastique, Изд. 2006.

23.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999, 409 с.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIA FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica atletismului I</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Svecla Svetlana</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S.01.O.07	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	I
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	80	<b>Studiu individual</b>	40	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Atletism	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:atletism.usefs@ail.ru">atletism.usefs@ail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		120	20	-	60	40	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Didactica Atletismului-I” este parte componentă a planului de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educație Fizică, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului Didactica Atletismului-I, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educație fizică;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USEFS vor studia disciplina dată în an. I, sem. I, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educația fizică.</p>						

<p align="center"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p align="center"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice, care reflectă cele mai semnificative probleme ale atletismului;</li> <li>▪ Utilizarea metodologiilor de analiză a probelor atletice;</li> <li>▪ Cunoașterea și aplicarea în practică a metodicii dezvoltării calităților motrice - prin aplicarea mijloacelor din domeniul atletismului;</li> <li>▪ Perfecționarea capacităților motrice combinate și complexe, necesare pentru realizarea obiectivelor de bază ale educației fizice;</li> <li>▪ Cunoașterea bazelor tehnicii a probelor sportive din atletism;</li> <li>▪ Să cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de lecția de educația fizică.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formarea capacităților profesional - pedagogice, aplicarea cunoștințelor formate în practică.</li> <li>▪ Formarea conținut a competențelor profesionale în tipologia desfășurării procesului de instruire.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cunoașterea caracteristicilor sociale și pedagogice ale atletismului ca obiect de studiu în sistemul educațional al educației fizice și sportive.</li> <li>▪ Cunoașterea bazelor tehnicii probelor atletice.</li> <li>▪ Proiectarea, organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism în școli;</li> <li>▪ Explice tehnologia organizării diferitelor tipuri de lecții și caracteristica metodelor de desfășurare a lor;</li> <li>▪ Să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică atletismului</li> <li>▪ Să cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de lecția de educația fizică.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecteze conținutul didactic și metode de organizare a procesului de instruire a diferitelor tipuri de lecții.</li> <li>▪ Să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică atletismului;</li> <li>▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul competițiilor la atletism.</li> <li>▪ Aplicarea corectă a priceperilor și deprinderilor de desfășurare a lecțiilor de atletism în școală.</li> <li>▪ Selectarea și sistematizarea mijloacelor și metodelor de bază folosite la instruirea tehnicii probelor de alergări, sărituri și aruncări.</li> <li>▪ Participarea activă la dezbateri la orele de curs.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lecția de atletism în instituțiile de învățământ preuniversitar.</li> <li>▪ Organizarea, desfășurarea și conținutul lecțiilor de atletism în învățământul liceal.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p align="center">N/ o</p>	<p align="center">Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p align="center">Numărul de ore</p>			
			<p align="center">Total</p>	<p align="center">Curs</p>	<p align="center">Practica</p>	<p align="center">LI</p>
	1	Atletismul ca obiectul de studiu. Clasificația probelor atletice	6	4		2
	2	Istoria apariției și dezvoltării atletismului în lume și în Moldova	8	6		2
	3	Măsurile de securitate și profilaxia traumatismelor la lecțiile de atletism	4	2		2
	4	Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.	6	4		2
	5	Organizarea și desfășurarea competițiilor de atletism	6	4		2
	6	Instruirea tehnicii marșului sportiv	8		6	2

	7	Instruirea tehnicii alergării de viteză	8		6	2
	8	Instruirea tehnicii alergării de semifond-fond	7		6	1
	9	Instruirea tehnicii alergării de ștafetă	8		6	2
	10	Instruirea tehnicii săriturii în lungime prin procedeul „Ghemuit” și „Extensat”	8		6	2
	11	Instruirea tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul „Pășire”	8		6	2
	12	Instruirea tehnicii aruncării mingii mici	8		6	2
	13	Instruirea tehnicii alergarea pe teren variat	7		6	1
	14	Dezvoltarea calității motrice „forța”	2		2	
	15	Dezvoltarea calității motrice „viteza”	2		2	
	16	Dezvoltarea calității motrice „forța-viteza”	2		2	
	17	Dezvoltarea calității motrice „rezistența”	2		2	
	18	Dezvoltarea calității motrice „suplețea”	2		2	
	19	Dezvoltarea calității motrice „îndemânarea”	2		2	
	Total		120	20	60	40
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>Verificarea orală, teste înscrise, scrierea referatelor, executarea corectă a tehnicii probelor instruite, susținerea normelor de control.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată)</b>	Nota finală		100%			
	Nota pentru evaluarea finală		40%			
	Nota evaluarea curentă		20%			

în %)	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Dragomir, P., Scarlat, E. <i>Educația fizică școlară</i>. Repere noi – mutații necesare. București: EDP, 2004.</p> <p>2. Gârleanu D. <i>Monografia probelor atletice</i>. București, Sport-turism. 231 p.</p> <p>3. Gevat, C., Larion, A. <i>Lecții de atletism</i>. Ovidius, Constanța, 2003, p. 347.</p> <p>4. Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. <i>Atletism în sistemul educațional</i>. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p.</p> <p>5. Povestca, L. <i>Aletismul de la A la Z</i> (dicționar explicativ de termeni și noțiuni din atletism). Chișinău, 2020. Editura: Tehnica-UTM, p. 87. ISBN 978-9975-131-82-7.</p> <p>6. Povestca, L. <i>Atletism – curs de bază</i> (suport de curs pentru studenții instituțiilor de învățământ superior în domeniul educației fizice și sportului). Chișinău, 2020. Editura: Tehnica-UTM, p. 222. ISBN 978-9975-131-89-6.</p> <p>7. Rață, G. <i>Atletism: tehnică, metodică, regulament</i>. Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p.</p> <p>8. <i>Regulamentul-tip al instituției de învățământ extrașcolar</i>. Proiect. Chișinău: Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, 2020.</p> <p>9. Titus, T, Alexandru, D., Ardelean, T. <i>Atletism</i>. Editura didactică și pedagogică. 1983, p. 7-75.</p> <p>10. <i>Легкая атлетика и методика преподавания</i>: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. О. Колодня, Е. Лутковского, В. Ухова. Москва. ФиС. 1985, с. 271.</p> <p>11. Макаров, А. <i>Легкая атлетика</i>: Учебник для студ-ов фак. физ.восп. пед. ВУЗ-ов. Москва, Просвещение. 1990. 208 с.</p> <p>12. Озолин, Н., Воронкин, В., Примаков, Ю. <i>Легкая атлетика</i>. Москва, ФиС, 1989, с. 4-317.</p> <p>13. Попов, В. <i>Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов</i>. Москва. Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2006, 224 с.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>						
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Fiziologia umană și ergofiziologia</b>						
<b>Titularul cursului</b>	<b>Deleu Inga</b>						
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	F.02.O.08	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	6	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	90	<b>Studiu individual</b>	90	<b>Total ore pe semestru</b>			180
<b>Regimul disciplinei</b> (F – componenta fundamentală)							F
<b>Catedra</b>	Medicină Sportivă	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:medicinasportiva@mail.ru">medicinasportiva@mail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		180	30	-	60	90	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>„Fiziologia umană și Ergofiziologia” este o disciplină medico-biologică, studierea căreia la etapa universitară va asigura studenții cu un complex de informații fundamentale despre reglarea și mecanismele de funcționare normală a organismului.</p> <p>Disciplina de studii „Fiziologia umană, Ergofiziologia” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Obiectivul general:</b> Prin parcurgerea cursurilor și lucrărilor practice, studenții vor dobândi cunoștințe legate de funcțiile normale ale organismului uman și vor fi capabili să înțeleagă în manieră integrativă procesele fiziologice, căpătând astfel o bază solidă pentru științele medico-biologice în sport.</li><li>• <b>Obiective specifice:</b> Pregătirea teoretică a studenților pentru a putea asimila cunoștințe, prin informații sistematizate privind fenomenele de integrare funcțională.</li><li>• ilustrarea unor noțiuni teoretice în cadrul lucrărilor practice prin prezentarea demonstrativă a unor experimente clasice (video) și diverse simulări computerizate (predominant interactive);</li><li>• dobândirea de către studenți a unor deprinderi practice privind executarea corectă a unor manevre, pe baza rigurozității procedurilor, dar și a înțelegerii aspectelor explorate;</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p>						

	<p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor - <i>generale</i> și a celor de specifice, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. II, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniu.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Utile în dezvoltarea ulterioară ca student:</b></li> <li>▪ Noțiunile generale predate prin cursul de Fiziologie/Ergofiziologie permit înțelegerea funcționării organismului ca un tot unitar.</li> <li>▪ Tematica lucrărilor /laborator de Fiziologie/Ergofiziologie permit cunoașterea limitelor de variație a valorilor normale, ale unor investigații de laborator, noțiuni necesare studenților în anii următori de studiu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Pentru activitatea profesională ulterioară:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prin însușirea unor noțiuni de curs și lucrări practice la disciplina Fiziologie, viitorul cadru poate aprecia starea de sănătate a organismului, luând decizii adecvate, contribuind la realizarea unei profilaxii, prevenind în acest fel apariția unor complicații.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei.</li> <li>• Utilizarea materialului didactic și a aparaturii specifice din laboratorul de științe medicale.</li> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să acumuleze informații asupra funcționării normale a organismului, urmând ca pe acest substrat să fie adăugate cunoștințe fundamentale din fiziopatologie, medicină sportivă, igienă și să cunoască constantele fiziologice, variațiile de vârstă a acestora în corelație cu noile evoluții în cadrul științelor medico-biologice;</li> <li>▪ Să dezvolte deprinderi în înregistrarea, măsurarea și interpretarea datelor pentru expunerea verbală și în scris a constatărilor proprii și aprecierea variațiilor biologice și individuale;</li> <li>▪ Să înțeleagă importanța mecanismelor de reglare a funcțiilor fiziologice în coordonarea organelor și a sistemelor separate pentru activitatea normală a întregului organism;</li> <li>▪ Să cunoască principiile și metodelor de bază a disciplinei Fiziologiei umane și Ergofiziologie;</li> <li>▪ Să cunoască utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora;(probe funcționale respiratorii, p. Rozental, randament cardiac, PWC - 170).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să înregistreze și analizeze parametrii diferitor probe funcțional-instrumentale (măsurarea presiunii arteriale, electrocardiograma, spirometria, determinarea oxigenului în sângele arterial, etc.);</li> <li>• Să determine metabolismul bazal prin metode calorimetrice;</li> <li>• Să posede metoda de colectare a sângelui și să interpreteze rezultatele analizelor de laborator;</li> <li>• Să însușească metode de studiere și apreciere a activității diferitor organe și sisteme prin tehnici virtuale și computerizate;</li> <li>• Să însușească metoda de instruire bazată pe analiza problemei (cazul clinic);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să determine metodele complexe de cercetare și aprovizionării organismului cu oxigen;</li> <li>▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, a randamentului cardiac cu ajutorul indicilor volumului sistolic și minut-volumul (metoda Starr);</li> <li>▪ Să analizeze și să explice metodele de controlare a capacității de muncă fizică.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să identifice structurile și funcțiile fiziologice și să explice desfășurarea proceselor și fenomenelor fiziologice în corpul uman;</li> <li>• Să posede atât cunoștințe cât și o vastă capacitate de înțelegere a diferitor aspecte fiziologice pentru a avea posibilitatea de a dezvolta o gamă variată de însușiri incluzând cele de cercetare, investigare , analiză, precum, și de a putea confrunta și rezolva unele probleme, planificate comunicării și a prezenta spirit de echipă;</li> <li>• Să posede cunoștințe referitoare la explicarea influenței eforturilor fizice asupra stării funcționale a sistemului motric și vegetative, folosirea termenilor de specialitate în comunicare.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Introducere. Sistemele fiziologice a organismului care aprovizionează organismul cu O <sub>2</sub> .	12	2	4	6
	2	Fiziologia mecanismelor metabolice a organismului.	12	2	4	6
	3	Fiziologia excreției	8	2	2	4
	4	Sistemul de reglare a activității organismului	16	4	4	8
	5	Sistemele sensoriale	8	2	2	4
	6	Sistemul neuromuscular	8	2	2	4
	7	Evaluarea intermediară I	8	-	4	4
	8	Adaptarea la activitatea musculară și rezervele fiziologice ale organismului	16	2	6	8
	9	Clasificarea și caracteristica fiziologică a exercițiilor fizice.	20	4	6	10
	10	Dinamica stărilor fiziologice a organismului în activitatea sportivă.	16	2	6	8
	11	Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.	16	2	6	8
	12	Particularitățile fiziologice ale antrenamentului femeilor.	12	2	4	6
	13	Bazele fiziologice ale educației fizice de asanare.	20	4	6	10
14	Evaluarea finală II	8	-	4	4	
	Total	180	30	60	90	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează</p>					

	prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alexei N. Antrenamentul sportiv modern. București, 1997</li> <li>2. Anghel I. Lucrări de laborator la fiziologia educației fizice și sportului. Cluj-Napoca, 1997</li> <li>3. Chiorescu M. Fiziologia educației fizice și sportului (curs didactic). Chișinău, 2000</li> <li>4. Crivoi A. Ecologie umană, CEP USM, 2007</li> <li>5. Crivoi A. Vitaminologie, CEP USM, Chișinău, 2005, p.130.</li> <li>6. Crivoi A., Sârbu A. Electroencefalografia. Chișinău, Edit. USM. 2001.</li> <li>7. Demeter A. Antrenamentul sportivilor. București, 1996.</li> <li>8. Dragnea C. Mate Teodorescu S. Teoria sportului. București, 2002.</li> <li>9. Drăgan I. Medicina sportivă. București, 2002.</li> <li>10. Зимкин Н. Физиология человека. Москва 1975</li> <li>11. Коц И. Спортивная физиология. Москва 1986</li> <li>12. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 1997</li> <li>13. Mariș A.M., Lupașco V.I., „Evaluarea gradului de antrenament al sportivilor în baza unor indici fiziologici”, Revista „Curierul Medical”, 1993, Nr.2, p.42-45.</li> <li>14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., „Физиология человека” Москва, 2001.</li> <li>15. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai consumului maximal de oxigen (VO<sub>2</sub>) la alergători cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău, 2012.</li> <li>16. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai capacității de muncă fizică PWC<sub>170</sub> (V) PWC<sub>170</sub> (V)” la alergători cu aplicarea eforturilor specifice. Chișinău 2013. 135p.</li> <li>17. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Metoda modificată de determinare a indicilor randamentului de muncă fizică PWC<sub>170</sub> (V) PWC<sub>170</sub> (V) înotătorilor cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău 2015. 204p.</li> <li>18. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Consumul maximal de oxigen al înotătorilor”</li> </ol>	

Determinarea indicilor relativi ( $VO_2$  ml/min/kg) cu aplicarea

19. Honceriu Cezar. Efortul aerob în jocul de fotbal. (Studiu privind modificarea unor indici fiziologici și biochimici). Ed. PIM, Iași 2014.

20. Honceriu Cezar. Fiziologia efortului fizic. Ed. PIM, Iași 2014.

21. Gîrlea N., Tataru A., Определение энергетического метаболизма мышечной деятельности, Congresului Științific Internațional "Sport. Olimpism. Sănătate", ediția a II-a, 26-28 octombrie, 2017, U.S.E.F.S. Chișinău.

22. Лупашко В., Солоненко Г. Сравнительный анализ параметров подготовленности спортсменов водных видов спорта, обусловленных возрастом и полом. Conferința Științifico-practică „Personalitate și sport: Teorie. Metodologie. Practică”, Ediția a IV-a, la 17 mai 2019. Chișinău, Institutul de Relații Internaționale din Moldova.

23. Walter F. Boron, Fiziologie medical. Ed. 3, București, 2017.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Pedagogia generală</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Goncearuc Svetlana/Putin Natalia</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	F 02 O.09	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (F – componentă fundamentală)							F
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spsu@gmail.com">catedra.spsu@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Modernizarea curriculum-ului la disciplina <i>Pedagogie generală</i> este imperativ iminent de actualizarea standardelor în educație și de schimbările care au apărut odată cu adoptarea unei pedagogii a competențelor, eliminarea erorilor și implicațiilor politice în domeniul educației istorice produse în ultimii ani. Această modificare presupune elaborarea curriculum-ului din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective la modelul axat pe competențe – un ansamblu/sistem integrat de cunoștințe, capacități, deprinderi și atitudini dobândite de studenți prin învățare și mobilizate în contexte specifice de realizare, adaptate nivelului cognitiv al studentului, în vederea rezolvării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală.</p> <p>Disciplina <i>Pedagogie generală</i> își aduce aportul la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie pedagogice, calitățile viitorului specialist din domeniul <i>Educație fizică</i>. Astfel se realizează compatibilitatea curriculum-ului cu strategiile europene din domeniul educației, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice.</p> <p>Educația pedagogică are un rol deosebit în dezvoltarea deprinderilor și abilităților necesare pentru a forma cetățeanul participativ și responsabil. În acest context, pedagogia generală are menirea de a forma un specialist cu vederi gnosologice moderne, care să fie înzestrat pe parcursul studiilor cu un ansamblu de competențe funcționale ce îi vor permite să facă față impactelor societății contemporane.</p>						
	<b>Competențe profesionale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea fundamentelor teoretice și metodologice ale științelor educației;</li><li>• Producerea noilor cunoștințe în cadrul științelor educației;</li></ul>						

<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea, aplicarea și transferul strategiilor didactice;</li> <li>• Evaluarea critică a fenomenelor, proceselor și a rezultatelor în cadrul educațional.</li> <li>• Comunicarea eficientă interpersonală și didactică;</li> <li>• Asumarea de responsabilități sociale și profesionale.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea și interpretarea problemelor din domeniul educațional;</li> <li>• Proiectarea și realizarea cercetărilor aplicative în domeniul educațional;</li> <li>• Implementarea rezultatelor investigaționale în practica educațională.</li> </ul>						
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să cunoască fundamentele Științelor Educației;</li> <li>• Să identifice problemele și tendințele dezvoltării Pedagogiei Generale;</li> <li>• Să identifice aspectul funcțional al reperelor teoretice.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să analizeze și să generalizeze abordările, fenomenele, procesele, experiențele unui demers educativ;</li> <li>• Să compare diverse strategii educaționale;</li> <li>• Să stabilească conexiunea funcțională dintre contextul didactic și particularitățile demersului educativ;</li> <li>• Să proiecteze produse curriculare orientate la Educația centrată pe elev.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să proiecteze și să aplice strategii didactice conform finalităților;</li> <li>• Să proiecteze și să realizeze investigații aplicative privind problematica educativă;</li> <li>• Să comunice eficient la nivel interpersonal și nivel comunitar;</li> <li>• Să implementeze un management eficient al procesului didactic.</li> </ul>						
<p><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p>N/o</p>	<p><b>Conținuturile unității de curs/modul</b></p>	<b>Numărul de ore</b>				
			<b>Total</b>	<b>Curs</b>	<b>Seminar</b>	<b>LI</b>	
		1	Pedagogia - știință a educației	6	2	1	3
		2	Cercetarea în pedagogie.	6	2	1	3
		3	Educația – obiect de studiu al pedagogiei	6	2	1	3
		4	Finalitățile educației	6	2	1	3
		5	Conținuturile generale ale educației	6	2	1	3
		6	Educația și provocările lumii contemporane. Noile educației	6	2	1	3
		7	Sistemul de autoreglare a fenomenului educațional. Legități și principii ale educației	6	2	1	3
		8	Organizarea și realizarea procesului educațional. Tehnologia și metodologia didactică.	6	2	1	3
		9	Mijloacele didactice	6	2	1	3
		10	Proiectarea procesului educațional.	6	2	1	3
		11	Evaluarea în învățământ	6	2	1	3
		12	Personalitatea profesorului. Comunicarea didactică. Stilurile pedagogice	6	2	1	3
		13	Teoriile psihologice ale învățării	6	2	1	3
		14	Sistemul de învățământ	6	2	1	3
		15	Fundamentele managementului școlar.	6	2	1	3
		<b>Total</b>		90	30	15	45
<p>Componentele de bază ale curriculum-ului sînt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a</p>							

<p><b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale pedagogiei în dinamica evoluției ei. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice.</p> <p>Demersul educațional, orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare, solicită o proiectare didactică în care relația profesor–student să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid și moderator, partener și consilier, creator de situații de învățare și promotor de cunoștințe istorice. Astfel, ne propunem să formăm un șir de competențe integratoare, precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborarea și prezentarea <b>comunicărilor scrise</b> cu conținut didactic referitor la un fenomen cultural dintr-o perioadă de evoluție;</li> <li>- organizarea <b>dezbatelor</b> asupra unor fenomene și procese educaționale, inclusiv cu caracter controversat, din diferite etape de dezvoltare;</li> <li>- elaborarea <b>comunicărilor științifice</b> bazate pe diverse surse bibliografice și prezentarea lor publică;</li> <li>- organizarea <b>conferințelor științifice</b> privind anumite tematici ce vizează procesul educațional racordat disciplina studiată;</li> <li>- elaborarea și publicarea unor <b>articole</b> privind valorile didacticii naționale și universale;</li> <li>- elaborarea unor <b>miniproiecte</b> privind ocrotirea și valorificarea moștenirii culturale naționale raportată la evoluția managementului educațional;</li> <li>- organizarea și participarea la <b>discuții, mese rotunde sau conferințe</b> cu studenții din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din didactica modernă;</li> </ul>				
<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p><b>Evaluarea</b> vizează eficiența învățământului prin prisma dintre obiectivele proiectate și rezultatele obținute de către studenți în activitatea de studiere. Se va realiza de către profesor pe parcursul tuturor activităților didactice și în toate etapele acestor activități și va viza nu numai cunoștințe în termeni de informație, ci și competențe, capacități și atitudini. Achiziția vizate în mod special în cadrul procesului de evaluare vor fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cu potențial educativ ridicat și abordarea diferitor puncte de vedere privind problematica pedagogiei generale;</li> <li>- performanțele atinse de către toți studenții atât trunchiului comun, cât și la nivelul extinderii.</li> </ul> <p>Se va accentua evaluarea unor capacități cu grad ridicat de complexitate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să elaboreze programe, proiecte de activitate profesională și să realizeze eficient predare, educația, evaluarea, etc.</li> <li>- să elaboreze și să aplice tehnologiile educaționale și informaționale moderne.</li> <li>- să realizeze cercetări științifice aplicative</li> <li>- să aplice cunoștințele acumulate în activitatea extradidactică și extrașcolară</li> <li>- să evalueze și să monitorizeze procesul și rezultatul activității profesionale, etc.</li> </ul> <p>Comportamentele și atitudinile determinate de interiorizarea valorilor general-umane sociale și culturale pentru învățământul universitar sunt recomandate și metode alternative de evaluare ca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- observarea sistematică a comportamentului studenților, efectuarea conform unor criterii din timp stabilite și planificate prin trei modalități: fișa de evaluare a studentului, scara de clasificare, lista de control; proiectul de cercetare care poate evalua cunoștințe, capacități și atitudini prin diferite tipuri de activitate: orale, scrise, joc de rol, model, etc.;</li> <li>- portofelul didactic, care este un instrument de evaluare complex și care include în sine rezultatele obținute prin celelalte metode;</li> <li>- evaluări sub formă de discuții orale, libere pe baze unei tematici stabilite;</li> <li>- autoevaluarea - autocontrol și autoapreciere posibilă prin diferite forme chestionare, scări de clasificare, etc.</li> </ul>				
<p><b>Stabilirea notei finale</b></p>	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 70%;">Nota finală</td> <td style="width: 30%;">100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%
Nota finală	100%				
Nota pentru evaluarea finală	40%				

<b>(ponderea exprimată în %)</b>	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bocoș Mușata, Didactica disciplinelor pedagogice, un cadru constructiv, ed. a III-a, Pitești 2008.</li> <li>2. Bolboceanu A., Cunoașterea elevului, consiliere și orientare. MET, Chișinău 2007.</li> <li>3. Bontaș Ioan, Pedagogie, ed. București: ALL, 2006.</li> <li>4. Bulzan C., Ciobanu M. I., Ilie R. L., Ghid de practică pedagogică, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009.</li> <li>5. Bulzan C., Ciobanu M. I., Ilie R. L., Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2009.</li> <li>6. Cerghit I., Metode de învățământ, Polirom, ed. a IV-a, Polirom 2006.</li> <li>7. Cojocaru V., Reforma învățământului, obiective, orientări, direcții, Chișinău, 2005.</li> <li>8. Corlateanu T., Cosovan O., Goraș-Postică V., Forme de competențe prin strategii didactice interactive, Chișinău 2008.</li> <li>9. Cristea S., Fundamentele pedagogiei, Polirom, 2010.</li> <li>10. Cucoș C., Pedagogie, Iași, 2009.</li> <li>11. Educația centrată pe cel ce învață, Ghid metodologic, Chișinău, 2009.</li> <li>12. Gonciaruc S., Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică, În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, Ch., 2011.</li> <li>13. Gonciaruc S. Strategii de învățare academică independentă la disciplinele psihopedagogice. În: Materialele Conferinței științifice internaționale studențești, ediția a XIX-a, 22 aprilie 2016, Chișinău USEFS. p. 42-46</li> <li>14. Gonciaruc Sv., Leșcu Ar.. Impactul comportamentului prosocial asupra incluziunii școlare a elevilor în procesul educației fizice. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția I „Tradiții, Realități și Perspective ale Dezvoltării Culturii Fizice, 25-26 mai 2018, Chișinău, USEFS.</li> <li>15. Gonciaruc S., Șaragov N. Comportamentului prosocial al studenților prin mijloacele educației fizice și sportului. În: Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, Ediția III-a 13-15 septembrie 2018, Chișinău, USEFS</li> <li>16. Gonciaruc S. Motivarea comportamentului prosocial la studenți prin mijloacele educației incluzive, În: Materialele Conferinței științifico-practică internațională Educația Incluzivă: Dimensiuni, Provocări, Soluții. Eduția a IV-a din 19.10.2018, US „Aleco Russo” din Bălți.</li> <li>17. Gornostal V., Gonciaruc Sv., Cijic Ș. Motivarea pentru practicarea sportului a elevilor cu profil de arte din treapta gimnazială. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale Studențești „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, Ediția a XXII-a, 11 aprilie 2019, Chișinău, USEFS, ISBN 978-99131-75-9, p.3-8.</li> <li>18. Guțu Vladimir, Cadru de referință a Curriculum-ului național, ed. Știința, Chișinău, 2007.</li> <li>19. Iucu Romiți B., Managementul clasei de elevi, aplicații pentru gestionare a situațiilor de criză educațională, Polirom 2006.</li> <li>20. Jinga I., Istrate E., Manual de pedagogie, ediția a II-a, București: ALL, 2008.</li> <li>21. Lupuleac V., Gonciaruc S., Demcenco P. Monografie ”Influența mijloacelor specifice educației fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare”. Chișinău, 2015, Tipografia ”Valinex” SRL. ISBN 978-9975-68-275-6.</li> <li>22. Manual de pedagogie, coor. Jinga I., Istrate E., ed. a II-a, București</li> <li>23. Mîndîcanu V., Etica pedagogică, Chișinău 2009.</li> <li>24. Negreț-Dodridor I., Teoria generală a curriculumului educațional, Polirom 2008.</li> </ol>	

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>25. Nicola I., Tratat de pedagogie școlară, ed.III-a, ARAMIS, 2003.</li><li>26. Pânișoară Ion-Ovidiu, Profesorul de succes. 59 de principii de pedagogie practică, Polirom Iași 2009.</li><li>27. Pedagogie, suport de curs, coor. Otilia Dandara, Chișinău, 2010.</li><li>28. Potolea Dan, Neacșu Ioan, Iucu Romiță B., Pânișoară Ion-Ovidiu, Pregătirea psihopedagogică, manual pentru definitivat și gradul didactic II, Polirom 2008.</li><li>29. Psihopedagogia centrată pe copil, Chișinău, 2008.</li><li>30. Voiculescu F., Analiza resurse – nevoi și managementul strategic în învățământ, ed. XXI, editura Aramis.</li><li>31. Voiculescu F., Voiculescu E., Măsurarea și științele educației. Teorie, metodologie, aplicații, Iași 2007.</li><li>32. Подласый И. П., Педагогика, Москва, «Высшее образование», 2008.</li></ol> |
|--|---|



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Teoria și metodică cultura fizice/Istoria culturii fizice					
Titularul cursului		Carp Ivan					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 02 O. 10	Anul	I	Semestrul	II
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe Semestru			180
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra	Bazele Teoretice ale Culturii Fizice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra-btcf@mail.ru">catedra- btcf@mail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	60	-	90	
Nota de prezentare	<p>Modulul disciplinar „Teoria și metodologia culturii fizice/Istoria culturii fizice” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii studenților/viitori profesori de educație fizică, în cadrul facultății de Pedagogie a USEFS.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>obiective generale</i>, care au un grad de generalitate, fiind orientate spre formarea la studenți unui sistem integrativ de cunoștințe teoretice, priceperi și deprinderi speciale necesare profesorului de educație fizică sub aspect managerial, de proiectare, comunicativ, gnostic și motric;</li><li>• <i>obiective cadru</i> formarea unor cunoștințe metodologice speciale cu privire la organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport la nivelul învățământului preuniversitar, universitar și alte contingente de populație, priceperilor și deprinderilor de cercetare științifică în cadrul procesului instructiv – educativ și practicii pedagogice;</li><li>• <i>obiectivele de referință</i> - spre deosebire de cele cadru (generale) sunt elaborate pentru fiecare temă în parte, acestea precizează rezultatele așteptate de la studenți în procesul de instruire, urmărind progrese în achiziții de cunoștințe și capacități de la o temă la alta, pe baza respectării principiilor metodice de instruire.</li></ul> <p>Prin realizarea obiectivelor curriculare se dezvoltă un nou ciclu de competențe, deprinderi și abilități care se întemeiază pe achizițiile competențelor-cheie dobândite de studenți menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p>						

	<p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplinele modulului dat în an I., sem. I, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite.</p>					
<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b>	<p align="center"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* aplicarea fundamentelor teoretice ale TMCF/ICF în organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică cu diferite contingente de populație;</li> <li>* cunoașterea și explicarea mecanismelor și legăturilor motricității, corelarea lor în funcție de contextul socio-cultural de a identifica și interpreta valențele formative ale culturii fizice;</li> <li>* proiectarea și gestionarea instruirii astfel, încât să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaționale, volitive, atitudinale prin conținuturi specifice din atletism, gimnastică, jocuri sportive la diferite cicluri de învățământ;</li> <li>* asigurarea de aptitudini creative și diversificate de selectare a mijloacelor, metodelor, sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor probe de sport.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării obiectivelor specifice antrenamentului sportiv în corespundere cu proba de sport practică;</li> <li>• Aplicarea mijloacelor, metodelor și procedurilor metodice în corespundere cu specificul probelor sportive incluse în curriculum la nivel de module;</li> </ul> <p>Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile și cercurile sportive.</p>					
<b>Finalități și performanțe la curs/modul</b>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* să definească noțiunile și conceptele principale ale modulului TMCF/ICF;</li> <li>* să cunoască și să caracterizeze principiile specifice ale teoriei și metodicii culturii fizice;</li> <li>* să identifice mijloacele și metodele specifice domeniului teoriei culturii fizice;</li> <li>* să caracterizeze structura și conținutul procesului de învățare a mișcărilor la diferite categorii de populație;</li> <li>* să identifice factorii și particularitățile ce determină procesul de dezvoltare a calităților motrice la diferite categorii de subiecți;</li> <li>* să cunoască metodologia de organizare și desfășurare a diferitor forme de practicare a exercițiilor fizice în contextul abordărilor actuale.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* înțelegerea și utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora;</li> <li>* înțelegerea și utilizarea metodelor consacrate de analiză și interpretare creativă în elaborarea structurilor motrice și programelor pe tipuri de activități motrice;</li> <li>* să aplice mijloacele și metodele culturii fizice în diverse tipuri de activități motrice desfășurate cu diferite categorii de populație în scopuri instructive și de asanare;</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* explicarea și interpretarea concepției actuale despre locul și rolul culturii fizice, ca parte integrantă a acțiunii educaționale și culturii denerale a omului;</li> <li>* să formuleze și să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea subiecților ce practică o probă de sport la nivel de activități extracurriculare;</li> <li>* să îmbine eficient mijloacele și metodele cu obiectivele specifice ale a în procesul de de educație fizică cu diferite categorii de subiecți;</li> <li>* să respecte particularitățile individuale și de vârstă ale subiecților implicați în cadrul activităților motrice.</li> </ul>					
	N/ o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
		Teoria și metodică cultura fizice - știință	8	2	2	4

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>		și obiect de studiu.				
	2	Cultura fizică – sistem social și componentă a culturii generale.	8	2	2	4
	3	Mijloacele de formare a culturii fizice a personalității.	12	2	4	6
	4	Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.	8	2	2	4
	5	Metodele de formare a culturii fizice a personalității.	14	2	5	7
	6	Bazele teoretico-metodice ale învățării și instruirii în procesul de EF. Învățarea acțiunilor motrice.	14	2	5	7
	7	Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice.	32	4	12	16
	8	Cultura fizică a diferitor contingente de vârstă.	8	1	3	4
	9	Probleme contemporane ale culturii fizice de recreare, reabilitare și adaptive	10	2	3	5
	10	Tehnologii moderne de instruire în domeniul culturii fizice.	6	1	2	3
		<b>Total TCMF</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>
	1	Istoria culturii fizice – obiect de studiu	6	1	2	3
	2	Educația fizică la popoarele Antice	6	1	2	3
	3	Educația fizică în epoca renașterii	6	1	2	3
	4	Creatorii sistemelor Naționale de educație fizică	6	1	2	3
	5	Apariția sporturilor, cluburilor, organizațiilor, federațiilor sportive	6	1	2	3
	6	Istoria dezvoltării Jocurilor Olimpice	12	2	4	6
	7	Educația fizică și sportul în țările dezvoltate	6	1	2	3
	8	Evoluția și dezvoltarea culturii fizice și sportului în RM	12	2	4	6
		<b>Total ICF</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>
		<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>90</b>
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursurile sunt organizate sub formă de preleger clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea modulului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se</p>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p> <p>Nota pentru evaluarea finală</p> <p>Nota evaluarea curentă</p> <p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p> <p>Nota lucrul individual</p>	<p>100%</p> <p>40%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<p>1. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. Editura didactică și pedagogică. R.A., București, 1996. - 363 p.</p> <p>2. Carp I. Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului. Chișinău, I.N.E.F.S., 2000. – 31 p.</p> <p>3. Carp I. Teoria și metodică culturii fizice: curs de lecții pentru studenții ciclului I de instruire. Chișinău, USEFS. 2016. Aprobata la ședința consiliului Facultății de Pedagogie din 20.09.2016, proces-verbal nr. 2 (<a href="http://www.usefs.md">www.usefs.md</a>., moodle. PowerPoint, 216 slaiduri. suport electronic)</p> <p>4. Carp I., Rață G. Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului. - Bacău: Alma Mater, 2013. 176 p.</p> <p>5. Matveev L.P., Novicov A.D. Teoria și metodică educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980.</p> <p>6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. Учеб.зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство «Олимпийская литература», 2003.</p> <p>7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.-544 с.</p> <p>8. Максименко А.М Теория и методика физической культуры: Учеб для вузов физической культуры /- 2-е изд. Испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.</p> <p>9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.</p> <p>10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений. Издательский центр «Академия», 2004</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Limba franceză (II)</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Brega Viorica</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	G 02 O. 11	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Franceză	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	60	<b>Studiu individual</b>	60	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (G - Componenta de formarea abilităților și competențelor generale)							G
<b>Catedra</b>	Catedra de Limbi Moderne	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedralimbi@gmail.com">catedralimbi@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		<b>120</b>	-	-	<b>60</b>	<b>60</b>	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculum-ul la limba franceză este destinat profesorilor care predau limba franceză în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, la Facultatea de Pedagogie și studenților specializați în <i>Educația fizică</i>.</p> <p>Procesul instructiv-educativ organizat conform acestui curriculum va fi organizat ținându-se cont de două aspecte: formularea scopurilor și a obiectivelor disciplinei și mijloacele și căile de realizare a procesului de predare/ învățare.</p> <p>Cursul de limba franceză constituie o continuare a cursului liceal și este bazat pe studierea textelor de specialitate, a unor teme de conversație, care, de asemenea, au tangențe cu domeniul educației fizice și sportului, articole extrase din presa sportivă.</p> <p>Scopul principal al predării limbii franceze la specialitatea <i>Educație fizică</i> este posedarea practică a limbii, ca mijloc de informare și documentare în munca studenților cu literatura de specialitate în original, referitoare la domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>Predarea materialului prevăzut de curriculum, precum și dobândirea, prin efort personal, a cunoștințelor de către studenți se efectuează prin următoarele operații didactice: demonstrarea, ilustrarea, esențializarea, actualizarea, adaptarea, restructurarea, combinarea organică a activităților didactice audioriale cu cele extradidactice (neaudioriale).</p>						
	1. Expunerea, comentarea și argumentarea anumitor informații din surse de popularizare științifică pe specialitatea studenților, precum și formularea opiniilor lor proprii cu privire la cele expuse.						

<b>Competențe generale dezvoltate în cadrul cursului</b>	<p>2. Întreținerea unei convorbiri, discuții pe anumite teme prevăzute de programă.</p> <p>3. Asimilarea cunoștințelor de civilizație generală despre țara respectivă (mai ales a cunoștințelor referitoare la domeniul kinetoterapiei în corelație cu organizarea domeniului kinetoterapiei în Republica Moldova), care să-i ajute pe studenți să descopere identitatea socială și culturală a celor mai importante valori spirituale comune sau diferite din cele două culturi vizate, română și franceză.</p> <p>4. Dezvoltarea spiritului de creativitate.</p> <p>5. Dezvoltarea capacității de exprimare în scris</p>					
<b>Competențe speciale</b>	<p style="text-align: center;"><b>La nivelul de cunoaștere:</b></p> <p>C1 –însușirea terminologiei privind domeniul educației fizice și sportului, în limba franceză;</p> <p>C2 –asimilarea materialului gramatical în vederea extragerii informației exacte dintr-un text de specialitate (educație fizică și sport) și formulării corecte a unui enunț (oral sau scris);</p> <p>C3 - asimilarea diverselor tipuri și tehnici de traducere dintr-o limbă în alta;</p> <p>C4 –însușirea particularităților lexicale, gramaticale și stilistice ale textului științific;</p> <p>C5 –însușirea regulilor de reducere a unui text;</p> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de aplicare:</b></p> <p>C6 –utilizarea corectă a terminologiei și construcțiilor lingvistice specifice în descrierea unui eveniment sportiv;</p> <p>C7 – înțelegerea corectă a unui text de specialitate, relevând informația principală și cea secundară;</p> <p>C8 –exprimarea corectă și coerentă cu privire la un subiect cu caracter științific;</p> <p>C9 – utilizarea corectă a unor formule de politețe;</p> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <p>C10 – observarea particularităților limbajului de specialitate în raport cu stilul artistic și cu limbajul vorbit;</p> <p>C11 – integrarea în procesul de comunicare cu un interlocutor;</p> <p>C12 –pregătirea și prezentarea comunicărilor pe anumite teme (la orele de curs, la conferințe științifice);</p> <p>C13 –formarea deprinderilor de analiză științifică a fenomenelor de limbă specifice textului (vorbit sau scris) pe teme sportive.</p>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Practice		LI
			6	4		2
			3	2		1
			3	2		1
			3	2		1
			3	2		1
			3	2		1
			6	4		2
			6	4		2
			3	2		1
			3	2		1
			3	2		1
			3	2		1
			6	4		2
			3	2		1

	17	Lecture préparée: „ <i>La Gym</i> ”, p.42-47	3	2		1
	18	L’Académie Internationale Olympique	3	2		1
	19	Le Comité International Olympique	3	2		1
	20	L’éthique olympique	3	2		1
	21	Un régime de vie pour les sportifs	3	2		1
	22	Les bienfaits psychologiques de l’activité physique	3	2		1
	23	Lecture préparée: „ <i>La Gym</i> ”, p.47-52	3	2		1
	24	Evaluation finale	3	2		1
	25	Récapitulation de la terminologie sportive	3	2		1
	Total		90	60		30
	<b>Activitatea individuală – 30 ore</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Textes supplémentaires: „<i>Le coeur et le sport, Rugby, Fair-play, La boxe anglaise, La boxe française, La gestion de l’effort.</i>”</li> <li>2. Lecture préparée: „<i>Gym</i>” –p. 52-61.</li> <li>3. Articles de presse (6).</li> <li>4. Informations sportives (6).</li> <li>5. Rapports scientifiques.</li> <li>6. Exercices lexicaux et grammaticaux.</li> </ol>					
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selectarea conținutului activității instructiv – educative.</li> <li>2. Amplificarea treptată a conținutului învățământului.</li> <li>3. Sistematizarea cunoștințelor prin demers liniar sau concentric.</li> <li>4. Îmbinarea adecvată a muncii didactice frontale cu munca în grupuri și cu activitatea individuală a fiecărui student.</li> <li>5. Asigurarea unui studiu ritmic.</li> <li>6. Integrarea tehnicilor audio-vizuale în predarea limbii, în laboratoarele lingvistice ale catedrei.</li> <li>7. Utilizarea metodelor comunicative: conversația didactică, simularea situațiilor, problematizarea, studiul de caz, asaltul de idei (brainstorming), algoritmizarea.</li> <li>8. Cursul de limba franceză presupune crearea unui echilibru între caracterul informativ și formativ al procesului de învățare, cel formativ fiind considerat prioritar.</li> </ol>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea cunoștințelor studenților este considerată atât ca o posibilitate de promovare a studentului, cât și ca o metodă de învățământ, de control și de apreciere a nivelului de cunoaștere a limbii la diferite etape ale procesului de instruire. Formele de evaluare sunt determinate de perioada de studiu, precum urmează:</p> <p>a) <i>Evaluarea curentă</i>: diagnosticarea, la începutul anului I, a nivelului de posedare a limbii; teste în scris; lucrări de control; recapitularea terminologiei sportive pe compartimente;</p> <p>b) <i>Evaluarea finală</i>: examen la sfârșitul sem. I și II.</p> <p><i>Cerințe de evaluare</i>. La aprecierea notei se ține cont de cantitatea și calitatea cunoștințelor(70%), de spiritul inventiv al studentului (30%).</p> <p>Controlul priceperilor și deprinderilor studenților se efectuează prin interogare curentă (orală și scrisă) cu ajutorul diferitelor tipuri de teste, iar examinarea finală se face prin teste în scris sau examen oral.</p> <p>Controlul poartă un caracter instructiv și ajută la depistarea lacunelor din cunoștințele studenților.</p> <p>Testarea în scris a cunoștințelor se efectuează după asimilarea anumitor compartimente din materia predată (la mijloc de semestru, la finele semestrului, la finele anului de învățământ).</p> <p>Sunt admiși la testări în scris la sfârșit de semestru și la examen doar studenții care nu au nici o restanță, care au îndeplinit în întregime planul de învățământ.</p> <p>Studenții susțin examen în baza reușitei curente și a notei obținute la examen.</p>					

	Examenul final îi permite profesorului să aprecieze gradul de posedare a limbii franceze studiate și profresul obținut de student pe parcursul semestrului și al anului de studiu.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	40%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bouchard,J.-Ph., Les mots du sport, Editions du Seuil, Paris, 1996.</li> <li>2. Florea, G. Le français du sport. București, 2002.</li> <li>3. Pădureț, I Limba franceză. București, 1988.</li> <li>4. Grammaire française. M.1969.</li> <li>5. Belbenoit. G Le sport à l'école., 1973.</li> <li>6. Exploits sportifs. M.1970.</li> <li>7. Mon football (d'après Raymond Kopa), M.1984.</li> <li>8. La gym, Chișinău, 2009 (elaborat de V. Brega).</li> <li>9. Terminologia educației fizice și sportului. București: Ed.Stadion, 1974.</li> <li>10. Lexique anglais / français des sports olympiques. Paris, 2001.</li> <li>11. Dicționar sportiv român-francez, București, 2008.</li> <li>12. Dicționar francez-român, român-francez, Chișinău, 1994.</li> <li>13. Brega, V. Termes sportifs français d'origine étrangère, Chișinău, 2011.</li> <li>14. Encyclopédie de la Pléiade, Jeux et sports. Gallimard, Paris 1967.</li> <li>15. Tudose, C. Dicționar sportiv poliglot, Stadion, București, 1973.</li> <li>16. Tudose, C. Vocabulaire Olympique en sept langues, Bucarest, 1971.</li> <li>17. Revue Olympique.</li> <li>18. Sport Europe.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Limba engleză II</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Birsa Elena</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	G 02 O. 11	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	60	<b>Studiu individual</b>	60	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (G – componenta de formare a abilităților și competențelor generale)							G
<b>Catedra</b>	Limbi Moderne	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedralimbi@gmail.com">catedralimbi@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		120	-	-	60	60	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculum la limba engleză constituie suportul pentru orientarea și îndrumarea studenților și a cadrelor didactice a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Facultatea de Pedagogie, specialitatea Educație Fizică.</p> <p>Programa prevede un material didactic variat (texte de specialitate, de civilizație, articole de presă), permite dezvoltarea vorbirii orale, exprimarea gândurilor și opiniilor personale ale studenților lărgind orizontul și a formarea capacităților de analiză și sinteză, reprezentând rezultatul unor cercetări pedagogice în concordanță cu exigențele impuse de cerințele actuale ale învățământului universitar din Republica Moldova, precum și cu noile orientări în predarea limbilor străine pe plan mondial, orientate spre noul mod de organizare a procesului de instruire - învățământul bazat pe Sistemul de credite transferabile de studii.</p>						
<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formarea aptitudinilor de citire monologată și dialogată.</li><li>• Însușirea regulilor gramaticale și utilizarea lor în comunicare scrisă și orală.</li><li>• Cultivarea deprinderilor de lucru cu dicționarul în scopul traducerii textelor de specialitate sau în baza articolelor de presă.</li><li>• Însușirea lexicului profesional și folosirea lui în diferite situații de comunicare.</li></ul> <p><b>Competențe transversale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea terminologiei de specialitate în limba engleză;</li><li>• Participarea activă la interacțiunile verbale.</li></ul>						
	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• efectuarea unei traduceri dintr-o limbă în alta a unui articol de presă;</li></ul>						

<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identificarea ideilor principale ale unui text de specialitate;</li> <li>• schițarea și scrierea planul unui text cunoscut.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• redactarea și corectarea , în corespundere cu instrucțiunile profesorului, un text care va include greșeli gramaticale, de punctuație, ortografice și lexicale;</li> <li>• audierea unui text de specialitate înregistrat în laboratorul lingvistic;</li> <li>• pregătirea și prezentarea unor comunicari pe anumite teme;</li> <li>• explicarea profesorului, unui concept, discutat la lecție, utilizînd logic lexicul de specialitate.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizarea metodei scanării pentru a găsi răspunsurile la întrebări, adresate în prealabil, la un text cunoscut;</li> <li>• extinderea și aprofundarea reprezentărilor culturale în sensul deschiderii către valorile materiale și spirituale ale țării a cărei limbă o învață.</li> <li>• cunoașterea regulilor de reducere a unui text.</li> </ul>																																																																																																													
<p><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">N/o</th> <th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th> <th colspan="3">Numărul de ore</th> </tr> <tr> <th>Total</th> <th>L/P</th> <th>LI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Winter Sports</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>The Olympic Games</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>The principles of the Olympic Movement</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>4</td><td>Olympic Movement</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>Pierre de Coubertain</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>6</td><td>Football</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>7</td><td>Basketball</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>8</td><td>Volleyball</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>9</td><td>Handball</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>10</td><td>Judo</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>11</td><td>The Objectives of physical education</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>12</td><td>Martial Arts</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>13</td><td>Swimming</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>14</td><td>The Functions of physical education</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>15</td><td>Sports Nutrition</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>16</td><td>Trim your waistline , improve your health</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>17</td><td>Sports Hygiene</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>18</td><td>Revision</td><td>2</td><td>2</td><td>-</td></tr> <tr><td>19</td><td>Final Test</td><td>2</td><td>2</td><td>-</td></tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Total</td> <td>120</td> <td>60</td> <td>30 ore+ lectura individuală 30 ore</td> </tr> </tbody> </table>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			Total	L/P	LI	1	Winter Sports	6	4	2	2	The Olympic Games	6	4	2	3	The principles of the Olympic Movement	5	4	1	4	Olympic Movement	6	4	2	5	Pierre de Coubertain	3	2	1	6	Football	3	2	1	7	Basketball	4	2	2	8	Volleyball	4	2	2	9	Handball	6	4	2	10	Judo	6	4	2	11	The Objectives of physical education	6	4	2	12	Martial Arts	6	4	2	13	Swimming	4	2	2	14	The Functions of physical education	6	4	2	15	Sports Nutrition	6	4	2	16	Trim your waistline , improve your health	6	4	2	17	Sports Hygiene	5	4	1	18	Revision	2	2	-	19	Final Test	2	2	-	Total		120	60	30 ore+ lectura individuală 30 ore	
N/o	Conținuturile unității de curs/modul			Numărul de ore																																																																																																										
		Total	L/P	LI																																																																																																										
1	Winter Sports	6	4	2																																																																																																										
2	The Olympic Games	6	4	2																																																																																																										
3	The principles of the Olympic Movement	5	4	1																																																																																																										
4	Olympic Movement	6	4	2																																																																																																										
5	Pierre de Coubertain	3	2	1																																																																																																										
6	Football	3	2	1																																																																																																										
7	Basketball	4	2	2																																																																																																										
8	Volleyball	4	2	2																																																																																																										
9	Handball	6	4	2																																																																																																										
10	Judo	6	4	2																																																																																																										
11	The Objectives of physical education	6	4	2																																																																																																										
12	Martial Arts	6	4	2																																																																																																										
13	Swimming	4	2	2																																																																																																										
14	The Functions of physical education	6	4	2																																																																																																										
15	Sports Nutrition	6	4	2																																																																																																										
16	Trim your waistline , improve your health	6	4	2																																																																																																										
17	Sports Hygiene	5	4	1																																																																																																										
18	Revision	2	2	-																																																																																																										
19	Final Test	2	2	-																																																																																																										
Total		120	60	30 ore+ lectura individuală 30 ore																																																																																																										
<p><b>Strategii de predare&amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>Curriculum-ul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: <i>profesor</i> și <i>student</i>. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, dezbateră argumentată, jocul de rol, etc. <i>Profesorul</i> va pune accent pe facilitarea învățării, încurajarea studenților pentru a formula puncte de vedere personale bine documentate și argumentate, colaborarea cu studenții în realizarea demersului didactic. <i>Studenții</i> se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc.</p> <p>Vor fi selectate strategiile didactice adecvate în funcție de mai mulți factori. In</p>																																																																																																													

	funcție de obiectivele planificate, se pot utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, traducere, jocul de rol etc.	
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea cunoștințelor studenților se efectuează în două etape: evaluarea curentă (pe parcursul semestrului) și evaluarea finală (în sesiunea de examene).</p> <p>Evaluarea curentă a cunoștințelor studenților are ca scop controlul continuu și activizarea lucrului de sine stătător al studenților pe parcursul semestrului și se realizează prin teste în scris, lucrări de control, recapitularea terminologiei de specialitate pe compartimente. Rezultatele obținute de studenți la evaluările curente, care sunt parte componentă a disciplinei, vor avea o pondere de 60% din nota finală.</p> <p>Evaluarea finală se realizează prin examen la sfârșitul semestrului II. Conținutul examenului prevede:</p> <p>Traducerea în scris a unui text de specialitate necunoscut cu ajutorul dicționarului.</p> <p>Citirea, traducerea și expunerea unui text de specialitate cunoscut din programa de studiu.</p> <p>Conversația pe o temă studiată.</p> <p>Traducerea lexicului de specialitate.</p>	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	40%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P.F. Degtiariova P.F, M., „English” 1989.</li> <li>2. А.В. Парахина, С.А.Тылкина «Учебник английского языка» - Москва, Высшая школа, 1982.</li> <li>3. D. Melenciuc, E. Onofreiciuc „English for High School”- Chișinău, 2000.</li> <li>4. V. Ștefănescu – Drăgănești “Basic English” (curs rapid de limbă engleză) Meteor – Press, 2002.</li> <li>5. Ю. Галицынский «Грамматика английского языка» (сборник упражнений). Санкт Петербург, КАРО, 2006.</li> <li>6. Ellen Henrichs – Kleinen „Gramatica limbii engleze”, Editura Niculescu, București, 2003.</li> <li>7. “Keep the spirit Alive “International Olympic Academy, 2003.</li> <li>8. American Celebrations (Peace Corps), 1996.</li> <li>9. Dicționar Englez – Roman și Român – Englez, Chișinău-2005.</li> <li>10. C. Nedelcu, I. Murar, A.Bantaș, Dicționar român – englez, Teora București, România – 2001.</li> <li>11. L. Levițchi /A.Bantaș, Dicționar englez – român, Teora București, România – 2001.</li> <li>12. V.M. Timonova: „Быстрее, выше, сильнее”, М., 1988 Sport 4 x 100, М., 1968 Britain in Brief. М, 1993.</li> <li>13. Oxford Advanced Learners Dictionary 2005.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica gimnasticii II</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Boiachin Ana/Jurat Valeriu</b>					
<b>Ciclul I</b>	L	<b>Codul cursului</b>	S.02.O.12	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	80	<b>Studiu individual</b>	40	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Gimnastica	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (P-prelegeri, S-seminar, LP - lecții practice, LI - lucrul individual)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:gimnasticausefs@mail.ru">gimnasticausefs@mail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>P</b>	<b>S</b>	<b>LP</b>	<b>LI</b>	
		120	16	-	64	40	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Didactica gimnasticii II” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului superior cu profil pedagogic, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educației fizice capabili de a utiliza competențele profesionale în activitatea practică din cadrul activităților curriculare și extracurriculare cu diverse contingente de persoane;</li><li>• obiective cadru ale învățământului superior cu profil pedagogic ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor educației, specialitatea „Educație fizică”, prin implicarea acestuia în activități didactice, fiind asigurat procesul educațional;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și</p>						

	<p>tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Didactica gimnasticii II” este studiată în anul I, semestrul II, ceea ce îi corespund 4 credite.</p> <p>În opinia noastră, curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea continuă a unui sistem integral de cunoaștere, axat pe teoria științifică și metodică a gimnasticii contemporane.</li> <li>• Formarea și dezvoltarea competențelor profesional-pedagogice, priceperilor și deprinderilor de aplicare a cunoștințelor.</li> <li>• Formarea/dezvoltarea motivațiilor, atitudinilor generale de comportament civilizată de respectare a normelor didactice și deprinderilor comunicative în cadrul interacțiunii sociale.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul procesului instructiv-educativ școlar în corespundere cu activitățile practicate;</li> <li>• Aplicarea metodelor specifice și a procedurilor tehnice de instruire în corespundere cu specificul disciplinei;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a necesității de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește modul sănătos de viață pentru diferit contingent.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Să însușească bazele teoretice și metodologice de predare-învățare-evaluare a gimnasticii ca disciplină de învățământ obligatoriu.</li> <li>2.Să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele, procedeele de instruire calitativă și mijloacele de instruire ale procesului didactic.</li> <li>3.Să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale.</li> <li>4. Să însușească tehnica contemporană de executare a exercițiilor de gimnastică și să obțină rezultate la nivel de performanță și competență.</li> <li>5. Să însușească tehnologia de asigurare, autoasigurare și acordare a ajutorului reciproc în cadrul învățării motrice.</li> <li>6.Să cunoască metodologia desfășurării lecției de gimnastică cu divers contingent școlar.</li> </ol> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor acțiunilor motrice etc.).</li> <li>2.Să elaboreze și să realizeze proiectarea activității didactice adecvată la nivel calitativ a procesului de instruire.</li> <li>3.Să posede aptitudini pedagogice, tehnice și fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-științifică a materialului practic, a consecutivității logice a conținuturilor predate la nivel de analiză și sinteză).</li> <li>4.Să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire.</li> <li>5.Să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de instruire.</li> </ol> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Să elaboreze, să aplice și să autoevalueze diverse modele de activități didactice la nivel formativ-creativ.</li> <li>2.Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului</li> </ol>

	<p>instructiv-educativ.</p> <p>3.Să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competenței profesional-pedagogice.</p>					
<p><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Prelegeri	Leții practice	LI
		<b>I. Cunoștințe generale(teoretice)</b>	<b>25</b>	<b>16</b>		<b>9</b>
	1	Planificarea și evaluarea procesului de instruire	3	2		1
	2	Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică	4	2		2
	3	Organizarea și conținutul lecțiilor de gimnastică în școală	6	4		2
	4	Organizarea și desfășurarea manifestărilor și sărbătorilor de gimnastică	3	2		1
	5	Metodologia lucrului științific – 2 ore	3	2		1
	6	Specificul organizării și desfășurării lecțiilor de gimnastică cu contingent divers de subiecți – 2 ore	3	2		1
	7	Gimnastica netradițională – 2 ore	3	2		1
		<b>II. Calități și capacități</b>	<b>95</b>		<b>64</b>	<b>31</b>
	6	2.1 Exerciții de dezvoltare fizică generală	6		3	3
	7	2.2 Exerciții aplicative	3		1	2
	8	2.3 Exerciții de front și formații	4		2	2
	9	2.4 Exerciții la aparatele de gimnastică	54		38	16
	10	2.5 Exerciții acrobatice	15		10	5
11	2.6. Sărituri (cu și fără sprijin)	14		10	4	
	<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>40</b>	
<p><b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>Formele principale ale instruirii sunt: cursul teoretic, lecții practice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică sau dezbateri, care poate include unele dezbateri, situații aplicative sau problematizate. Lecțiile practice se organizează sub diverse forme: de formare a competențelor specifice gimnasticii, de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului teoretic se organizează prezentări în Power Point, iar la lecțiile practice - diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b> (diagnostică), orală și practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>chestionare orală, conversație, expuneri orale, testări practice</i> a cunoștințelor, abilităților și competențelor profesionale formate, pentru a ști dacă sunt apti să se</p>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> (dinamică formativă), scrisă sau practică se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control (compartiment teoretic) și executare practică</i> (elemente de gimnastică) petrecute în cadrul orelor practice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură are loc formarea competențelor specifice conform obiectivelor înaintate. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> (sumativă), scrisă și practică, de bilanț se efectuează conform planului de studii sub forma de testări practice și prin examen (scris sau oral). Testele de examinare teoretică includ cele trei nivele de apreciere: cunoaștere, aplicare, integrare, iar cele practice se efectuează conform baremelor specifice gimnasticii.</p>											
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<table border="1"> <tr> <td>Nota finală</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Nota evaluarea curentă</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota lucrul individual</td> <td>10%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%	Nota evaluarea curentă	30%	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%	Nota lucrul individual	10%	
Nota finală	100%											
Nota pentru evaluarea finală	40%											
Nota evaluarea curentă	30%											
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%											
Nota lucrul individual	10%											
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic, Chișinău, 2003, 68 p.</li> <li>2. Carp, I., Jurat, V. Formarea și evaluarea competențelor profesionale ale studenților facultății de pedagogie. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Mat. conf. științ. internaț. 6 decembrie 2019, Chișinău: USEFS, (Tipogr. „Valinex”, SRL), pp. 11-14. ISBN 978- 9975-131-78-0</li> <li>3. Cod de punctaj. Gimnastica artistică Masculină. Federation internationale de gymnastique. Ediția 2006.</li> <li>4. Crețu Carmen. Psihologia succesului. Polirom: , Iași, 1997, 229 p.</li> <li>5. Crișan Al., Guțu Vl. Proiectarea curriculumu-lui de bază //Ghid metodologic, Chișinău, 1996, 139 p.</li> <li>6. Curriculum de bază. Documente reglatoare. Coord.: Musteață S., N. Bucun, V. Guțu, Crișan Al., Chișinău, 1996, 86 p.</li> <li>7. Didactica gimnasticii. Curriculum disciplinar pentru studenții instituțiilor superioare de învățământ. Specialitatea: Educație fizică/Psihopedagogie. Coord. șt. Teodor Grimalschi, Chișinău, 2009.</li> <li>8. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica: Exerciții acrobatice. Lucrare metodică. Chișinău. „Valinex”, 2016, 66 p. ISBN 978-9975-68-296-1.</li> <li>9. Filipenco E.M., Кислюк P.A., Tolmaciov P.E. Gimnastica sportivă de masă, Chișinău: Cartea moldovenească, 1987, 199p.</li> <li>10. Filipenco E., Moga C., Boiachin A. Dicționar terminologic de gimnastică (rus – român). Chișinău: Capațina-Print, 2018, 72 p. ISBN 978-9975-3231-2-3.</li> <li>11. Filipenco E.M., Carp Iu. Dicționar terminologic de gimnastică. (român-rus), Chișinău: Valinex, 2006, 51p.</li> <li>12. Gimnastica și metodică predării. Curriculum universitar. Coord.: T. Grimalschi, Chișinău: Reclama, 2002, 75 p.</li> <li>13. Grimalschi T., Simion Gh. Gimnastica //Îndrumar metodico-terminologic. Ed. Universității din Pitești, 1999, 270 p.</li> <li>14. Grimalschi T. Modele de proiecte didactice. Curriculum național, Chișinău, 2001, 26 p.</li> <li>15. Grimalschi T. Tehnologia proiectării obiectivelor pedagogice în contextul învățământului curricular, Chișinău: Reclama, 2005, 20 p.</li> <li>16. Grimalschi T. și col. Educația fizică pentru clasele I-IV, V-IX, X-XII, //Ghid metodologic pentru profesori, Chișinău: Univers pedagogic, 2007.</li> </ol>											

- 17.Grimalschi T., Ciuraru E., Stoșchii L. Dicționar de termeni sportivi român-rus, Chișinău: Reclama, 2006, 94 p.
- 18.Guțu VI. Teoria și metodologia proiectării curriculumului universitar în contextul reformei învățământului în Republica Moldova, Chișinău, 2000, 69 p.
19. Jurat V., Moga, C. Didactica gimnasticii. Acrobatica. Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind însușirea tehnicii exercițiilor acrobaticе. Chișinău:S.n., 2020 (Tipogr. „Print-Caro”). 116p. ISBN 978-9975-56-736-7
- 20.Jurat V. Planificarea și evaluarea în procesul de instruire la gimnastică. Recomandări metodice, Chișinău, 2003, 36 p.
- 21.Pîslaru V., Papuc L., Negură G. Și a. Evaluarea. În construcție și dezvoltare curriculară. Cadrul teoretic. Cap.IV, Chișinău.: Î.S.F.E.P. „Tipografia centrală”, 2005, p. 47-75.
22. Potop, V., Jurat, V., Buftea, V. Dezvoltarea orientării spațio-temporale cu ajutorul mijloacelor din gimnastică la elevii treptei gimnaziale. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Congresul Științific Internațional. Ediția III. USEFS, Chișinău, Republica Moldova, 13-15 septembrie 2018, pp.83-84. ISBN 978-9975-131-65-0.
- 23.Șipilova S.Gh. Gimnastica pentru femei, Chișinău: Cartea moldovenească, 1985, 88 p.
- 24.Tolmaciov P.E., Filipenco E.M. Gimnastica pentru bărbați, Chișinău: Cartea moldovenească, 1985, 85 p.
- 25.Баршай В.М.,Курьсь В.Н., павлов И.Б. Гимнастика: учебник – изд.2-е, доп.и перераб. – Ростов н/Д : «Феникс», 2011 – 330 с. ISBN 978-5-222-17668-9
26. Баршай В.М.,Курьсь В.Н., павлов И.Б. Гимнастика: учебник – изд.3-е, доп.и перераб. – М. : КНОРУС, 2013 – 312 с. ISBN 978-5-406-02356-3
- 27.Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под. ред. Гавердовского Ю.К., М.:, Физкультура и спорт, 1986, 336с.
- 28.Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под. Ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1987, 480 с.
- 29.Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов Физкультуры. Под. ред. В.М.Смолевского, М.: Физкультура и спорт, 1987, 336 с.
30. Журат В.И., Алексеева, М.В. Методика проведения педагогического анализа занятий по физической культуре. Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры и спорта, учителей физической культуры. Кишинэу: Б.и., 2020 (Типogr. ”Valinex”). 73 p. ISBN 978-9975- 68-403- 3
- 31.Палыга В.Д. Гимнастика. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114. Физическое воспитание, М.: Просвещение, 1982, 288 с.
- 32.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, 448 с.
- 33.Правила соревнований – женская спортивная гимнастика. Federation internationale de gymnastique, Изд. 2006.
- 34.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999, 409 с.
- 35.Спортивная гимнастика. Под. общ. ред. Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского, М.: Физкультура и спорт, 1979, 327 с.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09

E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica jocului de baschet</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Bragarenco Nicolae</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S 02 O. 13	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	80	<b>Studiu individual</b>	40	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Teoria și Metodica Jocurilor	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedratmj@gmail.com">catedratmj@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		120	16	-	64	40	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Didactica jocului de baschet” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p>Disciplina „Didactica jocului de baschet” prin obiectivele și conținuturile didactice programate prevede acumularea cunoștințelor teoretice, formarea deprinderilor motrice generale și utilitar-aplicative, însușirea metodicii predării jocului de baschet, precum și formarea deprinderilor profesional-organizatorice necesare pentru desfășurarea independentă a orelor de educație fizică și a activităților extracurriculare cu elevii din sistemul învățământului preuniversitar.</p> <p>Curriculumul Didactica jocului de baschet este elaborat în conformitate cu cerințele actuale ale învățământului formativ ce asigură realizarea obiectivelor educaționale și a conținuturilor didactice și, în ansamblu, contribuie la formarea competențelor profesionale în domeniul educației fizice școlare.</p> <p><i>Obiectivele generale ale disciplinei:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitarea integrării sociale a personalității studentului prin crearea condițiilor favorabile pentru dezvoltarea și realizarea maximă a potențialului intelectual și creativ;</li> <li>• Dezvoltarea competențelor pedagogice pentru realizarea obiectivelor educaționale din curriculumul disciplinar școlar;</li> <li>• Valorificarea analitico-sintetică și implementarea pragmatică a cunoștințelor teoretico-practice prin tehnologii didactice moderne.</li> </ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi de performanță profesională.</p> <p>Conținuturile curriculare vor contribui la realizarea obiectivelor-cadru și a</p>						

	<p>celor de referință ale planului de învățământ, fiind structurate în baza principiilor consecutivității și accesibilității.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a conținuturilor, în vederea formării competențelor specifice disciplinei și a celor profesional-pedagogice.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. II, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educație fizică.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea aspectelor teoretice metodice și aplicative din domeniul educației fizice, prin conexarea diferitor discipline școlare, demonstrând atitudine și perseverență..</li> <li>• Practicarea diferitor mișcări / procedee/ acțiuni specifice din baschet formând motivație de practicare continue și propagare sistematică jocului în rândul generației în creștere.</li> <li>• Explorarea deprinderilor motrice și priceperilor organizatorico-pedagogice cu precădere din domeniul metodicii predării/învățării baschetului în școlile învățământului preuniversitar, demonstrând motivației de practicare continue și propagare sistematică a activităților motrice.</li> <li>• Valorificarea culturii estetice și tactului pedagogic ale viitorului specialist din domeniul educației fizice și sportului.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea abilităților profesionale și pedagogice în rezolvarea sarcinilor complexe în cadrul activităților din învățământul formal și nonformal al elevilor din învățământul general;</li> <li>• Aplicarea tehnologiilor didactice moderne în practica profesională specifice domeniului;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește disciplina de studiu.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ apariția și evoluția etapizată a jocului de baschet pe plan internațional și național;</li> <li>➤ tendințele și evoluția regulilor competiționale;</li> <li>➤ legitățile clasificării elementelor și procedeele tehnice de joc;</li> <li>➤ sistematizarea acțiunilor tactice de joc în atac și apărare;</li> <li>➤ formele de practicare a baschetului în sistemul învățământului preuniversitar și complementar;</li> <li>➤ organizarea și desfășurarea competițiilor de baschet;</li> <li>➤ tehnica și metodică arbitrajului jocurilor de baschet.</li> </ul> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ executa și demonstra elementele și procedeele tehnice precum și aplicarea lor în acțiunile de joc;</li> <li>➤ aplica variantele de bază ale acțiunilor tactice în atac și apărare;</li> <li>➤ modela conținuturi didactice specifice jocului de baschet;</li> <li>➤ implementa în conținutul jocului de baschet variante, sisteme de acțiuni tactice;</li> <li>➤ organiza și desfășura competiții la baschet.</li> </ul> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pregătirea profesională pedagogică de activitatea didactică ulterioară;</li> <li>➤ organizarea și desfășurarea practicii pedagogice în instituții școlare de toate treptele de învățământ;</li> <li>➤ elaborarea și perfectarea documentelor școlare ce țin de organizarea activităților instructive în școală, gimnazii, licee;</li> </ul>

		➤ demonstrarea capacității de organizare, dirijare și deservire a meciurilor de baschet.				
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Lecții pract.	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1.	Istoria și evoluția jocului de baschet. Tendințe contemporane de dezvoltare a baschetului pe plan internațional și național.	2	2		
	2.	Bazele regulamentare ale jocului de baschet. Metodica și mecanica arbitrajului meciurilor de baschet.	6	2		4
	3.	Clasificarea și caracteristica tehnicii jocului de baschet.	4	2		2
	4.	Strategia și tactica jocului de baschet. Clasificarea și caracteristica acțiunilor tactice.	4	2		2
	5.	Tehnica jocului de baschet, metodica predării / învățării procedeele tehnice.	2	2		
	6.	Tactica jocului de baschet, metodica predării / învățării acțiunilor tactice.	2	2		
	7.	Bazele metodice de organizare și desfășurare a lecțiilor cu conținut de baschet.	4	2		2
	8.	Tendințe contemporane de dezvoltare a jocului de baschet pe plan internațional și național.	2	2		
	9.	Metodica arbitrajului jocului de baschet. Utilajul și documentația necesară desfășurării meciurilor de baschet. Drepturile și obligațiunile arbitrilor.	2	2	2	
	10.	Tehnica și tactica jocului de baschet. Clasificări și caracteristici.	2		2	
	11.	Tehnica în atac. Tehnica jocului cu și fără minge.	10		10	
	12.	Tehnica în apărare. Tehnica jocului fără minge, tehnica jocului de recuperare / interceptarea mingii.	4		4	
	13.	Tactica în atac. Acțiuni tactice individuale, de grup și de echipă (colective).	10		10	
	14.	Tactica în apărare. Acțiuni tactice individuale, de grup și colective.	4		4	
	15.	Metodica învățării procedeele tehnice în atac.	6		4	2
	16.	Metodica învățării procedeele tehnice în apărare.	6		4	2
	17.	Metodica învățării acțiunilor tactice individuale și de grup în atac.	6		4	2
	18.	Metodica învățării acțiunilor tactice colective în atac	8		4	4
	19.	Metodica învățării acțiunilor tactice individuale. De grup și colective în apărare.	6		4	2
	20.	Repere metodice de proiectare și elaborare a conținutului didactic al	8		4	4

		lecției de baschet.				
	21.	Organizarea și desfășurarea lecțiilor de baschet (partea pregătitoare și integrală).	16		6	10
	22.	Metodica deservirii meciurilor de baschet.	6		2	4
	Total		120	16	64	40
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Scopul instruirii constă în formarea la studenți a deprinderilor motrice specifice jocului de baschet, deprinderilor organizatorico-pedagogice și a modalităților de aplicare în practică a cunoștințelor acumulate în cadrul cursului de baschet.</p> <p><i>La lecțiile de curs/ teoretice</i> studenții sunt familiarizați cu istoria apariției jocului, cu elementele și procedeele tehnice de bază, acumulează cunoștințe în domeniul teoriei și metodicii jocului de baschet precum și se cunosc cu bazele regulamentare de organizare și desfășurare a competițiilor. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, prelegere problematizată</p> <p><i>La lecțiile practice</i> studenții practică exerciții pregătitoare, ajutoare și speciale, în vederea însușirii procedeelor tehnico-tactice necesare jocului. Își formează deprinderi de dirijare și arbitraj a jocului de baschet.</p> <p>Studenții, conform sarcinilor propuse de profesor prezintă și desfășoară complexe de exerciții pentru învățarea tehnicii jocului, întocmesc proiecte didactice a unei din părțile lecției și, chiar ale lecției integrale. Lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, prezentarea practică, desfășurarea activităților prin joc. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. etc.</p> <p>Tot aici studenții organizează independent competiții sportive pe care le arbitrează și completează documentația respectivă. Acumularea cunoștințelor, deprinderilor și priceperilor se consolidează și se perfecționează anume în timpul practicii pedagogice ce se desfășoară conform planului de studii.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ noninstrumentală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate prin alte discipline practice ale planului de învățământ.</p> <p>2. <b>Evaluarea</b> formativă care se efectuează sub forma de <i>prezentare și organizare a secvențelor de lecție specifică jocului de baschet cu colegii din grupă</i> a le cursului. și <i>activități individuale de proiectare didactică</i>. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină în cadrul cursului. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală				40%	
	Nota evaluarea curentă				20%	
	Nota de la activitatea practică				20%	
	Nota lucrul individual				20%	

**Referințe  
bibliografice**

1. *Curriculum pentru învățământul primar*, aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018.
2. Curriculum național. Aria curriculară *Sport*. Curriculum la disciplina *Educație fizică*, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019.
3. Ghidul de implementare a curriculumului la disciplina *Educație fizică*, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019.
4. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chșn., 2016, P. 7 – 25
5. Ciorbă C. Baschetul la 8-12 ani. Universitatea „I.Creangă”. Chișinău, 2001. 130 p.
6. Ciorbă C. Baschet curs grafic. Editura PIM. Iași, 2006. 122 p.
7. Cucereavii O. Baschet chestionar de reguli. Chișinău, 2005. 36 p.
8. Cucereavii O., Scutelnic V., Comarnițchi I. Interpretarea regulamentului jocului de baschet (ghid metodic: gesturi și reguli). Chișinău, 2012. 90 p.
9. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universității din Pitești, 2004. 147 p.
10. Fleancu L., Ciorbă C., Baschet îndrumar practico-metodic. Edit. Cultura. Pitești, 2001. 292 p.
11. Negulescu C., Bazele generale ale metodicii predării jocului de baschet (Curs de bază – Partea a II-a). București: Fundația Universitară „România de mâine”, 2000, 117p
12. \*\*\*\* Regulamentul oficial al jocului de baschet, FIFA, 2020. 100 p.
13. Rotaru A., ș. a., Jocuri sportive, curs de bază (lecții teoretice). Chșn., 2007, P. 7 – 32
14. Rotaru A. Baschet (curs de bază). Curriculum de bază, Chșn., 2015, 17 p.
15. Портонов Ю.М. Баскетбол. – М., 1997. – 476 с.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica înotului I</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Stepanova Natalia</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S 02 O.14	<b>Anul</b>	I	<b>Semestrul</b>	II
<b>Nr. credite</b>	3		<b>Limba de instruire</b>				
<b>Ore de contact direct</b>		60	<b>Studiu individual</b>	30	<b>Total ore pe semestru</b>		90
<b>Regimul disciplinei</b> (S–componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Natație și Turism		<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)				
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra-nataatie@mail.ru">catedra-nataatie@mail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	14	-	46	30	
<b>Nota de prezentare</b>		<p>Disciplina de studii „Didactica înotului I” este partea componentă a materialelor didactico-metodice la disciplinele de specialitate a studenților anului I secția zi și frecvență redusă, prevăzute de planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice, aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” USEFS.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățării înotului, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul Educației fizice, capabili de a utiliza elementele de învățare a înotului în cadrul activităților nautice desfășurate cu diverse contingente de persoane;</li><li>• obiectivele cadru ale învățării înotului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul educației fizice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea caracteristicilor înotului sportiv și al celui aplicativ, care va asigura abordarea complexă a elaborării programelor de instruire la înot;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional prin achiziția de capacități și atitudini pe parcursul anilor de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p>					

	<p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I, sem. I, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului;</li> <li>• Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor privind instruirea în proba de natație;</li> <li>• Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiilor de instruire în înot;</li> <li>• Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina “Didactica înotului I” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului.</li> <li>• Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului.</li> <li>• Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor.</li> </ul> <p>Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.</p>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să identifice principiile didactice aplicate la însușirea înotului;</li> <li>- să cunoască metodele și procedeele de învățare a exercițiilor de înot;</li> <li>- să cunoască metodologia desfășurării procesului de învățare a procedeelelor sportive și înotul aplicativ în cadrul structurii lecției de înot;</li> <li>- să cunoască metodică reglării efortului fizic în cadrul lecției;</li> <li>- să poată organiza, desfășura și arbitra competițiile de înot;</li> <li>- a participa, organiza la manifestările de salvare de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor;</li> <li>- să determine noțiunile de bază ale cercetărilor pedagogice, metodele de cercetare, lucrul cu literatura.</li> <li>- să caracterizeze obiectivele, principiile și metodele disciplinei.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să elaboreze și să utilizeze în scop didactic proiectul didactic a lecției de înot în cadrul practicării;</li> <li>- să selecteze și să aplice exerciții pregătitoare și speciale pentru învățarea elementelor tehnice de bază a procedeelelor de înot;</li> <li>- să explice corect tehnica mișcărilor de picioare, brațe și respirație, coordonarea mișcărilor în procedeele sportive și aplicative;</li> <li>- să desfășoare etapa pregătitoare ale lecției de înot pe uscat conform proiectului didactic;</li> <li>- să interpreteze corect salvarea de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să includă elemente formativ-creative în proiectarea didactică;</li> <li>- să utilizeze mijloacele tehnice de instruire a exercițiilor;</li> <li>- să explice și să execute expresiv exercițiile de înot;</li> <li>- să-și autoevalueze nivelul pregătirii tehnice sportive și aplicative;</li> </ul>

- să încadreze în cadrul lecției elemente de cercetare științifică.						
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Practico- metodice	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Introducere în natație. Bazele generale ale înotului sportiv	4	2		2
	2	Tehnica înotului sportiv, starturilor și întoarcerilor	4	2		2
	3	Învățarea înotului	6	4		2
	4	Bazele tehnice ale înotului aplicativ	6	4		2
	5	Organizarea și desfășurarea competițiilor la înot	4	2		2
	6	Învățarea exercițiilor pregătitoare pentru acomodarea cu apa	4		2	2
	7	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare în procedeul craul pe piept, spate	2		2	
	8	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept, craul pe spate	2		2	
	9	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept, craul pe spate în coordonare cu respirația.	4		2	2
	10	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare în stilul fluture.	2		2	
	11	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe fluture	2		2	
	12	Învățarea coordonării mișcărilor de picioare, brațe și respirație în procedeul fluture	4		2	2
	13	Perfecționarea tehnicii mișcărilor de picioare craul pe piept, pe spate, fluture în coordonare cu respirația	2		2	
	14	Perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept, craul pe spate, fluture în coordonare cu respirația	2		2	
	15	Perfecționarea tehnicii înotului în procedeul craul pe piept, craul pe spate, fluture în coordonare deplină	2		2	
	16	Învățarea tehnicii a mișcărilor de picioare bras	4		2	2
	17	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe bras cu reținerea respirației și în coordonarea cu respirația	2		2	
	18	Învățarea tehnicii înotului în procedeul bras în coordonare deplină	4		2	2
	19	Învățarea tehnicii întoarcerilor în procedeul craul pe piept și spate	2		2	
	20	Învățarea tehnicii a mișcărilor de picioare bras	2		2	
	21	Perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe, picioare, respirație în stilurile craul pe piept, spate, fluture și bras	4		2	2
	22	Învățarea și perfecționarea tehnicii startului de pe blocul de start și din apă	2		2	

	23	Învățarea și perfecționarea tehnicii înotului mixt cu executarea corectă a întoarcerilor	4		2	2
	24	Perfecționarea parcurgerii distanțelor în procedeele craul pe piept, spate, fluture și bras cu efectuarea corectă a starturilor și întoarcerilor	2		2	
	25	Învățarea tehnicii procedeeului aplicativ de înot pe o parte	4		2	2
	26	Învățarea tehnicii procedeeului aplicativ de înot bras pe spate	4		2	2
	27	Învățarea tehnicii scufundărilor în adâncime, lungime și plonjărilor în procedeul bras și craul pe piept. Învățarea tehnicii procedeelelor de transportare și de eliberare de încheștările victimei	4		2	2
	28	Învățarea succesiunii parcurgerii ștafetei mixte și ștafetei de stil liber la distanța de 4x50 m, comb., 4x50 m. stil liber	2		2	
	Total		90	14	46	30
<b>Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p><b>1.Evaluarea inițială</b> / diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p><b>2.Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p><b>3.Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă,</p>					

	învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
<b>Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Botnarenco T. Rîșneac B. – Manual de înot pentru elevi. Chișinău, 2013</p> <p>2. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Măine, 2012.</p> <p>3. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p.</p> <p>4. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p.</p> <p>5. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p.</p> <p>6. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001.</p> <p>7. Булгакова Н. Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта).</p> <p>8. Булгакова Н. Познакомьтесь – плавание. Москва: Астрель, 2002.</p> <p>9. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с.</p> <p>10.Ганчар И. Л. – Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, «Друк», 2006.</p> <p>11.Макаренко Л. П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.</p> <p>12.Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова. Киев.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.</p> <p>13.Степанова Н. Исследование основных средств и методов совершенствования старта в плавании Materialele congresului științific internațional “Sport, Olipism, Sănătate”. Chișinău: USEFS, 05-08.10. 2016, Vol. II, - P. 320 .</p> <p>14.Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I,II Киев, Олимпийская литература, 2011.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Biomecanica</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Dorgan Viorel</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	F.03.O.15	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	III
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (F – componenta fundamentală)							F
<b>Catedra</b>	Probe Sportive Individuale	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra_psi_usefs.md@mail.ru">catedra_psi_usefs.md@mail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	16	-	30	44	
<b>Nota de prezentare</b>	<p><b>Cadrul conceptual.</b> Cursul de biomecanică ține să familiarizeze studenții cu bazele biomecanice ale exercițiilor fizice și ale tehnicii sportive în vederea utilizării eficiente a exercițiilor fizice în calitate de mijloc al educației fizice, precum și ca mijloc de sporire a măiestriei sportive.</p> <p><b>Sugestii metodologice.</b> Disciplina presupune însușirea noțiunilor și legităților științelor fizico-matematice, tehnice, biologice și pedagogice. Conținutul cuprinde două compartimente:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bazele biomecanicii generale.</li><li>2. Biomecanica particulară, unde studenții fac cunoștință cu bazele biomecanice ale diferitor probe de sport.</li></ol> <p>- Profesorul va selecta metodele de învățare specifice conținuturilor și tehnicilor de muncă intelectuală</p> <p>- Se vor defini conținuturile informative și formative pentru aprofundarea cunoștințelor la biomecanică, în vederea formării unor însușiri de analiză și sinteză a proceselor biologice, care asigură o modelare mai eficientă a tehnicii sportive.</p> <p>Procesul de instruire se va desfășura în forma de lecții teoretice și lucrări practice și de laborator.</p>						
	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Formarea unui sistem de concepte privind biomecanica exercițiilor fizice și ale tehnicii sportive.</li><li>- Însușirea legităților biomecanice de analiză a tehnicii și tacticii mișcărilor.</li><li>- Realizarea principiilor biomecanice de modelare și optimizare a acțiunilor motrice.</li></ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p>						

<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- interpretarea concepțiilor privind biomecanica ca știință despre mișcările în sistemele vii;</li> <li>- definirea corpului omnia ca sistem biomecanic;</li> <li>- determinarea caracteristicilor cinematice și dinamice ale mișcărilor omului;</li> <li>- identificarea biomecanică a calităților motrice;</li> <li>- descrierea sistemelor de mișcări și dirijarea acestora;</li> <li>- estimarea potențialului motric individual și de grup al oamenilor;</li> <li>- argumentarea biomecanică a măiestriei sportive.</li> </ul>					
<b>Finalități și performanțe la curs/modul</b>	<p>La finalizarea cu succes a disciplinei formabilul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Să interpreteze concepțiile privind biomecanica ca știință despre mișcările în sistemele</li> <li>➤ vii;</li> <li>➤ Să definească corpul uman ca sistem biomecanic;</li> <li>➤ Să determine caracteristicile cinematice și dinamice ale mișcărilor omului;</li> <li>➤ Să identifice din punct de vedere biomecanic calitățile motrice;</li> <li>➤ Să descrie sistemele de mișcări și dirijarea acestora;</li> <li>➤ Să estimeze potențialul motric individual și de grup al oamenilor;</li> <li>➤ Să argumenteze din punct de vedere biomecanic măiestria sportivă.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Obiectul de studiu și conținutul biomecanicii	10	2	4	4
	2	Corpul uman ca sistem biomecanic	12	2	4	6
	3	Caracteristicile cinematice ale mișcărilor omului	12	2	4	6
	4	Caracteristicile dinamice ale mișcărilor omului	12	2	4	6
	5	Bioenergetica acțiunilor motrice. Biomecanica calităților motrice.	12	2	4	6
	6	Sistemul de mișcări. Dirijarea sistemului de mișcări.	12	2	4	6
	7	Particularitățile individuale și de grup ale motricii omului.	8	2	2	4
	8	Argumentarea biomecanică a măiestriei sportive.	12	2	4	6
	Total	90	16	30	44	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Disciplina presupune însușirea noțiunilor și legităților științelor fizico-matematice, tehnice, biologice și pedagogice. Conținutul cuprinde două compartimente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bazele biomecanicii generale.</li> <li>2. Biomecanica particulară, unde studenții fac cunoștință cu bazele biomecanice ale diferitor probe de sport.</li> </ol> <p>Profesorul va selecta metodele de învățare specifice conținuturilor și tehnicilor de muncă intelectuală. Se vor defini conținuturile informative și formative pentru aprofundarea cunoștințelor la biomecanică, în vederea formării unor însușiri de analiză și sinteză a proceselor biologice, care asigură o modelare mai eficientă a tehnicii sportive.</p> <p>Procesul de instruire se va desfășura în forma de lecții teoretice și lucrări practice și de laborator.</p>					
	<p>Evaluarea vizează eficiența învățământului universitar prin prisma raportului dintre obiectivele proiectate și rezultatele obținute de către studenți în activitatea de învățare. Ea se va realiza de către profesor pe parcursul tuturor activităților didactice și în toate etapele acestor activități, și va viza nu numai cunoștințe în termeni de informație, ci și competențe, capacități și atitudini.</p> <p>Evaluarea va conține următoarele condiții, criterii și forme. Studentul va fi</p>					

<b>Strategii de evaluare</b>	obligat să aibă o prezență de 70 % la curs și 80% - la lecții practice și de laborator. De asemenea se va ține cont de participarea activă la dezbaterile pe marginea tematicii de curs și la lecții practice și de laborator, realizarea unui proiect sau a unui referat la alegere. Nota finală va constitui 60% - evaluare curentă și 40 %- evaluare finală.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budescu E. Biomecanica generală. Iași, 2013.</li> <li>2. Buzescu A. Anatomie și biomecanică - Ed. Bren (acreditată CNCIS), București, 2014.</li> <li>3. Gavrilescu D. Noțiuni de biomecaică cu aplicație în educație fizică și sport. București, 2007</li> <li>4. Ifrim M. Biomecanica generală. București, 1980.</li> <li>5. Sbenghe T. Kinesiologie. București, 2008.</li> <li>6. Freivalds A. Biomechanics of the upper limbs: mechanics, modeling, and musculoskeletal injuries. London, 2004</li> <li>7. Донской Д. Биомеханика. Москва, 1975.</li> <li>8. Донской Д., Зациорский В. Биомеханика. Москва, 1979.</li> <li>9. Дубровский В., Федорова В. Биомеханика. Учебник для вузов. Москва, 2008.</li> <li>10. Зациорский В. Биомеханика двигательного аппарата человека. Москва, 1981.</li> <li>11. Коренберг В. Основы качественного биомеханического анализа. Москва, 1979.</li> <li>12. Коренберг В. Лекции по спортивной биомеханике. Москва, 2011.</li> <li>13. Лапутин А. Обучение спортивным движениям. Киев, 1986.</li> <li>14. Сотцкий Н., Киселёв В. Практикум по биомеханике. Минск, 1997.</li> <li>15. Сотцкий Н. Биомеханика. Минск, 2005.</li> <li>16. Темерева В. Е., Шульгин Г. Биомеханика двигательной деятельности (Лабораторные задания) Практикум по дисциплине. Малаховка, 2018.</li> <li>17. Уткин В. Биомеханика физических упражнений. Москва, 1989.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Psihologia generală</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Goncearuc Svetlana/Razmireț Victoria</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	F 03 O.16	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	III
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (F – componentă fundamentală)							F
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spsu@gmail.com">catedra.spsu@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii <i>Psihologia generală</i> este parte componentă a Științelor Psihopedagogice și Socioumaniste prevăzute de planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul vizat în aspect cognitiv, formativ, aplicativ și integrativ la programele de studiu vizate.</p> <p>Contextul învățământului actual, mobil, flexibil cu disponibilități multiple de modificare și reglare funcțională, de adaptare la condițiile schimbătoare ale realității, obligă pregătirea în cadrul instituției a unei personalități complexe, cu spirit de inițiativă, abile de a aplica cunoștințele obținute și a integra eficient în activitatea profesională.</p> <p>Schema logică a conținuturilor la <i>Psihologie generală</i> conține trei componente esențiale:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O componentă generală, abstractă, introductivă, în care se prezintă aspectele metodologice, epistemologice, filosofice și semantice ale psihologiei ca știință.</li><li>2. O componentă analitică, întemeiată pe operațiile de descompunere și delimitare a sistemului psihic în procese și funcții individuale specifice, precum și pe analiza acestor funcții și procese psihice, din punctul de vedere al conținutului, al mecanismelor de realizare și al rolului pe care îl joacă în ansamblul sistemului psihocomportamental.</li><li>3. O componentă logic concretă (integrativă), prin care se face restabilirea tabloului inițial al vieții psihice în diversitatea și specificitatea determinărilor sale interne de structură și funcționare. Această porțiune va sta sub egida unui concept nou, cu valoare integrativă supraordonată, conceptul de personalitate. Acest concept circumscrie conținutul tuturor celorlalte noțiuni din psihologie, inclusiv pe</li></ol>						

	<p>cea de sistem psihic.</p> <p>În mod deosebit menționăm rolul studierii psihologiei pentru studenții din cadrul programelor de studiu vizate, deoarece cunoașterea legităților dezvoltării personalității, a proceselor cognitive, particularităților comportamentale ale persoanelor constituie fundamentarea teoretică și indică căile practice de integrare profesională eficientă a viitorilor specialiști.</p> <p>Studiul fenomenelor psihologiei generale conduce la:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cunoașterea cât mai adecvată a mecanismelor de declanșare, manifestare, dezvoltare a proceselor stărilor, însușirilor psihice a personalității umane.</li> <li>- Cunoașterea comportamentelor indivizilor în condițiile activităților profesionale.</li> <li>- Dobândirea de către viitorii specialiști a cunoștințelor utile pentru dezvoltarea imaginii pozitive despre sine și pentru aplicarea în întreaga activitate și viață a mecanismelor de autoreglare a stărilor psihocomportamentale.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a stăpâni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale.</li> </ul> </li> <li><b>2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții.</li> <li>• Competențe de a comunica într-un limbaj științific argumentat.</li> </ul> </li> <li><b>3. Competențe acțional-strategice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii ale activității umane.</li> <li>• Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția mediului ambiant.</li> </ul> </li> <li><b>4. Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele cu acțiune digitală.</li> <li>• Competențe de a crea documente în domeniul comunicativ și informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua Internet, în situații reale.</li> </ul> </li> <li><b>5. Competențe interpersonale, civice, morale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a colabora în grup/echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile colegilor.</li> <li>• Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie.</li> <li>• Competențe de a acționa în diferite situații de viață în baza normelor și valorilor moral-spirituale.</li> </ul> </li> <li><b>6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de gândire critică asupra activității proprii în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale.</li> <li>• Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod sănătos de viață.</li> <li>• Competențe de a se adapta la condiții și situații noi.</li> </ul> </li> <li><b>7. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale.</li> <li>• Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.</li> </ul> </li> <li><b>8. Competențe antreprenoriale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.</li> </ul> </li> </ol>
	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să cunoască concepte psihologice de bază și a importanței acestora pentru înțelegerea personalității și a relațiilor interpersonale.</li> <li>- să definească, să reproducă, conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studii (psihologia, procese psihice, procese psihice cognitive, stări psihice, însușiri psihice, personalitate, etc.);</li> </ul>

**Finalități și performanțe la curs/modul**

- să descrie procedeele și strategiile folosite pentru atingerea unor anumite scopuri educaționale;
- să reproducă obiectivele, principiile și metodele disciplinei;
- să precizeze obiectul de studiu al psihologiei pe baza argumentelor științifice și empirice;
- să cunoască procesele psihice pe baza algoritmului de definire, precizând: conținutul informațional, funcțiile și structurile operaționale, modalitățile subiective și comportamentale;
- să evidențieze specificul conștiinței, particularitățile din care rezultă că ea s este factorul principal al integrării informaționale și al reglajului;
- să utilizeze corect termenii specifici limbajului psihologic prin distingerea sensului lor de cel din limbajul comun;
- să recunoască, în context diferite, informații de ordin psihologic;
- să distingă elementele de unitate și diversitate psihologică a persoanelor;

***La nivelul de aplicare:***

- să stabilească rolul și importanța activității psihice în viața omului;
- să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională;
- să aplice procedee de antrenare, stimulare și dezvoltare a percepției, memoriei, atenției, gândirii, imaginației;
- să identifice interacțiunile dintre procesele psihice;
- să analizeze componentele personalității și modul lor de relaționare;
- să precizeze/analizeze interacțiunile dintre procesele psihice în conturarea sistemului de personalitate;
- să argumenteze rolul Eu-lui ca factor integrator al personalității;
- să stabilească raporturi între trăsăturile de personalitate și procesele psihice;
- să utilizeze cunoștințele de psihologie în realizarea autocaracterizării și caracterizării psihologice a colegilor, prietenilor etc.;
- să realizeze analizele ale unor comportamente reale sau preluate din literatură, istorie, folosind adecvat limbajul psihologic;
- să elaboreze sinteze tematice, evidențiind domenii de aplicație practică a psihologiei;
- să analizeze manifestarea dimensiunilor personalității în contextul dinamicii de grup;
- să propună ipoteze personale pentru explicarea unor fenomene psihice;
- să emite judecăți de valoare asupra unor enunțuri cu conținut psihologic;
- să utilizeze strategii creative pentru rezolvarea unor probleme teoretice și practice.

***La nivelul de integrare:***

- să elaboreze obiective, conținuturi, strategii didactice în realizarea cadrului profesional în conformitate cu particularitățile psihologice;
- să comunice și să acționeze eficient în cadrul echipei interdisciplinare privind soluționarea problemelor condiționate de perioadele, legitățile, particularitățile de dezvoltare.
- să aplice secvențe din psihologie în efectuarea cercetărilor științifice în domeniul educației fizice și sportului;
- să inițieze procese de psihodiagnostic, consiliere psihologică, psihoprofilaxie etc. în cazurile problema identificare în cadrul activității profesionale și celei sociale;
- să realizeze convorbiri, expuneri, caracterizări de factură psihologică și să realizeze adecvat la solicitările exprimate în limbaj psihologic;
- să manifeste receptivitate cunoașterea și comunicarea interpersonală;
- să precizeze contribuția psihologiei în procesul educației, în general, și în procesul propriei formări, în special.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Noțiuni generale despre psihologie. Importanța studierii psihologiei în procesul de formare profesională.	6	2	1	3
	2	Psihicul uman.	6	2	1	3
	3	Psihologia activității.	6	2	1	3
	4	Procese psihice senzoriale: Senzațiile.	6	2	1	3
	5	Procese psihice senzoriale: Percepția.	6	2	1	3
	6	Procese psihice senzoriale: Reprezentarea.	6	2	1	3
	7	Procese psihice cognitive superioare: Gândirea.	6	2	1	3
	8	Procese psihice cognitive superioare: Memoria;	6	2	1	3
	9	Procese psihice cognitive superioare: Limbajul, imaginația și creativitatea;	6	2	1	3
	10	Procese psihice afective.	6	2	1	3
	11	Procese psihice reglatorii: Voința. Motivația.	6	2	1	3
	12	Procese psihice reglatorii: Atenția.	6	2	1	3
	13	Sistemul de personalitate. Personalitatea	6	2	1	3
	14	Particularitățile psihologice ale personalității: Temperamentul.	6	2	1	3
	15	Particularitățile psihologice ale personalității: Caracterul. Aptitudinile.	6	2	1	3
	Total		90	30	15	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p><i>Brainstorming – căutarea ideilor și soluțiilor; Cercetarea împărtășită; Citate – examinarea unei personalități, unui eveniment; Pânza discuției – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; Consultații în grup; Controversa academică; Discuția ghidată; Masa rotundă; Predarea complementară, Scrierea liberă; Studiu de caz.</i></p> <p>În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i></p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm</p>					

	<p>caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allport G. W., Structura și dezvoltarea personalității, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1991.</li> <li>2. Bolboceanu A., Vrînceanu M., Ghid de psihologie, Chișinău, 1996.</li> <li>3. Bonchiș, E., Secui, M., coord. – Psihologia vârstelor, Editura Universității din Oradea, 2004, p. 285.</li> <li>4. Bota A., Exerciții fizice pentru o viață activă. Activități motrice pentru timp liber. București: Cartea Universitară. 2006 Ciobanu C., Psihologia educației. Chișinău. 2006.</li> <li>5. Cosmovici A., Psihologie generală. Iași: Polirom, 1996.</li> <li>6. Dumitriu C., Psihologia educației. Bacău. 2014. 120 p.</li> <li>7. Goleman D. Inteligența emoțională - București: Curtea Veche. 2001. 345 p.</li> <li>8. Golu M., Dicu A. Introducere în psihologie, București, 1972.</li> <li>9. Gonciaruc S. Domenii de formare profesională în asistență psihologică sportivă. În: Materialele conferinței științifice internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice”, 4 decembrie 2015. p. 36-41.</li> <li>10. Gonciaruc S. Lupuleac V. Influența mijloacelor specific educației fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare. Monografie. Valinex SRL. Chișinău. 2015. ISBN 978-9975-68-275-6 209 pagini.</li> <li>11. Gonciaruc S. Strategii de învățare academică independentă la disciplinele psihopedagogice. În: Materialele Conferinței științifice internaționale studențești, ediția a XIX-a, 22 aprilie 2016, Chișinău USEFS. p. 42-46.</li> <li>12. Gonciaruc Sv. Rolul psihodiagnozei în pregătirea sportivă. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice, Chișinău: USEFS 14-15 noiembrie 2014.p. 535-540.</li> <li>13. Gonciaruc Sv., Tofan Șt. Studiu privind determinarea particularităților anxietății la sportivi. În: Materialele conferinței științifice internaționale „Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice”, Ediția a XVIII-a Chișinău: USEFS 16-17 mai 2014 p.596-603.</li> <li>14. Gonciaruc Sv., Dorgan V. Repere metodologice privind optimizarea procesului de pregătire psihologică precompetițională a sportivului în caz de apatie a startului. În: Revista Știința Culturii Fizice, nr. 18/2, 2014, p. 13-18.</li> <li>15. Gonciaruc Sv. Domenii de formare profesională în asistența psihologică sportivă. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2015, p. 36-41.</li> <li>16. Gonciaruc Sv., Leșcu Ar.. Impactul comportamentului prosocial asupra incluziunii școlare a elevilor în procesul educației fizice. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția I „Tradiții, Realități și Perspective ale Dezvoltării Culturii Fizice, 25-26 mai 2018, Chișinău, USEFS.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIA FIZICĂ					
Denumirea cursului		Didactica atletismului II					
Titularul cursului		Svecla Svetlana					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.03.O.17	Anul	I	Semestrul	I
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	120	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Atletism	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:atletism.usefs@ail.ru">atletism.usefs@m ail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		180	20	-	100	60	
Nota de prezentare	<p>Disciplina de studii „Didactica Atletismului-II” este parte componentă a planului de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educație Fizică, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului Didactica Atletismului - II, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educație fizică;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an. II, sem. III, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educația fizică.</p>						

<p align="center"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p align="center"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice, care reflectă cele mai semnificative probleme ale atletismului;</li> <li>▪ Utilizarea metodologiilor de analiză a probelor atletice;</li> <li>▪ Cunoașterea și aplicarea în practică a metodicii dezvoltării calităților motrice - prin aplicarea mijloacelor din domeniul atletismului;</li> <li>▪ Perfecționarea capacităților motrice combinate și complexe, necesare pentru realizarea obiectivelor de bază ale educației fizice;</li> <li>▪ Cunoașterea bazelor tehnicii a probelor sportive din atletism;</li> <li>▪ Să cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de lecția de educația fizică.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formarea capacităților profesional - pedagogice, aplicarea cunoștințelor formate în practică.</li> <li>▪ Formarea conținut a competențelor profesionale în tipologia desfășurării procesului de instruire.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cunoașterea caracteristicilor sociale și pedagogice ale atletismului ca obiect de studiu în sistemul educațional al educației fizice și sportive.</li> <li>▪ Cunoașterea bazelor tehnicii probelor atletice.</li> <li>▪ Proiectarea, organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism în școli;</li> <li>▪ Explice tehnologia organizării diferitelor tipuri de lecții și caracteristica metodelor de desfășurare a lor;</li> <li>▪ Să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică atletismului</li> <li>▪ Să cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de lecția de educația fizică.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecteze conținutul didactic și metode de organizare a procesului de instruire a diferitelor tipuri de lecții.</li> <li>▪ Să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică atletismului;</li> <li>▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul competițiilor lor la atletism.</li> <li>▪ Aplicarea corectă a priceperilor și deprinderilor de desfășurare a lecțiilor de atletism în școală.</li> <li>▪ Selectarea și sistematizarea mijloacelor și metodelor de bază folosite la instruirea tehnicii probelor de alergări, sărituri și aruncări.</li> <li>▪ Participarea activă la dezbateri la orele de curs.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lecția de atletism în instituțiile de învățământ preuniversitar.</li> <li>▪ Organizarea, desfășurarea și conținutul lecțiilor de atletism în învățământul liceal.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p align="center">N/ o</p>	<p align="center">Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p align="center">Numărul de ore</p>			
			<p align="center">Total</p>	<p align="center">Curs</p>	<p align="center">Practica</p>	<p align="center">LI</p>
1		Introducere în obiect. Atletismul ca obiectul de studiu.	4	2		2
2		Bazele tehnicii marșului sportiv și alergării	7	4		3
3		Bazele tehnicii săriturilor atletice	7	3		4
4		Bazele tehnicii aruncărilor atletice	7	3		4
5		Lecția de atletism în instituțiile preuniversitare	14	6		8
6		Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism în școală	9	2		7
7		Instruirea tehnicii alergării de garduri	8		6	2
8		Instruirea tehnicii săriturii în lungime prin procedeul „Forfecare”	10		8	2

	9	Instruirea tehnicii săriturii triple	8		6	2
	10	Instruirea tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul Fosbury- flop”	8		6	2
	11	Instruirea tehnicii aruncării suliței	10		8	2
	12	Instruirea tehnicii aruncării discului	10		8	2
	13	Perfecționarea tehnicii alergării de viteză	8		6	2
	14	Perfecționarea tehnicii alergării de ștafetă	8		6	2
	15	Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime prin procedeul „Ghemuit”	8		6	2
	16	Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime prin procedeul „Extensat”	8		6	2
	17	Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul „Pășire”	8		6	2
	18	Perfecționarea tehnicii alergărilor de semifond - fond	8		6	2
	19	Perfecționarea tehnicii alergarea pe teren variat	8		6	2
	20	Perfecționarea tehnicii aruncării mingii mici	8		6	2
	21	Perfecționarea tehnicii aruncării grenadei	8		6	2
	22	Perfecționarea tehnicii aruncării greutății	6		4	2
	Total		180	20	100	60
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviuri, chestionare orale, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>Verificarea orală, teste înscrise, scrierea referatelor, executarea corectă a tehnicii probelor instruite, susținerea normelor de control.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					

<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Dragomir, P., Scarlat, E. <i>Educația fizică școlară</i>. Repere noi – mutații necesare. București: EDP, 2004.</p> <p>2. Gârleanu D. <i>Monografia probelor atletice</i>. București, Sport-turism. 231 p.</p> <p>3. Gevat, C., Larion, A. <i>Lecții de atletism</i>. Ovidius, Constanța, 2003, p. 347.</p> <p>4. Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. <i>Atletism în sistemul educațional</i>. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p.</p> <p>5. Povestca, L. <i>Aletismul de la A la Z</i> (dicționar explicativ de termeni și noțiuni din atletism). Chișinău, 2020. Editura: Tehnica-UTM, p. 87. ISBN 978-9975-131-82-7.</p> <p>6. Povestca, L. <i>Atletism – curs de bază</i> (suport de curs pentru studenții instituțiilor de învățământ superior în domeniul educației fizice și sportului). Chișinău, 2020. Editura: Tehnica-UTM, p. 222. ISBN 978-9975-131-89-6.</p> <p>7. Rață, G. <i>Atletism: tehnică, metodică, regulament</i>. Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p.</p> <p>8. <i>Regulamentul-tip al instituției de învățământ extrașcolar</i>. Proiect. Chișinău: Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova, 2020.</p> <p>9. Titus, T, Alexandru, D.,Ardelean, T. <i>Atletism</i>. Editura didactică și pedagogică. 1983, p.7-75.</p> <p>10. <i>Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ.</i> Под ред. О. Колодня, Е. Лутковского, В. Ухова. Москва. ФиС. 1985, с. 271.</p> <p>11.Макаров, А. <i>Легкая атлетика: Учебник для студ-ов фак. физ.восп. пед. ВУЗ-ов</i>. Москва, Просвещение. 1990. 208 с.</p> <p>12.Озолин, Н., Воронкин, В., Примаков, Ю. <i>Легкая атлетика</i>. Москва, ФиС , 1989, с. 4-317.</p> <p>13.Попов, В. <i>Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов</i>. Москва. Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Teoria și metodică educației fizice					
Titularul cursului		Sava Panfil					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.03.O.18	Anul	II	Semestrul	I
Nr. credite	5	Nr. credite	5	Nr. credite			5
Ore de contact direct	75	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare		Ex.	
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Bazele teoretice ale culturii fizice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P- prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra_btcf@mai.l.ru">catedra_btcf@mai.l.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		150	45	15	15	75	
Nota de prezentare	<p>Disciplina de studii „Teoria și metodică educației fizice” este parte componentă a științelor de profil, prevăzute în planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculumul disciplinar este axat pe formarea/ și dezvoltarea competențelor cognitive și praxiologice a viitorilor specialiști, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului superior presupun formarea specialiștilor de înaltă calificare în domeniul educației fizice și a sportului capabili să implementeze strategii și tehnologii moderne de promovare a exercițiului fizic, sportului, modului de viață sănătos etc. prin intermediul activităților didactice și sportive cu diverse contingente de elevi;</li><li>• obiective cadru ale învățământului în domeniul educației fizice prevăd crearea unui mecanism eficient de dezvoltare a specialistului în domeniu prin implicarea acestuia în diverse activități didactico-metodice ce îi va asigura cunoașterea și buna desfășurare a procesului educațional;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea teoretico-științifico- metodologică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse diverse activități de învățare, acestea fiind axate pe tehnologii interactive de învățare, menite să crească indicii</p>						

	<p>calității pregătirii profesionale a studenților.</p> <p>Conținuturile educaționale reflectate în curriculum vor contribui la formarea/dezvoltarea competențelor profesionale ale viitoarelor cadre didactice de educație fizică.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a, competențelor studenților, precum și dezvoltarea experiențelor atitudinale a acestora cu plasarea accentului pe formarea profesională continuă.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USEFS vor studia disciplina vizată în anul II, semestrul III, în volum de 150 ore, acesta egalând cu 5 credite profesionale.</p> <p>Considerăm că curriculumul vizat, constituie o disciplină de studii de profil foarte importantă care asigură pregătirea științifico-teoretică și metodologică a specialistului în domeniul educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea limbajului terminologic științific cu referire la aparatul noțional al Teoriei și metodicii educației fizice.</li> <li>• Explicarea și interpretarea diverselor noțiuni, concepte, idei, teorii etc. ale domeniului educației fizice.</li> <li>• Abilitatea de a selecta, argumenta și demonstra eficiența mijloacelor, metodelor și formelor de instruire a diferitor categorii de elevi în dependență de particularitățile anatomo-fiziologice și psihologice, precum și starea de sănătate a acestora.</li> <li>• Capacitatea creativă în utilizarea tehnologiilor moderne de instruire în scopul dezvoltării calităților motrice, formării/perfecționării priceperilor, deprinderilor și capacităților motrice a elevilor cu diferit grad de dezvoltare fizică, stare de sănătate etc.</li> <li>• Abilități în proiectarea diverselor activități didactice, activități sportive extracurriculare cu elevii în scopul fortificării/menținerii sănătății acestora, perfecțiunii fizice etc.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin utilizarea eficientă a inovațiilor științifice recent apărute în spațiul mediator de specialitate.</li> <li>• Colaborarea cu diverse structuri de specialitate, precum și cu specialiștii din domeniul educației fizice pentru o integrare eficientă în spațiul profesional.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să definească/ explice esența noțiunilor principale ale disciplinei Teoria și metodică educației fizice.</li> <li>▪ Să identifice mijloacele și metodele culturii fizice, clasificându-le conform anumitor criterii.</li> <li>▪ Să caracterizeze componentele de bază ale sistemului de cultură fizică din țară.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să aplice mijloace și metode eficiente în scopul dezvoltării calităților motrice a elevilor de diverse vârste.</li> <li>▪ Să modeleze conținuturi diferențiate în scopul formării/perfecționării priceperilor și deprinderilor motrice în dependență de etapa formării acestora.</li> <li>▪ Să identifice posibilele consecințe ce pot rezulta din nerespectarea principiilor didactice de instruire, totodată, identificând și soluții eficiente în înlăturarea acestora.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să proiecteze unități de competențe și unități de conținuturi pentru de învățarea acțiunilor motrice în conformitate cu obiectivele etapelor procesului de instruire.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Să identifice forme raționale de instruire teoretică și practică a elevilor, selectând și planificând mijloace, metode etc. eficiente în scopul formării/dezvoltării competențelor elevilor, specifice educației fizice.</li> <li>▪ Să evalueze competențele elevilor utilizând aprecierea rezultatelor școlare prin descriptorii.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminare L/P	LI
	1	Teoria și metodică educației fizice ca obiect de studii și știință.	4	2		2
	2	Documentarea procesului de educație fizică a elevilor	8	4		4
	3	Concepția educației fizice școlare	6	2		4
	4	Caracteristica curricula de educație fizică pentru diverse cicluri de învățământ	22	8	4	10
	5	Perioadele senzitive de dezvoltare a calităților motrice	4		2	2
	6	Metodele de instruire în educația fizică școlară	12	2	4	6
	7	Principiile metodice utilizate în educația fizică.	8	2	2	4
	8	Caracteristica formelor de instruire utilizate în educația fizică a elevilor	12	4	2	6
	9	Administrarea lecției de educație fizică	14	3	4	7
	10	Tehnologii moderne de formare/dezvoltare a competențelor elevilor specifice educației fizice	10	4	2	4
	11	Sistemul de evaluare a competențelor elevilor	11	2	2	7
	12	Proiectarea didactică în educația fizică școlară	18	4	4	10
	13	Activitate sportivă extracurriculară	14	6	2	6
14	Atestarea cadrelor didactice	7	2	2	3	
	Total	150	45	30	75	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale de instruire a studenților sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe diversități: seminare/lecții practice de reactualizare și aprofundare a unor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, învățare prin cercetare, , brainstormingul, etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația euristică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea etc. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/diagnostică, se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat prin <i>interviu, chestionare, conversație, expuneri orale</i> etc. Sunt examinate cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate în cadrul predării altor cursuri, pentru a constata dacă studenții sunt apti să se integreze în învățarea noului curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective referitoare la pregătirea profesională a acestora.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b>, dinamică, formativă, scrisă se efectuează în formă de</p>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p><i>trei lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor de seminare, pe un grup de subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare) și a <i>lucrărilor individuale</i>, urmărind scopul cunoașterii în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină acesta. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia în vederea formării/dezvoltării competențelor profesionale ale studenților.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris. Testele de evaluare a competențelor cognitive conțin două itemi și e nunțuri din subiectele predate/învățate ce corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor și grilelor de convertire a punctajului în note.</p>											
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<table border="1"> <tr> <td>Nota finală</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Nota evaluarea curentă</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota lucrul individual</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%	Nota evaluarea curentă	20%	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%	Nota lucrul individual	20%	
Nota finală	100%											
Nota pentru evaluarea finală	40%											
Nota evaluarea curentă	20%											
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%											
Nota lucrul individual	20%											
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boian I., Bicherschi Șt., Sava P. Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar. Ministerul Învățământului al Republicii Moldova. Chișinău, 1998. 24 p.</li> <li>2. Boian I., Lungu A. Educația fizică a elevilor în conținutul învățământului formativ, Editura TIMCIM, Cimișlia, 1996. – 46 p.</li> <li>3. Curriculum național. Aria curriculară sport. Educația fizică. Clasele V-IX. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. Chișinău, 2019. 66 p.</li> <li>4. Curriculum național. Aria curriculară sport. Educația fizică. Clasele X-XII. Ministerul Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova. Chișinău, 2019. 63 p.</li> <li>5. Grimalschi T. ș.a. Educația fizică: curriculum pentru învățământul gimnazial (clasele V-IX). Ministerul Educației al Republicii Moldova. Chișinău, Lyceum, 2010. – 52 p.</li> <li>6. Grimalschi T. ș.a. Educația fizică: curriculum pentru cl. a X-a – a XII-a, Ministerul Educației al Republicii Moldova, Chișinău, Știința, 2010. – 28 p.</li> <li>7. Grimalschi T., Carp I., Ciorbă C. ș.a. Ghid metodologic pentru profesorii de educație fizică pentru clasele V-IX. Chișinău, „Univers Pedagogic”, 2007, 178 p.</li> <li>8. Grimalschi T. ș.a. Educația fizică: clasele a X-a – a XII-a. Ghid metodologic pentru profesori, Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova, Chișinău, „Univers Pedagogic”, 2007. – 152 p.</li> <li>9. Filipov V., Sava P. Educație fizică: Ghid de implementare a curriculumului modernizat în învățământul liceal./Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova. Chișinău: Î.E.P. Știința, 2007. 106 p.</li> <li>10. Lege cu privire la cultura fizică și sport, nr. 330 XIV din 25.03.1999. Monitorul Oficial al Republicii Moldova nr.83-86/399 din 05.08.1999.</li> <li>11. Repere metodologice privind organizarea procesului educațional la educația fizică în învățământul gimnazial în anul de studii 2021-2022.</li> <li>12. Sava P. Educație fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta liceală. Chișinău: Editura Cartier, 2010. 100 p.</li> <li>13. Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020)/aut.:V.G . Manolachi, O. Bodișteanu, V. Dorgan ș.a. Chișinău. Editura USEFS,2013.150 p.</li> </ol>											



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica jocului de volei</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Conohova Tatiana</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S 03 O. 19	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	III
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	80	<b>Studiu individual</b>	40	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Teoria și Metodica Jocurilor	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lecții practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedratmj@gmail.com">catedratmj@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		120	16	-	64	40	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina dată reprezintă conținutul teoretico-metodic ale cursului de însușire ale jocului de volei, care se desfășoară pe parcursul a unui semestru în anul doi de studii pentru studenții care se pregătesc să devină profesorii de educație fizică. Prin tematica variată abordată poate fi un sprijin eficient în planificarea al procesului instructiv-educativ al viitorilor voleibaliști aflați la începutul carierei sale sportive.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Studiarea evoluției jocului de volei și a regulilor de joc;</li><li>• Analiza și generalizarea compartimentelor de bază (tehnic, tactic, fizic, teoretic) de pregătire în jocul de volei;</li><li>• Studiarea și aplicarea în practică a metodicii de instruire în jocul de volei</li><li>• Formarea competențelor profesionale privind organizarea și desfășurarea competițiilor sportive la volei.</li></ul> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. III, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>						
<b>Competențe profesionale:</b>							

<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea noțiunilor specifice jocului de volei;</li> <li>• Asimilarea cunoștințelor necesare pentru explicarea și interpretarea unor probleme apărute în procesul instructiv-educativ;</li> <li>• Însușirea cunoștințelor teoretice și practice de bază, metodelor și mijloacelor necesare predării disciplinei volei;</li> <li>• Dobândirea cunoștințelor necesare pentru explicarea și interpretarea unor probleme apărute în procesul instructiv-educativ.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare;;</li> <li>• Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei;</li> <li>• Gestionarea relațiilor cu mediul jocului de volei, cu mediul sportiv în general și cu instituțiile abilitate;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilități la cerințele pieței muncii în ceea ce privește predarea jocului de volei.</li> </ul>					
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să acumulează cunoștințe teoretice despre istoria, teoria și metodică jocului de volei;</li> <li>▪ să execute exerciții pregătitoare, ajutătoare și speciale;</li> <li>▪ să însușesc elementele și procedeele tehnico-tactice necesare, deprinderi despre organizarea și desfășurarea competițiilor;</li> <li>▪ să însușesc deprinderile și priceperile demonstrării și explicării exercițiilor speciale și ajutătoare,</li> <li>▪ să acumulează cunoștințe despre organizarea lecției de volei, metodică învățării elementelor tehnice și acțiunilor tactice de joc;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să determine procedeele tehnico-tactice ale jocului de volei;</li> <li>▪ să elaboreze proiectele didactice în conformitate cu curriculumul educației fizice;</li> <li>▪ să analizeze și să explice pregătirea tehnică, tactică, competițională;</li> <li>▪ să determine metodele și mijloacele învățării elementelor tehnice ale jocului de volei;</li> <li>▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în organizarea și desfășurarea competițiilor școlare la disciplina volei</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența și structura metodologiei însușirii acțiunilor specifice ale jocului de volei;</li> <li>▪ să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practico-metodice în procesul de pregătire a începătorilor în jocul de volei;</li> <li>▪ să elaboreze obiective concrete pentru procesul de valorificare ale elevilor în jocul de volei;</li> <li>▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.</li> </ul>					
	<p>N/o</p>	<p><b>Conținuturile unității de curs/modul</b></p>	<p><b>Numărul de ore</b></p>			
			<p><b>Total</b></p>	<p><b>Curs</b></p>	<p><b>L/ P-M</b></p>	<p><b>LI</b></p>
1		Istoria dezvoltării jocului	2	2		
2		Regulamentul jocului de volei.	4	2		2
3		Tehnică jocului de volei	4	2		2
4		Tactica jocului de volei	4	2		2
5		Organizarea competițiilor jocului de volei	2	2		
6		Desfășurarea competițiilor în volei	4	2		2
7		Metodica predării elementelor și procedeele tehnice	6	2		4
8		Metodica predării acțiunilor tactice	6	2		4
9		Tehnică jocului în apărare	4		2	2
10		Tehnică jocului în atac	6		4	2
11		Tehnică posedării mingii în atac	8		6	2

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	12	Tehnica executării procedeele tehnice în atac	4		4	
	13	Tehnica loviturii de atac	6		4	2
	14	Tehnica apărării	8		6	2
	15	Tehnica preluării mingii în jocul de volei	2		2	
	16	Tactica jocului de volei în atac	2		2	
	17	Acțiuni tactice individuale în atac	4		4	
	18	Metodica învățării acțiunilor tactice în grup	6		4	2
	19	Acțiunile tactice de echipă în atac	4		4	
	20	Însușirea sistemelor tactice de atac	6		4	2
	21	Acțiuni tactice individuale în apărare	6		4	2
	22	Acțiunile tactice de echipă în apărare	4		4	
	23	Organizarea și desfășurarea competițiilor de volei	4		2	2
	24	Arbitrajul jocului de volei	4		2	2
	25	Jocul de volei în lecția de educație fizică	4		2	2
	26	Particularitățile și modelele de organizare a competițiilor școlare la volei	2		2	
	27	Organizarea competițiilor de volei în tabere de odihnă	4		2	2
<b>Total</b>			120	16	64	40
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, lecții metodice în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma <i>lucrărilor de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>testărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral și testări practice. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					

<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	30%
	Media notelor acordate la seminar / lucrări practice	20%
	Notele obținute la testele periodice sau parțiale	20%
	Nota acordată pentru frecvența și conduita la activități	10%
	Notele acordate pentru temele de acasă, referate, înregistrări meciuri de volei	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Adam V. Inițiere în jocul de volei. De la mintonette la volleyball. Editura Andreas. București, 2004. -138 p</p> <p>2. Conohova T. Chestionar de reguli la volei. - Chișinău,2001.- 30 p.</p> <p>3. Conohova T. Volei, pregătirea profesională a studenților instituțiilor superioare de cultură fizică. - Valinex. - Chișinău, 2006. - 132 p. ISBN 978-9975-9948-8-0</p> <p>4. Conohova T., Păcuraru A. ” Teoria și metodică jocului de volei”. Editura PIM, Iași, 2014, 145p. ISBN-978-606-13-2075-2</p> <p>5. Păcuraru A., ”Volei. Tehnica și tactica”. Editura fundației universitare ”Dunărea de jos”, Galați, 2002, 183p. ISBN 973-627-004-1</p> <p>6. Conohova T., Capățina G., ”Aplicarea Jocului de volei în kinetoterapie”. Ed. Valinex, Chișinău, 2016,ISBN 978-9975-131-34-6</p> <p>7. Dragan A. Volei noțiuni de bază. - Editura Fundația „România de Mâine”. - București, 2000.- 185 p.</p> <p>8. Ioan Burcă, Florin Țurcanu, Laura Ciulea. Volei în kinetoterapie. Cluj-Napoca- Editura G.M.I., 2009, 128 p</p> <p>9. Țurcanu Florin, Țurcanu Simona. Istoria educației fizice și a kinetoterapiei. Note de curs – Editura Târgu Mureș, 2011, 148 p</p> <p>10. Барбара Л.Виера, Бонни Джилл Фергюсон, «Волейбол. Шаги к успеху», АСТ Астрель, Москва, 2006, 159 с.</p> <p>11. Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-11.</p> <p>12. Ю.Д.Железняк, В.А.Кунянский, А.В.Чачин, «Волейбол», методическое пособие по обучению игре, «Терра Спорт», «Олимпия Пресс», Москва, 2005, 111с.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Didactica înotului II</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Stepanova Natalia</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S 03 O.20	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	III
<b>Nr. credite</b>	5	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	100	<b>Studiu individual</b>	50	<b>Total ore pe semestru</b>			150
<b>Regimul disciplinei</b> (S–componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Natație și Turism	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra-nataatie@mail.ru">catedra-nataatie@mail.ru</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		150	14	-	86	50	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Didactica înotului II” este partea componentă a materialelor didactico-metodice la disciplinele de specialitate a studenților anului II secția zi și frecvență redusă, prevăzute de planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice, aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” USEFS.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățării înotului, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul Educației fizice, capabili de a utiliza elementele de învățare a înotului în cadrul activităților nautice desfășurate cu diverse contingente de persoane;</li><li>• obiectivele cadru ale învățării înotului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul educației fizice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea caracteristicilor înotului sportiv și al celui aplicativ, care va asigura abordarea complexă a elaborării programelor de instruire la înot;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional prin achiziția de capacități și atitudini pe parcursul anilor de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p>						

	<p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. IV, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului;</li> <li>• Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor privind instruirea în proba de natație;</li> <li>• Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiilor de instruire în înot;</li> <li>• Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina “Didactica înotului II” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului.</li> <li>• Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului.</li> <li>• Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor.</li> </ul> <p>Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.</p>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să identifice principiile didactice aplicate la însușirea înotului;</li> <li>- să cunoască metodele și procedeele de învățare a exercițiilor de înot;</li> <li>- să cunoască metodologia desfășurării procesului de învățare a procedeelelor sportive și înotul aplicativ în cadrul structurii lecției de înot;</li> <li>- să cunoască metoda reglării efortului fizic în cadrul lecției;</li> <li>- să poată organiza, desfășura și arbitra competițiile de înot;</li> <li>- a participa, organiza la manifestările de salvare de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor;</li> <li>- să determine noțiunile de bază ale cercetărilor pedagogice, metodele de cercetare, lucrul cu literatura.</li> <li>- să caracterizeze obiectivele, principiile și metodele disciplinei.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să elaboreze și să utilizeze în scop didactic proiectul didactic a lecției de înot în cadrul practicăii;</li> <li>- să selecteze și să aplice exerciții pregătitoare și speciale pentru învățarea elementelor tehnice de bază a procedeelelor de înot;</li> <li>- să explice corect tehnica mișcărilor de picioare, brațe și respirație, coordonarea mișcărilor în procedeele sportive și aplicative;</li> <li>- să desfășoare etapa pregătitoare ale lecției de înot pe uscat conform proiectului didactic;</li> <li>- să interpreteze corect salvarea de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să includă elemente formativ-creative în proiectarea didactică;</li> <li>- să utilizeze mijloacele tehnice de instruire a exercițiilor;</li> <li>- să explice și să execute expresiv exercițiile de înot;</li> <li>- să-și autoevalueze nivelul pregătirii tehnice sportive și aplicative;</li> </ul>

- să încadreze în cadrul lecției elemente de cercetare științifică.						
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Practico- metodice	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Metode de învățare a procedeelelor sportive de înot	4	2		2
	2	Planificarea și organizarea lecțiilor de înot în diferite instituții de învățământ	6	4		2
	3	Metodele instruirii tehnicii înotului aplicativ	6	2		4
	4	Amenajarea bazinului de înot (bazin artificial și natural)	4	2		2
	5	Organizarea și desfășurarea sărbătorilor acvatice	4	2		2
	6	Metodica cercetărilor științifice de instruire (TSCL, LSC)	4	2		2
	7	Învățarea exercițiilor pregătitoare pentru acomodarea cu apa	6		4	2
	8	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare în procedeul craul pe piept, spate	6		4	2
	9	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept, craul pe spate	6		4	2
	10	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept, craul pe spate în coordonare cu respirația.	6		4	2
	11	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare în stilul fluture.	6		4	2
	12	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe fluture	6		4	2
	13	Învățarea coordonării mișcărilor de picioare, brațe și respirație în procedeul fluture	6		4	2
	14	Perfecționarea tehnicii mișcărilor de picioare craul pe piept, pe spate, fluture în coordonare cu respirația	4		4	
	15	Perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept, craul pe spate, fluture în coordonare cu respirația	2		2	
	16	Perfecționarea tehnicii înotului în procedeul craul pe piept, craul pe spate, fluture în coordonare deplină	2		2	
	17	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare bras	6		4	2
	18	Învățarea mișcărilor de brațe în procedeul bras	6		4	2
	19	Învățarea continuă a coordonare cu respirația și fără	2		2	
	20	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe bras cu reținerea respirației și în coordonarea cu respirația	4		2	2
	21	Învățarea tehnicii înotului în procedeul bras în coordonare deplină	6		4	2
	22	Învățarea tehnicii întoarcerilor în procedeul craul pe piept și spate	6		4	2

	23	Perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe, picioare, respirație în stilurile craul pe piept, spate, fluture și bras	2		2	
	24	Învățarea tehnicii întoarcerii în procedeul fluture, bras	6		4	2
	25	Învățarea și perfecționarea tehnicii startului de pe blocul de start și din apă	6		4	2
	26	Învățarea și perfecționarea tehnicii înotului mixt cu executarea corectă a întoarcerilor	6		4	2
	27	Perfecționarea parcurgerii distanțelor în procedeele craul pe piept, spate, fluture și bras cu efectuarea corectă a starturilor și întoarcerilor	2		2	
	28	Învățarea tehnicii procedeei aplicativ de înot pe o parte	6		4	2
	29	Învățarea tehnicii procedeei aplicativ de înot bras pe spate	6		4	2
	30	Învățarea tehnicii scufundărilor în adâncime, lungime și plonjărilor în procedeul bras și craul pe piept. Învățarea tehnicii procedeei de transportare și de eliberare de încheștările victimei	6		4	2
	31	Învățarea succesiunii parcurgerii ștafetei mixte și ștafetei de stil liber la distanța de 4x50 m, comb., 4x50 m. stil liber	2		2	
	Total		150	14	86	50
<b>Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p><b>1. Evaluarea inițială</b> / diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p><b>2. Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât</p>					

	<p>cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p><b>3. Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor).</p> <p>Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p>	<p>100%</p>
	<p>Nota pentru evaluarea finală</p>	<p>40%</p>
	<p>Nota evaluarea curentă</p>	<p>20%</p>
	<p>Nota de la activitatea la seminare</p>	<p>20%</p>
	<p>Nota lucrul individual</p>	<p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Botnarenco T. Rîșneac B. Manual de înot pentru elevi. Chișinău, 2013</li> <li>2. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Măine, 2012.</li> <li>3. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p.</li> <li>4. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p.</li> <li>5. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p.</li> <li>6. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001.</li> <li>7. Булгакова Н. Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта).</li> <li>8. Булгакова Н. Познакомьтесь – плавание. Москва: Астрель, 2002.</li> <li>9. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с.</li> <li>10. Ганчар И. Л. – Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, «Друк», 2006.</li> <li>11. Макаренко Л. П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.</li> <li>12. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова. Киев.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.</li> <li>13. Степанова Н. Исследование основных средств и методов совершенствования старта в плавании Materialele congresului științific internațional “Sport, Olipism, Sănătate” . Chișinău : USEFS, 05-08.10. 2016, Vol. II, - P. 320.</li> <li>14. Платонов В. Н. – Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I,II Киев, Олимпийская литература, 2011.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>						
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Educația Ritmico-Muzicală</b>						
<b>Titularul cursului</b>	<b>Rîșneac Evelina</b>						
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S 06 O. 21	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	III
<b>Nr. credite</b>	4	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	60	<b>Studiu individual</b>	60	<b>Total ore pe semestru</b>			120
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de specialitate)							S
<b>Catedra</b>	de Gimnastică	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	gimnasticausefs@mail.ru	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		120	15	-	45	60	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina „Educația ritmico-muzicală” are ca scop principal dezvoltarea la viitorii profesori de educație fizică a capacităților de personalitate, priceperilor rațiunii creatoare. Caracterul metodic-instructiv al lecțiilor din cadrul cursului vizează lărgirea la studenți a diferitor interese și potențialului creativ al personalității pedagogului, formarea priceperilor de abordare a activității pedagogice la nivelul de inovații și inventivității.</p> <p>Programa cursului actual se desfășoară în semestrul III cu studenții anului II de studii. În totalitate, cursul cuprinde compartimente de bază ale teoriei și metodicii cu specificul orientării spre activitatea profesională a educației ritmice muzicale viitorului profesor de educație fizică.</p> <p>Procesul instructiv-educativ al cursului se realizează în cadrul lecțiilor teoretice, practico-instructive și practico-metodice, unde este prevăzută activitatea metodic-instructivă cu caracterul studierii literaturii recomandate a problemelor prezentate, precum și lucrul individual al temelor ce n-au intrat în Cursul didactic a lecțiilor teoretice și celor practico-metodice.</p> <p><b>Obiective specifice disciplinei</b></p> <p>Conform cerințelor contemporane ale învățământului curricular, sunt elaborate în temeiul competențelor cheie, următoarele</p> <p><b>A. Cunoștințe. Studentul va cunoaște:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- componentele de bază teoretico-metodice ale disciplinei ritmico-muzicale;</li><li>- formarea simțului ritmului prin însușirea bazelor mișcării în combinație cu ritmul muzical, bătăi din palme și din picioare, pocnituri din degete și alte semnale de sunet.</li><li>- dezvoltarea coordonării complexe prin mijloacele muzicii, gimnasticii</li></ul>						

	<p>ritmice, gimnasticii aerobice și a dansului.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pregătire profesională a viitorilor profesori de educație fizică prin mijloacele gimnasticii ritmice, gimnasticii aerobice și a dansului.</li> <li>- formarea bazelor instruirii didactice a exercițiilor de gimnastică ritmică, de gimnastică aerobică în cadrul lecțiilor de educație fizică.</li> <li>- formarea cunoștințelor și priceperilor privind comunicarea didactică a profesorului de educație fizică.</li> <li>- elaborarea tehnologiei de planificare și desfășurarea a procesului instructiv-educativ la disciplina dată;</li> <li>- metodică descrierii mijloacelor caracteristice ritmicii muzicale;</li> <li>- operarea cu terminologia specifică disciplinei;</li> <li>- elaborarea proiectelor didactice pentru învățarea diferitelor elemente din gimnastica ritmică, gimnastica aerobică și din dansul;</li> </ul> <p><i>B. Capacități. Studentul va perfecționa:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- demonstrarea tehnicii corecte de executare a exercițiilor din gimnastica ritmică, gimnastica aerobică și dansul;</li> <li>- educația memoriei operative sub toate forme de manifestare a ei (auditivă, vizuală, motrică, verbală).</li> <li>- formarea deprinderilor de a demonstra sarcinile motrice sub acompaniamentul muzical.</li> <li>- formarea priceperilor de alcătuire a îmbinărilor ritmice-coordinative, a exercițiilor și compozițiilor cu obiecte.</li> <li>- formarea deprinderilor profesional-pedagogice de bază pentru desfășurarea lecției.</li> <li>- formarea priceperilor de elaborare a complexelor de aerobică în conformitate cu specificul vârstelor școlare.</li> <li>- formarea priceperilor metodice alegerii și predării compozițiilor de dans în conformitate cu vârsta școlară și obiectivele lecției.</li> <li>- efectuarea respirației corecte în procesul îndeplinirii exercițiilor fizice;</li> <li>- efectuarea lucrului cu utilajul și aparatele disponibile, precum și cu utilaj și aparate posibile în activitatea practică profesională cu ajutorul materialelor demonstrative (desene, fișe, Power Point, video);</li> <li>- aplicarea metodelor de evaluare critică și de elaborare a noilor metode;</li> </ul> <p><i>C. Atitudini. Studentul va manifesta.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- educarea abilităților cognitive;</li> <li>- formarea abilităților organizatorice;</li> <li>- însușirea aptitudinilor de comunicare a informației, a ideilor, a problemelor și soluțiilor;</li> <li>- implementarea cu acuratețe a modelelor și tehnicilor asociate cu disciplinele din gimnastică ritmică, gimnastică aerobică și dansul;</li> <li>- educarea simțului responsabilității;</li> <li>- însușirea adaptabilității;</li> <li>- manifestarea inițiativei;</li> <li>- însușirea interacțiunii sociale;</li> <li>- evaluare în mod consecvent propriu a procesului de învățare și de identificare a nevoilor de formare, precum și capacității de a le aplica în activitățile practice a educației ritmice muzicale.</li> </ul>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Componente profesionale</b></p> <p>Competențe dezvoltate în cadrul cursului Educație ritmico-muzicală În confirmare cu obiectivele specifice predarea cursului vizează realizarea următoarelor <i>competențe cheie</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Formarea competențelor cu privire la legitățile principale ale procesului instructiv-educativ care va asigura activitatea profesională a specialistului în cadrul disciplinei Educația ritmică muzicală.</li> <li>-Perfecționarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul de instruire sub aspectul cunoștințelor teoretice, tehnologiei pedagogice și tehnicii instructive.</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale</b></p> <p>- Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de Educație ritmică muzicală.</p> <p>- Pregătirea profesională pedagogică a studenților în cadrul studiului postuniversitar se presupune atât în timpul orelor de curs, cât și prin lucrul individual.</p>					
<p style="text-align: center;"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristica și conținutul structural al disciplinei ERM.</li> <li>• Frecvența cardiacă ca un criteriu al intensității efortului fizic în cadrul lecției de ERM.</li> <li>• Particularitățile alegerii muzicii pentru formele și mijloacele de bază a ERM.</li> <li>• Reperele principale a planificării procesului de antrenament de fortificare.</li> <li>• Formele de organizare și metodele instruirii a exercițiilor de ERM.</li> <li>• Particularitățile desfășurării lecțiilor de ERM cu contingentul de copii.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracteristica, conținutul, caracterul fiziologic de bază al ERM.</li> <li>• Aplicarea direcțiilor de dans în ERM și caracteristica lor.</li> <li>• Alegerea și aplicarea muzicii cu scopul reglării efortului fizic la lecțiile de ERM.</li> <li>• Caracteristica tipurilor lecțiilor de ERM;</li> <li>• Aplicarea mijloacelor în ritmica muzicală caracteristica lor.</li> <li>• Aplicarea principiilor metodice de organizare a procesului instructiv-educativ la orele de Educația ritmică muzicală.</li> <li>• Aplicarea tehnologiei planificării procesului de instruire la ERM.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnologia modelării și demonstrarea a unor elemente și exerciții din Educația ritmică muzicală.</li> </ul>					
<p style="text-align: center;"><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;">N/o</p>	<p style="text-align: center;">Conținuturile unității de curs/modul</p>	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
1	„Educația ritmică-muzicală” ca disciplină de studii și cercetare în pregătirea profesional-pedagogică a specialiștilor în educație fizică: caracteristica noțiunilor: obiectivele, mijloacele, metodele obiectului; ritmul ca condiția necesară pentru realizarea tuturor activității;	4	2	2		
2	Ritmul ca bază pentru dezvoltarea tuturor tipuri de coordonare	2	2			
3	Însemnătatea coordonării complexe în activitatea profesională	4	2	2		
4	Muzica ca mijloc de bază al educației ritmice, elemente de dans; mijloacele gimnasticii ritmice sportive	2	2			
5	Rolul și locul muzicii precum și jocurilor ritmico-muzicale în procesul instructiv educativ).	5	3	2		
6	Bazele teoriei elementare a muzicii în activitățile motrice a specialistului de cultură fizică, caracteristica noțiunilor: <i>mijloacele expresivității muzicale</i> : conținutul, mijloacele și forma acompaniamentului muzical;	4	2	2		

7	Sunetul – proprietățile și calitățile lui; exprimarea proprietăților sunetului prin mișcare; melodia, desenul melodic, înălțimea melodică, culminația; stilul și genul operelor muzicale; <i>ritmul și tempoul ca mijloace ale expresivității muzicale, motrice și verbale:</i>	4	2	2	
8	Ritmul muzical și simțul ritmului	4		2	2
9	Mărimea muzicală; desenul ritmic; clasificarea ritmului; ritmul și stilul dansului; însemnătatea educației simțului ritmului în formarea capacităților coordinative; tempoul; însemnătatea tempoului în muzica și activitatea motrică; clasificarea tempoului	5		2	3
10	Gimnastica ritmică în sistemul instructiv- educativ al învățământului preuniversitar de educație fizică: caracteristica noțiunilor: <i>gimnastica ritmică ca unul din mijloacele importante pentru pregătirea profesională a viitorilor specialiști de cultură fizică</i> : conținutul și mijloacele, scopul și obiectivele gimnasticii ritmice, utilizând în pregătirea profesional-pedagogică a studenților; probe aplicative de gimnastica ritmică	4		2	2
11	Specificul exercițiilor de gimnastica ritmică – integritatea, unitatea și dinamismul executării mișcărilor, caracterul de dans; clasificarea exercițiilor de gimnastica ritmică	4		2	2
12	Coregrafia sportivă – școala culturii mișcărilor;	2			2
13	Particularitățile alcătuirii exercițiilor de gimnastica ritmică cu obiecte; alegerea operelor muzicale pentru fiecare activitatea în domeniul gimnasticii ritmice	4		2	2
14	Gimnastica aerobică și dansul ca mijloace de pregătire psihomotrică a specialiștilor de educație fizică: (caracteristica noțiunilor: conținutul și mijloacele gimnasticii aerobicii – muzica, exerciții de dezvoltare fizică generală	8		4	4
15	Elemente de dans; complexe de gimnastica aerobică; particularitățile alcătuirii lor în conformitate cu vârstă: școală primară, școală gimnazială, școală liceală	8		4	4
16	Consecutivitatea și particularitățile metodice desfășurării exercițiilor de gimnastica aerobică în complex	6		2	4
17	Volumul efortului fizic după criteriile de vârstă; dansul – un fel de artă;	8		2	6

	clasificarea dansurilor: clasice, populare, moderne; alegerea compozițiilor de dans, conform vârstei școlare				
18	Particularitățile metodice proiectării și învățării compozițiilor de dans; scopul și sarcinile utilizării dansului la lecțiile de educație fizică	6		2	4
19	Dansul ca unul din mijloacele dezvoltării coordonării mișcărilor; muzica – procedeu metodic de desfășurare a exercițiilor gimnasticii aerobice și compozițiilor de dans;				
20	Specificul acompaniamentului muzical pentru complexe de gimnastica ritmică în conformitate cu vîrstă școlară	4		2	2
21	Bazele instruirii didactice a exercițiilor de gimnastica ritmică și gimnastica aerobică	5		3	2
22	Caracteristica noțiunilor: <i>specificul activității didactice a profesorului de educație fizică în instruirea exercițiilor de gimnastica ritmică și de gimnastica aerobică</i>	3			3
23	Formele de manifestare a exercițiilor; mijloacele activității didactice a profesorului de educație fizică	8		2	6
24	Situațiile didactice care compun lecția – stereotip	2			2
25	Etapele lecției”, „complexul de exerciții de gimnastică aerobică”, „exercițiul”, „elementul”	4		2	2
26	Textul didactic verbal corelat cu activitatea profesorului de educație fizică la lecția – stereotip; conținutul și volumul textului didactic	6			6
27	Concordanța ritmului vorbirii și ritmului executării mișcărilor de gimnastică ritmică și de gimnastică aerobică în fiecare situație didactică concretă	4		2	2
Total		120	15	45	60
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Dsciplina „Educația ritmico-muzicală” se formează în baza organizării ritmico-structurale a activității didactice a specialistului de educație fizică.</p> <p><i>Formarea priceperilor vizează utilizarea următoarelor mijloace:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muzica (mijloacele expresivității muzicale).</li> <li>2. Gimnastica de bază (exerciții de front, de dezvoltare fizică generală).</li> <li>3. Gimnastica ritmică sportivă (variante de pași, alergări, sărituri, întoarceri, echilibrări, exerciții cu obiecte).</li> <li>4. Gimnastica aerobică (pași de bază, pași de dans).</li> <li>5. Dansul (elemente și compoziții din dansuri populare, clasice, moderne).</li> <li>6. Jocurile ritmice-muzicale.</li> </ol> <p>Textele terminologice.</p> <p>În cadrul disciplinei se folosesc metode de predare-învățare care se vor baza pe următoarele criterii: competențe, obiective, conținuturi.</p> <p><i>Metode de predare-învățare</i> (de formare a competențelor): prelegerea,</p>				

	<p>expunerea orală, demonstrarea, conversarea, învățarea în echipă, activitatea pe grupuri, descoperirea și problematizarea, studiul de caz, modelarea, jocuri didactice, practica de instruire.</p> <p>Predarea temelor teoretice incluse în curriculum cu scopul să se formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale este obligatorie, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării conștiente.</p> <p><i>Forme de manifestare.</i> Curriculum include elaborările noi în domeniul structurii ritmice a activității motrice, în baza căreia se formează și se perfecționează capacitățile de coordonare complexă, care constituie următoarele forme de manifestare: coordonarea motrică; coordonarea auditiv-motrică; coordonarea vizual-motrică; coordonarea verbal-motrică; combinații dintre cele numite mai sus.</p>	
<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i></p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p> <p>Nota pentru evaluarea finală</p> <p>Nota evaluarea curentă</p> <p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p> <p>Nota lucrul individual</p>	<p>100%</p> <p>40%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aftimiciuc O.E. Educația ritmică muzicală: Programa pentru studenții facultății pedagogice. Ch.: INEFS, 2004. 30 p.</li> <li>2. Aftimiciuc O.E. Gimnastica ritmică și dansul: Programa pentru studenții anului III. Ch.: INEFS, 2002. 22 p.</li> <li>3. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educația ritmică muzicală”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001.</li> <li>4. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică și dansul”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002.</li> <li>5. Aftimiciuc O.E., Faur M. Jocuri muzicale. Ch.: INEFS, 2003.</li> <li>6. Educația fizică în școală. Manual de educație fizică pentru școli de cultură generală, gimnazii și licee/Sub red. Bicherschi S.T., Chișinău, 1992. 150 p.</li> <li>7. Țarălungă R., Țarălungă A. Dansuri populare. Materialul didactic la programa de educație fizică pentru școlile de cultură generală, gimnazii și licee. Chișinău, 1992. 137 p.</li> <li>8. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1978. 208с.</li> <li>9. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.</li> <li>10. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ.</li> </ol>	

культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с.

11. Ротерс Т.Т. Методика применения упражнения под музыку на занятиях по физическому воспитанию в школе: Метод. рекоменд. по проведению уроков физ. культуры с муз. сопровождением. М.: Просвещение, 1989.

12. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для уч-ся пед. училищ по специальности „Физическая культура”. М.: Просвещение, 1989.

13. Шпилова С.Г. Комплексы ритмической гимнастики. Кишинев: Universitas, 1992.

14. Шпилова С.Г., Гончаренко А.И. Элементы ритмической гимнастики на уроке физической культуры: Метод. рекоменд. Кишинев, 1989.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Medicina sportivă/Igiena educației fizice și sportului					
Titularul cursului		Dudnic Eugeniu/Tătaru Angela					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.04.O.22	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	5	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	75	Studiu individual	75	Total ore pe semestru			150
Regimul disciplinei (F–componenta fundamentală)							F
Catedra	Medicină sportivă	Numărul total de ore (pe semestru)din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual)					
e-mail	<a href="mailto:medicinasportiva@mail.ru">medicinasportiva @mail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		150	30	-	45	75	
Nota de prezentare	<p>Disciplina „Medicina sportivă” este o disciplină complexă cu interferență teoretică și practică, care valorifică efectele exercițiilor fizice și a factorilor naturali, asupra organismului uman în scopul profilactic pentru a asigura o dezvoltare corectă și armonioasă și în scop terapeutic în vederea corectării deficiențelor fizice și pentru tratarea afecțiunilor intercurrente și traumatiche, apărute în timpul practicării educației fizice și sportului. Este o disciplină contemporană, utilă studenților USEFS, ce le permite de a monitoriza organismul sportivului și a limitelor performanței umane, ambele aspecte fiind impuse de marea performanță.</p> <p>Disciplina „Igiena educației fizice și sportului” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a USEFS.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului pedagogic, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educației fizice, capabili de a utiliza rațional metodele și mijloacele educației fizice pentru a asigura păstrarea și întremarea sănătății elevilor și diverselor contingente de persoane;</li><li>• obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul educației fizice și sportului prin implicarea acestuia în activități didactice ce presupun cunoașterea influenței biologice a factorilor de mediu asupra organismului uman și a condițiilor favorabile de activitate motrice, care pot asigura buna desfășurare a orelor de educației fizică;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în</li></ul>						

	<p>cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</p> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderea noțiunilor clinice și interpretarea probelor paraclinice necesare în elaborarea avizului medico-sportiv;</li> <li>• Diagnosticul, tratamentul și recuperarea patologiei sportive;</li> <li>• Dirijarea medicala a antrenamentului sportiv;</li> <li>• Asigurarea asistenței medicale de urgență a sportivilor;</li> <li>• Identificarea particularităților de recuperare în traumatologia sportivă și alte patologii asociate sportului de performanță;</li> <li>• Prescrierea exercițiului fizic în funcție de particularitățile biologice personale</li> <li>• Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a activităților sportive, în conformitate cu cerințele actuale ale igienei educației fizice și sportului, referitoare la microclima edificiilor sportive, exploatarea sistemelor tehnico-sanitare, alimentația rațională, metodele și mijloacele de refacere după efort, folosirea eficientă a factorilor de mediu pentru întremarea sănătății elevilor și diverselor contingente de populație;</li> <li>• Utilizarea metodelor fiziologo-igienice de apreciere a călirii organismului cu frigul și analiza medico-biologică prin această prismă a sistemelor de pregătire a studenților la „educației fizică”;</li> <li>• Susținerea și promovarea modului sănătos de viață: respectarea principiilor alimentației raționale, prevenirea sedentarismului și a stărilor de stres, combaterea deprinderilor vicioase etc.;</li> <li>• Asigurarea unui management eficace al entităților sportive, crearea condițiilor optime de antrenament în sălile de sport și igienizarea sistematică a acestora, în vederea reducerii riscului răspândirii maladiilor aerogene.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv în corespundere cu starea de sănătate a individului și necesitatea păstrării și întremării sănătății elevilor;</li> <li>• Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei și cerințele igienice față de organizarea antrenamentului sportiv.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască corect termenii specifici limbajului medical prin distingerea sensurilor de cel din limbajul comun;</li> <li>• să reproducă obiectivele, principiile și metodele disciplinei;</li> <li>• să identifice metodele adecvate și accesibile de dirijare a antrenamentului sportiv;</li> <li>• să recunoască situațiile patologice, de oboseală, de supra antrenament;</li> <li>• să evidențieze în contexte diferite metode de profilaxie;</li> <li>• să cunoască în contexte diferite măsuri de I ajutor;</li> <li>• să analizeze un program de antrenament din punct de vedere științific;</li> <li>• să identifice factorii de risc pentru starea de sănătate a elevilor și sportivilor în edificiile sportive și pe terenurile de sport în vederea diminuării influenței nefaste a acestora asupra organismului;</li> <li>• să caracterizeze acțiunea benefică (ori nocivă) a factorilor de mediu asupra organismului uman;</li> <li>• să analizeze principiile alimentației raționale;</li> <li>• să specifice particularitățile alimentației sportivilor la diferite etape de</li> </ul>

activitate;

- să prezinte mecanismele fiziologice de călire a organismului cu temperaturile înalte și scăzute ale mediului;
- să aplice metodele de determinare a cheltuielilor energetice ale sportivilor etc.

**La nivel de înțelegere și aplicare:**

- să analizeze componentele antrenamentului sportiv;
- să utilizeze raționamente și cunoștințe în diagnosticarea limitărilor funcționale ale organismului;
- să elaboreze programe de monitorizare a antrenamentului sportiv;
- să creeze programe de restabilire individuale;
- să eficientizeze antrenamentul sportiv în vederea obținerii succesului de performanță;
- să determine parametrii microclimei din sala de sport;
- să analizeze și să explice rolul factorilor de mediu în pregătirea sportivilor;
- să determine valoarea energetică și nutritivă a rației alimentare zilnice a sportivului;

**La nivel de integrare:**

- să comunice și să acționeze eficient în cadrul echipei sportive multidisciplinare;
- să manifeste receptivitate, cunoaștere și comunicare interpersonală;
- să manifeste capacități de formulare a unor ipoteze și a unor concluzii referitoare la unele situații concrete;
  - să utilizeze unele metode simple și procedee de autocunoaștere în vederea autoreglării emoționale și a orientării profesionale;
  - să explice esența procesului de călire a organismului cu căldura și frigul;
  - să elaboreze obiective concrete pentru păstrarea și fortificarea sănătății elevilor (sportivilor);
  - să respecte modul sănătos de viață.

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	L/lab.	LI
1	Medicina sportivă clinica omului sănătos. Noțiunea, scopul și obiectivele medicinei sportive contemporane.	7	1	2	4
2	Controlul medico-sportiv complex.	8	2	2	4
3	Noțiunea și particularitățile cordului sportiv. Reglarea activității cardiace.	12	2	4	6
4	Particularitățile anatomice și fiziologice a aparatului respirator la sportivi.	12	2	4	6
5	Alimentația sportivă.	12	2	4	6
6	Aclimatizarea la sportivi.	8	2	2	4
7	Farmacologia sportivă.	10	2	2	6
8	Oboseala și supraantrenamentul sportiv.	8	2	2	4
9	Fenomenul dopajului în practica sportivă.	8	2	2	4
10	Traumatologia sportivă.	10	2	4	4
11	Primul ajutor în urgențe medicale.	12	2	4	6
12	Introducere în disciplina Igiena educației fizice și sportului. Factorii de mediu în educația fizică și sport	6	1	2	3
13	Igiena edificiilor sportive.	9	2	3	4

	14	Călirea organismulu	8	2	2	4
	15	Igiena alimentației sportivilor	12	2	4	6
	16	Regimul de viață al elevilor și sportivilor	8	2	2	4
	Total		150	30	45	75
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul și lucrările de laborator. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt: prelegere – dezbateri, prelegere problematizată. Lectorul utilizează expunerea orală, conversația, demonstrația, completate cu elemente noi: dialogul, demonstrarea grafică și, în caz de necesitate, cu ajutorul mijloacelor audio-vizuale, experimentul etc. În cadrul cursului se organizează prezentări în programul Power Point, a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p> <p>Lucrările de laborator, de asemenea, au mai multe forme, fiind folosite aparatele, instrumentele, dar și tablele specifice din dotarea catedrei.</p> <p>Metode de lucru: prezentarea aparatelor, expunerea modului de lucru cu ele, explicația principiilor de lucru a acestora, dialogul, lucrul individual ori în echipă. La finele fiecărei lucrări de laborator studenții elaborează concluzii și recomandări igienice, care sunt analizate și evaluate, iar mai apoi, fixate în caiete.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interview, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale</i> formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală					100%
	Nota pentru evaluarea finală					40%
	Nota evaluarea curentă					20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și lucrările de laborator					20%
	Nota lucrul individual					20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Banu C. Tratat de inginerie alimentară. Volumul I. ASE București. 2006. 225 p.</p> <p>2. Bezdead Paraschiv, Vitaminele și sănătatea, Ed. Recif, București, 1994, p.62</p> <p>3. Dragan I., Medicina sportivă, ed. Medicală, București, 2002</p> <p>4. Erhan E. Dudnic E. Turuta L. Igiena individuală a sportivului. Chișinău, 2013. 40p.</p> <p>5. Ionescu A., Medicina Sportivă Performanța și Sănătate, Editura Medicală, București, 2011</p>					
	<p>6. Godorozea M., Îndrumar pentru lucrări de laborator la medicina sportivă, INEFS, Chișinău, 2002.</p> <p>7. Gorea N., Ghid medical pentru antrenori și sportivi, ed. ASEM, Chișinău, 2006, 64p.</p>					

8. Godorozea M. Lucrări de laborator la Igiena educației fizice și sportului. Chișinău, 2004. 67 p
9. Jucov A., Țiganaș O., Mecanismele de acțiune și efectele substanțelor interzise, Îndrumar metodic, Chișinău, USEFS, 2016, 68p.
10. Jucov A., Țiganaș O., Farmacocinetica și farmacodinamica substanțelor dopante, Chișinău, USEFS, 2016, 41 p
11. Larousse, Dicționar de medicină, Univers Enciclopedic, București, 1998.
12. Mihăilescu P. D., Refacerea în sportul de performanță, ed. Univ. din Pitești, 2011.
13. Moroșan R., Moroșan I. Estimarea igienică a factorilor de mediu în educația fizică și sport. Note de curs. Tipografia "Primex-Com". Chișinău, 2017. 52 p. ISBN 978-9975-110-89-1
14. Moroșan R., Pavlov L., Moroșan I. Igiena educației fizice și sportului. Material didactic. Chișinău, 2002. 64 p.
15. Moroșan R., Moroșan I. Aspecte fiziologo-igienice privind rolul exercițiilor fizice în dezvoltarea fizică și fortificarea aparatului locomotor al elevilor. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012/2, p. 14-18.
16. Moroșan R., Moroșan I. Cerințe igienice privind desfășurarea lecțiilor de educație fizică în școală. În: Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 2012, nr.1, p. 5-12.
17. Pintilei S., Medicina sportivă pentru studenți și medici, USMF, „N. Testemițeanu”, 2001.
18. Rinderu E.T., 1996, Physiology of effort; University of Craiova Printing House, p. 142
19. Sport medicine manual, Comitetul Internațional Olimpic, 1999.
20. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 245 с.
21. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания :Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 240 с.
22. Лаптев А.П., И.И.Малышева. Практикум по гигиене. М., 1981.
23. Лаптев А.П., Полиевский О.А. Гигиена. М., 1990.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Etica și deontologia profesională</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Usaci Doina/Leșco Victoria</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 04 A.23	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	IV
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spsu@gmail.com">catedra.spsu@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Cursul de <i>Etica și deontologia profesională</i> reprezintă o tentativă de a îmbunătăți pregătirea specialiștilor, din punctul de vedere al eticii, precum și de a ajuta studenții în procesul de studiere, în conformitate cu experiența acumulată la predarea acestui curs. Fiecare profesie are sau poate avea etica sa particulară. Aceste etici au, însă, multe principii și norme comune. Un curs de Etica profesională are menirea să releve asemănările și diferențele, să dea posibilitatea să se vadă cum ar trebui să se desfășoare relația client-profesionist în alte domenii de interes public mai larg.</p> <p>Curriculum-ul disciplinar se adresează studenților specialității "Educație fizică" lectorilor universitari, având menirea unei treceri treptate la un nivel dinamic, flexibil, realist, pe deplin adaptat mutațiilor actuale și de perspectivă ale societății, deschis infuziei de nou și autoreglării.</p> <p>Obiectivul principal al cursului <i>Etica și deontologia profesională</i> constă în familiarizarea studenților cu principiile și normele de bază ale codului de etică atât la nivel profesional, cât și la nivelul comportamentului cotidian. Cursul se axează pe dezvoltarea abilităților de aplicare a principiilor și regulilor care trebuie să guverneze activitatea profesională, inclusiv o conduită corectă în societate. Motivația și scopul cursului <i>Etica și deontologia profesională</i> constă în a pregăti studenții pentru viața profesională și a-i ajuta să-și însușească un comportament care să-i ajute să-și exercite excelent rolul profesional și să obțină succesul. Din acest motiv, considerăm că curriculum-ul vizat va constitui un reper teoretic și aplicativ în activitatea comună a cadrelor didactice și studenților, având menirea unei treceri treptate la un nivel dinamic, flexibil, realist, pe deplin adaptat mutațiilor actuale și de perspectivă ale societății, deschis infuziei din nou și autoreglării.</p>						

<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului.</li> <li>• Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral.</li> <li>• Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul eticii în sfera profesională.</li> <li>• Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale;</li> <li>• Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor morali</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale eticii profesionale;</li> <li>• Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> <li>• Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;</li> <li>• Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor -elev/student,</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu;</li> <li>▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale;</li> <li>▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale;</li> <li>▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și eticii profesionale;</li> <li>▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politetii în sfera profesională;</li> <li>▪ să explice fenomenul etic profesional;</li> <li>▪ să cunoască etica adresării, etica salutului, etica culturii exterioare și de comportament: mersul, ținuta, comunicarea gestuală, mimica, pantomimica;</li> <li>▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor;</li> </ul> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să analizeze și să explice noțiunea de etichetă – știința filosofică a moralității;</li> <li>▪ să stabilească relații dintre educația etica profesională, morală și spirituală;</li> <li>▪ să stabilească principiile de bază ale eticii profesionale;</li> <li>▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale eticii profesionale;</li> <li>▪ să definească nivelurile de aplicare ale eticii;</li> <li>▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> <li>▪ să elaboreze coduri de etică profesională pentru diverse întreprinderi;</li> <li>▪ să aplice codul de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;</li> <li>▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student.</li> </ul> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale;</li> <li>▪ să stabilească criterii de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu.</li> <li>▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională;</li> <li>▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul eticii profesionale.</li> <li>▪ să estimeze impactul eticii profesionale asupra activității în învățământ;</li> <li>▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională;</li> <li>▪ să propună și să implementeze coduri etice pentru întreprinderi, instituții etc.;</li> <li>▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.</li> </ul>

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Obiectul, funcțiile și problematica eticii	6	2	1	3
	2	Morala și etica profesională	6	2	1	3
	3	Particularitățile și sistemul de autoreglare a comportamentului etic	6	2	1	3
	4	Categoriile eticii profesionale	6	2	1	3
	5	Comunicarea profesională și aspectele ei	6	2	1	3
	6	Mijloacele de comunicare verbală în sfera profesională.	6	2	1	3
	7	Etica în soluționarea conflictelor	6	2	1	3
	8	Colectivul de muncă	6	2	1	3
	9	Etica și cultura organizațională	6	2	1	3
	10	Cultura exteriorului	6	2	1	3
	11	Stresul și acțiunile lui în activitatea profesională	6	2	1	3
	12	Eticheta profesională. Codul bunelor maniere	6	2	1	3
	13	Etica conducerii	6	2	1	3
	14	Codurile deontologice: aspecte conceptuale.	6	2	1	3
	15	Etica pedagogului. Codul deontologic al profesorului	6	2	1	3
Total			90	30	15	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</li> <li>• <i>Brainstorming</i> – căutarea ideilor și soluțiilor; <i>Cercetarea împărtășită</i>; <i>Citate</i> – examinarea unei personalități, unui eveniment; <i>Pânza discuției</i> – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; <i>Consultații în grup</i>; <i>Contraversa academică</i>; <i>Discuția ghidată</i>; <i>Masa rotundă</i>; <i>Predarea complementară</i></li> <li>• <i>Scrierea liberă</i>; <i>Studiu de caz</i></li> </ul> <p>În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interview, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de</p>					

	studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capcelea V., Etica. Chișinău: Editura Arc, 2003.</li> <li>2. Cava R. Comunicarea cu oamenii dificili, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2007.</li> <li>3. Cândea R., Cândea D. Comunicarea managerială: concepție, deprinderi, strategie, Focșani, 1996.</li> <li>4. Frunza S. Comunicare etică și responsabilitate socială, Editura Tritonic, 2011.</li> <li>5. Gavrilă T. Managementul general al firmei, București, 2002.</li> <li>6. Hianes I., Introducere în istoria comunicării, Editura Fundația Română de Mâne, 1998.</li> <li>7. Joule R.V., Tratat de manipulare, Editura Antet, 1997.</li> <li>8. Marinescu A. Codul bunelor maniere astăzi, București, Editura Humanitas, 2008.</li> <li>9. Miroiu A. Teorii ale dreptății, București, Editura Alternative, 1995.</li> <li>10. Miroiu A. Etică aplicată, București, Editura Alternative, 1995.</li> <li>11. Miroiu M., Miroiu A. Dreptatea și fericirea, București, Editura All, 1995.</li> <li>12. Montefiore A., Mureșan V. Filosofia morală britanică, București, Editura Alternative, 1998.</li> <li>13. Mureșan V. Valorile și adevărul moral, București, Editura Alternative, 1995.</li> <li>14. Popescu D., Arta de a comunica, Editura Economica, 1998.</li> <li>15. Pruteanu Șt., Comunicare și negociere în afaceri, Editura Polirom, 1997.</li> <li>16. Pruteanu Șt. Antrenamentul abilităților de comunicare, Iași, Editura Polirom, 2004.</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>Educație fizică</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Consilierea educațională și a carierei</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Calugher Viorica</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 04 A.24	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	IV
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componentă de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spsu@gmail.com">catedra.spsu@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studiu <i>Consilierea educațională și a carierei</i> este de orientare socioumanistică inclusă în trunchiul comun al planurilor de învățământ pentru ciclul de licență al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și răspunde unor nevoi importante ale integrării tinerilor în societatea modernă, prin:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• asigurarea accesului echitabil la oferta educațională;</li><li>• buna integrare socio-profesională și pe piața forței de muncă;</li><li>• dezvoltarea atitudinilor și competențelor necesare pentru a face față schimbărilor viitoare pe plan personal și profesional.</li></ul> <p>Consilierea educațională și a carierei nu constituie un obiect de studiu sau o disciplină de studiu în înțelesul ei cotidian, ci ca o arie de aplicații, dezvoltări practice, experiențe și atitudini care trebuie învățate a fi exersate în viață. Învățarea în sfera orientării educaționale și profesionale trebuie să aibă sensul de a învăța pentru a ști să faci și nu a învăța pentru a ști. Universitatea trebuie să vizeze nu numai educarea și formarea unor tineri bine instruiți, ci și pregătirea de absolvenți direct angajabili și imediat productivi.</p> <p>În rezultat, Consilierea educațională și a carierei trebuie să fie influentă și activă în planul adecvării cu realitatea pieței muncii și schimbările sociale, cât în cel psihologic și al educației, devenind astfel, un continuu de intervenții, de o natură psihologică, pedagogică, socială, educativă, din domeniul legislativ, medical, financiar etc.</p>						
	<b>1. Aplicarea noțiunilor, terminologiei și informației ce vizează profesii</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificarea informațiilor ce vizează profesii în sursele de specialitate și actele normative;</li></ul>						



	10	Dimensiunea de gen în planificarea carierei. Stereotipurile de gen ca bariere în opțiunile de carieră	6	2	1	3
	11	Documente formale privind angajarea: contractul de muncă, fișa postului	6	2	1	3
	12	Formare și re-conversie profesională în condițiile pierderii locului de muncă	6	2	1	3
	13	Portofoliu personal: rezultate la testări, premii, diplome, certificate, Curriculum Vitae (CV), autoevaluare, produse reprezentative pentru locul de muncă, recomandări	6	2	1	3
	14	Surse și oportunități de formare: centre de formare profesională, programe de formare continuă la locul de muncă, programe de scurtă durată, cursuri serale, consultanță de specialitate, învățământ la distanță / frecvență redusă, conferințe, studiu individual, învățare continuă, voluntariat	6	2	1	3
	15	Evaluarea carierei: autoevaluări ale carierei pe baza profilurilor ocupaționale, a evoluției calificărilor la nivel național și european, consultarea unor persoane specializate (psihologi, consilieri ai carierei profesionale), consultarea unor agenții de recrutare de personal	6	2	1	3
	Total		90	30	15	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Componentele de bază ale curriculum-ului sânt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Studenții sânt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice.</p> <p>Demersul educațional, orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare, solicită o proiectare didactică în care relația profesor-student să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid și moderator, partener și consilier, creator de situații de învățare și promotor de cunoștințe istorice.</p> <p>Astfel, ne propunem să formăm un șir de competențe integratoare, precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborarea și prezentarea <b>comunicărilor scrise/portofoliului</b> tematic;</li> <li>• organizarea <b>dezbatelor</b> asupra unor fenomene și procese legate de orientarea educațională și în carieră;</li> <li>• elaborarea <b>comunicărilor științifice</b> bazate pe diverse surse și prezentarea lor publică;</li> <li>• organizarea <b>conferințelor științifice</b> privind anumite probleme legate de cariera profesională;</li> <li>• elaborarea și publicarea unor <b>articole</b> care țin de cariera profesională și angajarea pe piața muncii;</li> <li>• organizarea și participarea la <b>discuții, mese rotunde sau conferințe</b> cu studenții din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din domeniul orientării profesionale a tinerilor;</li> <li>• participarea la <b>acțiuni de voluntariat</b> în comunitate;</li> <li>• elaborarea <b>proiectului de carieră</b>.</li> </ul>					
	<p>În funcție de scopurile urmărite, în cadrul disciplinei <i>Consiliere educațională și a carierei</i> profesorul va aplica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>evaluarea inițială</b>, care se realizează la începutul ciclului de învățământ. Acest tip de evaluare are un rol preponderent diagnostic, deoarece informațiile colectate</li> </ul>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>sprijină profesorul în proiectarea didactică;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea formativă</i>, realizată pe parcursul procesului didactic, prin verificări sistematice ale studenților pe măsură ce sânt parcurse unitățile de conținut. Aceasta constituie 60% din nota generală obținută la disciplină. Acest tip de evaluare este unul de monitorizare, deoarece permite raportarea permanentă la obiectivele operaționale. Totodată, ea înregistrează progresele obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acesteia prin feedbackul obținut;</li> <li>• <i>evaluarea rezumativă sau cumulativă</i>, realizată la sfârșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului de <i>Culturologie</i>. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină.</li> </ul> <p>Fiecare tip de evaluare se va realiza prin mai multe strategii didactice: tradiționale (<i>evaluarea orală și scrisă</i>) și complementare (<i>eseu istoric, text istoric, corespondență, caricatură istorică, expoziție muzeografică, cercetare individuală, cercetare de grup, proiect de grup, portofoliu</i>)</p> <p>Succesele academice ale studenților sânt apreciate prin note. Pentru ca nota să exprime valența reușitei, ea trebuie să fie în concordanță cu principiile obiectivității, transparenței etc. Totodată, se va ține cont de faptul că dacă în evaluarea rezumativă accentul se pune pe produs, în cazul evaluării formative se va lua în considerare atât produsul, cât și procesul, adică efortul depus de student în obținerea rezultatelor evaluate.</p>											
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<table border="1"> <tr> <td>Nota finală</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Nota evaluarea curentă</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota lucrul individual</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%	Nota evaluarea curentă	20%	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%	Nota lucrul individual	20%	
Nota finală	100%											
Nota pentru evaluarea finală	40%											
Nota evaluarea curentă	20%											
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%											
Nota lucrul individual	20%											
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Băban A. Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, 2009.</li> <li>2. Bocoș M., Instruire interactivă, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca, 2002.</li> <li>3. Calugher V., Dorgan V., Lungu E. Strengthening the Partnership between the University and Graduates: realities and Challenges. In: 3-rd Central and Eastern European LUMEN Intrenational Scientific Conference: New Approaches in Social and Humanistic Sciences, 8-9 June, 2017 Chisinau, p.103-104.</li> <li>4. Calugher V. Rolul autocunoașterii în educația pentru carieră a studenților. În: "SPORT. OLIMPISM. SANATATE". Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a II-a, 26-28 octombrie 2017, Chișinău. p.21. ISBN 978-9975-131-51-3.</li> <li>5. Calugher V., Popescu V. Social partnership in education for the students career: realities and trends. In: The Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Physical Education and Sport Management. Fascicle XV. Vol. 1, 2017, p. 31-34. ISSN-L 1454-9832 ISSN 2344-4584 (B+ category).</li> <li>6. Calugher V. Monitorizarea inserției profesionale în câmpul muncii a absolvenților – instrument de management al calității procesului. In: Sport. Olympism. Health. III<sup>rd</sup> Edition   Chisinau, Moldova   13-15 September, 2018.</li> <li>7. Calugher V., Braniște Gh., Braniște T., Dorgan V. The modernization of higher education of physical culture from the Republic of Moldova in the context of the knowledge based society. In: The challenges of communication. Contexts and strategies in the world of globalism. Section: Communication, Education Sciences, Psychology and Sociology, Arhipelag XXI Press/2018, ISBN: 978-606-8624-00-6, pag.19-24.</li> <li>8. Calugher Viorica, Gheorghe Braniște, Ecaterina Lungu. The Adaptation Of Physical Culture Higher Education Offer To The Labour Market. In: ICPEK 2018, International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy. Education and Sports Science in the 21<sup>st</sup> Century, Edition dedicated to the 95<sup>th</sup> anniversary of UNEFS. The European Proceedings of Social @ Behavioural Sciences, ISSN: 2357-1330.</li> </ol>											

9. Cartaleanu T., Cosovan O., Goraș-Postică, V., Lîsenco S., Sclifos L. Formarea competențelor prin strategii didactice interactive, Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Chișinău, 2008.
10. Consilierea și orientarea în carieră – ghid pentru studenți și absolvenți. Universitatea Politehnică din București, Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră, 2008.
11. Cristea G., Managementul lecției. Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.
12. Cucuș C., Pedagogie, ediția a II-a, revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași, 2006.
13. Dalat Y. Ghidul reușitei tale profesionale, Editura Polirom, Iași, 2003.
14. Dandara O. Ghidarea și proiectarea carierei în contextul educației permanente. Chișinău: CEP USM, 2012.
15. Dandara O., Mija V. Proiectarea carierei și ghidarea în carieră: Suport metodologic pentru elevii și cadrele didactice din învățământul secundar vocațional-tehnic. CEP USM, Chișinău, 2014.
16. Jigău M. Consilierea carierei. Compendiu de metode și tehnici. Editura SIGMA, București, 2007.
17. Gheorghe A., Mățan I., Maței M. Dirigenția și consilierea. Ghid metodologic. Editura Alexandru Gheorghe, Craiova, 2004.
19. Goleman D. Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001.
20. Colwell P. Cheia succesului, Editura Polirom, Iași, 2003.
21. Gulei M-E., Serea A. Orientarea și consilierea în carieră: ghidul profesorului. Editura Spiru Haret, Iași, 2011.
22. Gulei M-E., Serea A. Orientarea și consilierea în carieră: manualul elevului. Editura Spiru Haret, Iași, 2011.
23. Guțu Vl. (coord.), Educația centrată pe cel ce învață. Ghid metodologic, CEP USM, Chișinău, 2009.
24. Guțu Vl. (coord.), Psihopedagogia centrată pe copil, CEP USM, Chișinău, 2008.
26. Ionescu M., Radu I. Didactica modernă, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2001.
28. Lemeni G., Axente, A. Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/SAM, 2004.
29. Lemeni G., Miclea, M. Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră, 2010.
30. Minder M., Didactica funcțională. Obiective, strategii, evaluare, Ed. Cartier, București, 2003.
31. Măgurianu L. A., Azoitei, N. D. Un ghid mic pentru o carieră mare. ediția a II-a revizuită, Asociația Alternative Sociale, Iași, 2006.
32. Nicu A. Strategii de formare a gândirii critice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.
33. Salomia E., Marcinschi, M. Ghidul carierei mele. București: Centrul Educația 2000+, 2002.
35. Sclifos L., Goraș-Postică V.ș.a., O competență-cheie: a învăța să înveți. Ghid metodologic, Chișinău, C. E.PRO DIDACTICA, 2010.
36. Succesul profesional: ghidul profesorului și al consultantului voluntar/ Junior Achievement Romania, București, 2012.
37. Papuc I., Albu M., Jurcău N. Procesul decizional managerial în sfera educațională, 2011.
38. Pease A., Garner A., Limbajul vorbirii-arta conversației. Editura Polimark, București, 1994.
39. Temple Ch., Steele J.L., Meredith K.S. Aplicarea tehnicilor de dezvoltare a gândirii critice. Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Chișinău, 2003.
40. Tomșa Gh. Consilierea și orientarea în școală. Casa de Editură Viața Românească, București, 1999.
41. Ghica Vasile (1998). Ghid de consiliere și orientare școlară pentru orele de dirigenție, Iași: Polirom.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Management și legislație în educație fizică și sport					
Titularul cursului		Volcu Irina					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 25	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra	Managementul culturii fizice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedramcf@gmail.com">catedramcf@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15	-	30	45	
Nota de prezentare	<p>Disciplina „Management și legislație în educație fizică și sport” vizează cu prioritate valorizarea competențelor cheie (transversale și profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaștere academică, precum și asigurare a transferabilității tuturor celorlalte competențe cheie, prin deschiderea către abordări inter- și transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educație fizică și sport și cu celelalte discipline de studiu. Această disciplină este prevăzută, conform planului de învățământ și are menirea să-și aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a studenților – finalitate prevăzută în Codul Educației al Republicii Moldova.</p> <p>În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educațională optimă, cât și pe instruirea diferențiată a studenților, pe baza unor trasee particulare de învățare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realității practice, ca în ciclul I academic, să se asigure dobândirea de către studenți a cunoștințelor necesare acționării asupra dezvoltării capacităților manageriale, de consolidare și inovare, cât și inițierea în practicarea unor discipline practice.</p>						
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ competențe de utilizare a conceptelor specifice și principiilor fundamentale ale științei managementului sportiv;</li><li>➤ competențe referitoare la descrierea principalelor concepte, teorii, metodologii și proceduri utilizate în organizarea și funcționarea organizațiilor sportive;</li><li>➤ competențe de aplicare a tehnicilor de relaționare în grup, deprindere și exercitare a rolurilor specifice în munca în echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare managerială și interpersonală.</li><li>➤ Cunoștințe procedurale, legale cu privire la actele de înființare a unei</li></ul>						

	<p>organizații sportive și înregistrarea acestora la organele competente;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Insușirea diferitelor tehnici de interpretare a legislației ce reglementează activitatea sportivă;</li> <li>➤ Capacitatea de adaptare la medii concurențiale aflate în continuă schimbare.</li> <li>➤ Capacitatea de proiectare, elaborare și implementare a strategiilor economice și manageriale pentru rentabilizarea organizațiilor sportive.</li> <li>➤ Capacitatea de adoptare a deciziilor manageriale în diferite stări ale condițiilor obiective.</li> <li>➤ Abilități de leadership la nivel organizațional.</li> <li>➤ Abilitatea de a lucra în echipă, de a antrena și motiva angajații și de a gestiona conflictele la nivel organizațional.</li> <li>➤ Capacitatea de a conduce: unități școlare, structuri ale administrației publice de specialitate centralizate și deconcentrate, structuri și baze sportive.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă</li> <li>✓ Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei</li> <li>✓ Aplicarea și interpretarea legislației sportive.</li> <li>✓ Capacitatea de a îndeplini atribuțiile de manager la diferite niveluri ale unei organizații</li> <li>✓ Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte dintre cele mai diverse.</li> <li>✓ Capacitatea de a acționa independent și creativ în abordarea și soluționarea problemelor, de a evalua obiectiv și constructiv stările critice, de a rezolva inteligent problemele și de a prezenta, în mod ilustrativ, rezultatele obținute.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să definească conceptul de management sportiv;</li> <li>- să definească sistemul de management al organizației sportive;</li> <li>- să cunoască și să realizeze unele soluții creative ale problemelor subsistemelor din cadrul organizațiilor sportive vizate atât nivelul strategic, cât și tactic/ operațional al managementului;</li> <li>- să cunoască obiectivele Politica Uniunii Europene în domeniul educației și tineretului</li> <li>- să menționeze în ce constă colaborarea federației de profil cu autoritatea publică administrativă centrală;</li> <li>- să definească și să înțeleagă funcțiile MRU;</li> <li>- să acumuleze cunoștințe cu privire la conflictele de muncă și a metodelor de rezolvare a acestora;</li> <li>- să cunoască și să interpreteze legislația cu privire la salarizarea muncii în domeniul de referință;</li> <li>- să cunoască și să prezinte rolul managerilor în performanțele organizației sportive care este ;</li> <li>- cunoască actele normative naționale și internaționale ce reglementează sportul.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să prezinte sensurile managementului;</li> <li>- să prezinte principalele școli de management ;</li> <li>- să prezinte și să caracterizeze principalele Structuri sportive din Republica Moldova;</li> <li>- să interpreteze și să aplice baza legală de funcționare și administrare a unei structuri sportive;</li> <li>- să identifice și să prezinte elementele definitorii ale managementului sistemului național de educație fizică și sport;</li> <li>- să concretizeze specificul structurilor organizatorice în management;</li> <li>- să prezinte componentele activităților specifice categoriilor de personal angajat în organizațiile sportive.</li> </ul>

	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să concretizeze care sunt principiile de management.</li> <li>- să prezinte organizarea, ca proces de diviziune a muncii.</li> <li>- să caracterizeze și să realizeze profilul managerului sportiv;</li> <li>- interpreteze actele normative din domeniul de referință;</li> <li>- soluționeze critic și inovativ spețe din practica juridică sportivă;</li> <li>- cunoască principalele documente directoare ale Uniunii Europene în domeniul sportului;</li> <li>- identifice structurile responsabile cu sportul în Uniunea Europeană și să stabilească competența acestora.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Fundamente teoretice ale managementului	6	2	2	2
	2	Sistemul de management al organizației sportive. Politica europeană în domeniul educației	4		2	2
	3	Organizațiile sportive. Structuri organizatorice în management	12	2	4	6
	4	Activitatea profesională a resurselor umane din domeniul educației fizice și sport	7	1	4	2
	5	Managementul financiar și finanțarea sportului în republica moldova	8	2	2	4
	6	Managementul schimbării	6		2	4
	7	Decizia managerială și procesul de luare a deciziilor	8	2	2	4
	8	Managementul comunicării. Comunicația în sport	8	2	2	4
	9	Timpul, resursă importantă în management	6		2	4
	10	Metode de conducere moderne	6		2	4
	11	Controlul managerial	8	2	2	4
	12	Legislație sportivă națională și internațională	11	2	4	5
	Total	90	15	30	45	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Strategia didactică la disciplina „Management și legislație în educație fizică și sport” se va orienta după realitatea că studenții au nivel diferit de pregătire din punct de vedere intelectual. Aceasta cere o atenție deosebită privind selectarea conținutului instruirii, ajutând studenții în realizarea capacităților, creându-se condiții favorabile pentru formarea optimală a competențelor planificate.</p> <p>Proiectarea didactică la disciplina studiată va fi orientată spre activități de formare a competențelor studenților (cognitive, psihomotrice și comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competențelor specifice, și nu conținuturilor educaționale. Strategiile didactice vor fi active și interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului și a studentului. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetențe, conținuturi și activități de evaluare inițiale, formative și finale. Va fi necesară și o abordare metodico-științifică a strategiei didactice ca proces și ca produs. Procesul didactic va fi orientat spre învățare independentă și aplicativă, bazată pe formarea interesului subiectului. Profesorul va programa (proiecta) sarcini la domiciliu în scopul îndeplinirii lucrului individual. Activitatea realizată de către masterand la domiciliu trebuie evaluată în</p>					

	<p>cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.</p> <p><i>Metodele și tehnicile de predare-învățare</i> se vor baza pe următoarele criterii: Metodele de predare-învățare (de formare a competențelor) vor fi: expunerea orală, demonstrația, conversarea, învățarea individuală și în echipă, exercițiul, descoperirea și problematizarea; algoritmizarea; modelarea, simularea, cooperarea, asaltul de idei, studiul de caz, feed-back-ul, experimentul; metoda statistică – matematică. Predarea temelor teoretice incluse în curriculumul menite să formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării conștiente.</p>	
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Activitatea evaluativă va fi eșalonată în <b>curentă și finală</b>, incluzând o totalitate de procedee și instrumente, care aplicate pe parcursul și la sfârșitul semestrului de studii, permit măsurarea rezultatelor învățării bazate pe competențe generale și specifice disciplinei. Forma de evaluare finală o reprezintă examenul oral bazat pe bilete de evaluare .</p> <p>Evaluarea finală – desfășurată la sfârșitul semestrului se finalizează în conformitate cu standardele de competență și cu susținerea examenului planificat conform orarului de către Decanatul Facultății Pedagogie din cadrul USEFS.</p> <p>Pentru a asigura evaluarea performanțelor academice vor funcționa diverse tipuri de activități:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- evaluarea independentă a competențelor;</li> <li>- evaluarea colectivă ( a echipei de studenți);</li> <li>- evaluarea în cadrul activităților practice de instruire organizate în procesul instructiv educativ în mediul academic sau realizat în condiții la domiciliu. Participarea activă la concursuri didactice, competiții sportive, alte activități de valoare, precum conferințele științifice organizate la nivel universitar.</li> </ul>	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budevici Puiu L., Manolachi V. Management și legislație în educația fizică și sport. – Curs universitar, Chișinău, USEFS, 2016.</li> <li>2. Budevici Puiu L. Legislație sportivă națională și internațională.- Note de curs, Chișinău: Valinex, 2012</li> <li>3. Budevici A. Management în educație fizică și sport. – Iași, 2000.</li> <li>4. Bădescu A., Mirci C., Bögre G. Managementul resurselor umane. Manualul</li> <li>5. Dragos P.F. Management în sport, Oradea, 2014.</li> <li>6. Manolachi V. Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului, Ed.USEFS, Chișinău, 2016.</li> <li>7. Voicu A.V. Legislație și management în educație fizică și sport. Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995. – P.86-93.</li> <li>8. Voicu A.V. Managementul organizațiilor și activității sportive. – Cluj Napoca, Risoprint, 1998</li> <li>9. profesionistului Timișoara : Brumar, 2008.</li> <li>10. Legea nr.330 cu privire la cultura fizică și sport, Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr.83 -86 din 25.03.1999</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Teoria și metodică antrenamentului sportiv					
Titularul cursului		Carp Ivan					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 26	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	30	Studiu individual	30	Total ore pe semestru			60
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Natație și Turism	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra-btcf@mail.ru">catedra- btcf@mail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		60	16	-	14	30	
Nota de prezentare	<p>Disciplina de studii „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>obiective generale</i>, care au un grad de generalitate, fiind orientate spre formarea la studenți unui sistem integrativ de cunoștințe teoretice, priceperi și deprinderi speciale necesare profesorului de educație fizică sub aspect organizatoric, constructiv, comunicativ, gnostic și motric;</li><li>• <i>obiective cadru</i> formarea unor cunoștințe metodologice speciale cu privire la organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport la nivelul învățământului preuniversitar, universitar și alte contingente de populație, priceperilor și deprinderilor de cercetare științifică în cadrul procesului instructiv – educativ și practicii pedagogice;</li><li>• <i>obiectivele de referință</i> – spre deosebire de cele cadru (generale) sunt elaborate pentru fiecare temă în parte, acestea precizează rezultatele așteptate de la studenți în procesul de instruire, urmărind progrese în achiziții de cunoștințe și capacități de la o temă la alta, pe baza respectării principiilor metodice de instruire.</li></ul> <p>Prin realizarea obiectivelor curriculare se dezvoltă un nou ciclu de competențe, deprinderi și abilități care se întemeiază pe achizițiile competențelor-cheie dobândite de studenți menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologice și tematic.</p>						

	<p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. IV, 60 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 2 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor și cercurilor sportive cu elevii de diferite vârste;</li> <li>• Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a activităților extracurriculare/sportive;</li> <li>• Utilizarea metodologiilor de pregătire a elevilor/sportivilor de diferite vârste ;</li> <li>• Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul teoriei antrenamentului sportiv;</li> <li>• Susținerea și promovarea organizării concursurilor și competițiilor sportive în instituțiile preuniversitare;</li> <li>• Asigurarea unui management eficace al relațiilor din cadrul instituțiilor preuniversitare, scolilor și cluburilor sportive.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării obiectivelor specifice antrenamentului sportiv în corespundere cu proba de sport practică;</li> <li>• Aplicarea mijloacelor, metodelor și procedurilor metodice în corespundere cu specificul probelor sportive incluse în curriculum la nivel de module;</li> </ul> <p>Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile și cercurile sportive.</p>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei TMAS;</li> <li>▪ să caracterizeze principiile specifice ale antrenamentului sportiv;</li> <li>▪ să identifice mijloacele și componentele de bază ale antrenamentului sportiv;</li> <li>▪ să caracterizeze structura și conținutul antrenamentului sportiv;</li> <li>▪ să identifice factorii se determină selecția și orientarea copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului;</li> <li>▪ să caracterizeze procesul de pregătire a sportivilor în diferite probe la nivelul modulelor curriculumului în vigoare;</li> <li>▪ să cunoască metodologia de organizare și desfășurare a competițiilor sportive.</li> </ul> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să determine conținutul și particularitățile definitorii ale antrenamentului sportiv;</li> <li>▪ să construiască și să elaboreze modele de de pregătire a sportivilor la nivel de lecție de antrenament, micro, mezo și macrocicluri;</li> <li>▪ să analizeze și să explice metodologia de pregătire a sportivului;</li> <li>▪ să aplice mijloacele antrenamentului sportiv în diverse activități desfășurate cu copiii din învățământul preuniversitar în scopuri instructive și de asanare;</li> <li>▪ să aplice cunoștințele acumulate în cadrul activităților extracurriculare de pregătire a diferitor categorii de elevi.</li> </ul> <p><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice fenomenul cu privire la legătura efortului și odihnei în cadrul antrenamentului sportiv ;</li> <li>▪ să formuleze și să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea subiecților ce practică o probă de sport la nivel de activități extracurriculare;</li> <li>▪ să îmbine mijloacele și metodele cu componentele specifice ale antrenamentului sportiv în procesul de pregătire a diferitor categorii de subiecți;</li> </ul>

	▪ să respecte particularitățile individuale și de vârstă ale sportivilor în cadrul procesului de antrenament.					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
		Teoria și metodică antrenamentului sportiv – ramură a științei culturii fizice.	3	2	1	3
	2	Mijloacele antrenamentului sportiv	4	2	2	4
	3	Conținutul antrenamentului sportiv	4	2	2	4
	4	Structura procesului de antrenament	4	2	2	4
	5	Principiile specifice procesului de antrenament sportiv.	3	2	1	3
	6	Antrenamentul sportiv–proces de pregătire multianuală	4	2	2	4
	7	Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului	4	2	2	4
	8	Dezvoltarea capacității de performanță – obiectiv fundamental al antrenamentului sportiv	4	2	2	4
	Total		30	16	14	30
<b>Strategii de predare&amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviuri, chestionare orale, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
	Nota finală			100%		

<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. Editura didactică și pedagogică. R.A., București, 1996. – 363 p.</p> <p>2. Dragnea A. Teoria sportului. Editura FEST,, București, 2002. – 610 p.</p> <p>3. Carp I., Rață G. Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului.-Bacău: Alma Mater, 2013. 176 p.</p> <p>3. Carp I. Teoria și metodică antrenamentului sportiv: curs de lecții pentru studenții ciclului I de instruire. Chișinău, USEFS. 2016 ,67 p. Aprobă la ședința consiliului Facultății de Pedagogie din 20 septembrie, 2016, proces-verbal nr. 2 (<a href="http://www.usefs.md">www.usefs.md</a>., moodle. Suport electronic).</p> <p>4. Matveev L.P., Novicov A.D. Teoria și metodică educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980.</p> <p>5. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași : PIM, 2013. 373 p.</p> <p>6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. Учеб.зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство «Олимпийская литература», 2003.</p> <p>7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт , СпортАкадемПресс,2008.-544 с.</p> <p>8. Максименко А.М Теория и методика физической культуры: Учеб для вузов физической культуры /- 2-е изд. Испр. И доп . – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.</p> <p>9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, Олимпийская литература, 1997, с 396-400</p> <p>10. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.</p> <p>11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений. Издательский центр «Академия», 2004</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Turism					
Titularul cursului		Onoi Mihail/Borzin Irina					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.04.O.27	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	30	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Natație și Turism	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI – lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra-nataatie@mail.ru">catedra- nataatie@mail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15	-	45	30	
Nota de prezentare	<p>Disciplina de studii „Turism” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul turismului, în cadrul facultății de sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p><i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-obiectivele generale ale învățământului turistic, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul general de studiu Științe al sportului, capabili de a: organiza activități turistice cu caracter sportiv, utiliza echipamentul turistic colectiv, individual și special în cadrul activităților turistice, executa procedee tehnice în cadrul activităților turistice sportive etc.;</li><li>-obiective cadru ale învățământului turistic ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul de formare profesională Științe ale sportului prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea aspectelor sportive ale activităților turistice și rolul lor în cadrul pregătirii sportivilor în diverse probe de sport;</li><li>-obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua</p>						

	<p>abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții facultății sport din cadrul USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. IV, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul turismului.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea și desfășurarea marșurilor turistice;</li> <li>• Dirijarea și coordonarea activităților pentru organizarea diferitor tipuri de turism: pedestru, montan și nautic;</li> <li>• Utilizarea metodologiilor de analiză a elementelor de topografie utilizate în cadrul activităților turistice;</li> <li>• Organizarea și desfășurarea unei întruniri turistice la alegere (tehnica turistică sau orientarea sportivă);</li> <li>• Susținerea și promovarea desfășurării activităților turistice în cadrul școlii și în afara ei;</li> <li>• Asigurarea unui management eficace al relațiilor din cadrul organizațiilor comerciale și necomerciale din sfera turismului.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor în scopul practicării unor tipuri de turism specifice zonei geografice;</li> <li>• Utilizarea nodurilor turistice pe parcursul desfășurării marșului turistic pedestru și în timpul traversării etapelor tehnice;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește desfășurarea activităților turistice în cadrul secțiilor și cercurilor turistice.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să definească noțiunile principale ale turismului (turism, plimbare, călătorie, excursii, turism sportiv, marș turistic, orientare, turism pedestru, nautic și montan);</li> <li>• să identifice particularitățile fiecărui tip de turism (pedestru, montan și nautic);</li> <li>• să caracterizeze obiectivele principale ale călătoriilor și excursiilor turistice;</li> <li>• să identifice etapele de organizare și desfășurare a călătoriilor și excursiilor turistice;</li> <li>• să identifice drepturile și responsabilitățile conducătorului și a instructorului în timpul marșurilor turistice;</li> <li>• să caracterizeze procesul de organizare a activităților turistice în școli, licee, colegii și taberele de odihnă pentru copii.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să determine rolul și funcțiile conducătorului și a instructorului în timpul marșurilor turistice, excursiilor, călătoriilor ș.a.;</li> <li>• să elaboreze un plan de pregătire și organizare a unui marș turistic de diferite categorii de complicitate;</li> <li>• să elaboreze un plan calendaristic de desfășurare a activităților, măsurilor și întrunirilor turistice (turiade, alpiniade, competiții);</li> <li>• să cunoască și să aplice procedeele tehnice și tactice în cadrul activităților turistice;</li> <li>• să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul marșurilor turistice: pedestre, montane, nautice.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să elaboreze obiective concrete pentru activitățile turistice pe care le va desfășura;</li> <li>• să explice etapele de pregătire și desfășurare a marșurilor turistice;</li> <li>• să comunice și să acționeze eficient în cazurile excepționale ce pot apărea în</li> </ul>

timpul desfășurării activităților turistice (fie competiții sau marșuri turistice); să respecte particularitățile fiecărui tip de activitate turistică (pedestru, nautic și montan).						
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Turismul școlar	1	1		
	2	Formele și conținutul lucrului turistic în școli, licee, colegii și tabere de odihnă pentru copii	2	2		
	3	Particularitățile de pregătire, organizare și desfășurare a marșurilor turistice	4	2		2
	4	Noțiuni de topografie și cartografie	4	2		2
	5	Orientarea în contextul lumii sportive	2	2		
	6	Tehnica și tactica marșurilor turistice: pedestru, montan, nautic.	4	2		2
	7	Măsurile și întrunirile turistice cu elevii	4	2		2
	8	Accidentele și prevenirea lor în cadrul acțiunilor turistice și acordarea primului ajutor medical.	4	2		2
	9	Formele și conținutul lucrului turistic în școli, licee, colegii și tabere de odihnă pentru copii	2		2	
	10	Particularitățile de pregătire, organizare și desfășurare a marșurilor turistice	2		2	
	11	Utilizarea echipamentului necesar pentru desfășurarea marșurilor turistice	4		2	2
	12	Tehnica și tactica marșurilor turistice: pedestru, montan	4		2	2
	13	Tehnica și tactica marșului turistic nautic	2		2	
	14	Orientarea în contextul lumii sportive	2		2	
	15	Pregătirea topografică	2		2	
	16	Măsurile și întrunirile turistice cu elevii	2		2	
	17	Regulamentul măsurilor și întrunirilor turistice	2		2	
	18	Accidentele și prevenirea lor în cadrul acțiunilor turistice și acordarea primului ajutor medical.	4		2	2
	19	Orientarea cu busola	4		2	2
	20	Orientarea cu harta topografică	4		2	2
	21	Semnele convenționale, lucru cu harta topografică	2		2	
	22	Tehnica orientării sportive	5		3	2
	23	Tehnica măsurării distanțelor	4		2	2
	24	Tactica orientării sportive	2		2	
	25	Nodurile turistice și folosirea lor	4		2	2
	26	Nodurile de asigurare	2		2	
	27	Tehnica turistică la etapele tehnice: urcări și coborâri.	2		2	
	28	Tehnica turistică la etapele tehnice: trecerea suspendată, corzi paralele și	2		2	2

		pendulul.				
	29	Analiza traumelor în cadrul acțiunilor turistice	2		2	
	30	Acordarea primului ajutor medical în cadrul acțiunilor turistice.	2		2	2
	Total		90	15	45	30
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală		100%			
	Nota pentru evaluarea finală		40%			
	Nota evaluarea curentă		20%			
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare		20%			
	Nota lucrul individual		20%			
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Baculina T., Popovciuc M. Semnele convenționale pentru hărțile de orientare ISOM2000, Chișinău, 2004</li> <li>Dragoi C. Turism și activități sportive în spațiul montan. București: Editura Edusoft, 2006. 276 p.</li> <li>Dumbravă B. Cartea munților. Și alte scrieri. Editura: România pitorească, 2015. 160 p. ISBN: 978-606-93923-0-0.</li> <li>Ganopolschii V. Turism și orientare sportivă. Moscova, 1987.</li> <li>Onoi M. Metodica pregătirii sportive în turism a copiilor de vârstă gimnazială în cadrul unui ciclu anual de antrenament. Revista științifico-metodică Teoria și Arta Educației Fizice în Școală. Ediția nr.1/2009, p. 39-40.</li> </ol>					

6. Vasilachi C, Barber V. Nodurile turistice. Chişinău, 2005.
7. Бабкин А. Специальные виды туризма: учебное пособие. Издательство: Издательство „Советский Спорт”, 2008. 208 с.
8. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. М.: Издательство: „Советский Спорт”, 2014. 208 с. ISBN: 9785971805243.
9. Востоков И., Федотов Ю. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник для ВУЗов. Гриф УМО. Издательство: Издательство „Советский Спорт”, 2008. 464 с.
10. Вяткин Л., Сидорчук Е. Туризм и спортивное ориентирование. 5-е издание. Издательство: Академия, 2014. 224 с.
11. Дитятев О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Барнаул: АлтГПУ, 2015.
12. Зотова Н. Все о выживании в походе. Азбука туриста. Харьков: Издательство „Ранок”, 2010, с. 21-26.
13. Константинов Ю. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. Москва: Издательство „Советский Спорт”, 2009. 392 с.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно–методическое пособие. 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
15. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов ориентировщиков. Уроки ориентирование в школе. Волгоград, 2017.
16. Максимов Л. Спортивный горный туризм. Москва, 2011. 708 с.
17. Поликарпов В. Методическая разработка внеклассного мероприятия по курсу ОБЖ. «Школьный туристический слет».



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Jocuri dinamice</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Bragarenco Nicolae</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	S 04 O. 28	<b>Anul</b>	II	<b>Semestrul</b>	IV
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	60	<b>Studiu individual</b>	30	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
<b>Catedra</b>	Teoria și Metodica Jocurilor	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI – lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedratmj@gmail.com">catedratmj@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	16	-	44	30	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina de studii „Jocuri dinamice” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p>Disciplina „Jocuri dinamice” prin obiectivele și conținuturile didactice programate prevede acumularea cunoștințelor teoretice, formarea deprinderilor motrice generale și utilitar-aplicative, însușirea metodicii predării jocurilor dinamice, precum și formarea deprinderilor profesional-organizatorice necesare pentru desfășurarea independentă a orelor de educație fizică și a activităților extracurriculare cu elevii din sistemul învățământului preuniversitar.</p> <p>Curriculumul Jocuri Dinamice este elaborat în conformitate cu cerințele actuale ale învățământului formativ ce asigură realizarea obiectivelor educaționale și a conținuturilor didactice și, în ansamblu, contribuie la formarea competențelor profesionale în domeniul educației fizice școlare.</p> <p><i>Obiectivele generale ale disciplinei:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitarea integrării sociale a personalității studentului prin crearea condițiilor favorabile pentru dezvoltarea și realizarea maximă a potențialului intelectual și creativ;</li><li>• Dezvoltarea competențelor pedagogice pentru realizarea obiectivelor educaționale din curriculumul disciplinar școlar;</li><li>• Valorificarea analitico-sintetică și implementarea pragmatică a cunoștințelor teoretico-practice prin tehnologii didactice moderne.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi de performanță profesională.</p>						

	<p>Conținuturile curriculare vor contribui la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință ale planului de învățământ, fiind structurate în baza principiilor consecutivității și accesibilității.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a conținuturilor, în vederea formării competențelor specifice disciplinei și a celor profesional-pedagogice.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. IV, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educație fizică.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea aspectelor teoretice, metodice și aplicative ale jocurilor dinamice, în conexarea diferitor discipline școlare, demonstrând atitudine și perseverență.</li> <li>• Practicarea jocurilor dinamice în diferite forme de organizare, demonstrând motivației de practicare continue și propagare sistematică a jocurilor dinamice în rândul generației în creștere.</li> <li>• Explorarea deprinderilor motrice și priceperilor organizatorico-pedagogice cu precădere din domeniul metodicii predării/organizării jocurilor dinamice în școlile învățământului general, manifestând curiozitate și implicare.</li> <li>• Valorificarea culturii estetice și tactului pedagogic în activități de învățare și cotidiene, demonstrând calități specifice viitorului specialist din domeniul educației fizice și sportului.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea abilităților profesionale și pedagogice în rezolvarea sarcinilor complexe în cadrul activităților din învățământul formal și nonformal al elevilor din învățământul general;</li> <li>• Aplicarea tehnologiilor didactice moderne în practica profesională specifice domeniului;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile și cercurile de orientare sportivă.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apariția și evoluția jocurilor dinamice;</li> <li>▪ clasificarea și sistematizarea jocurilor dinamice;</li> <li>▪ formele de practicare jocurilor dinamice în sistemul învățământului preuniversitar și complementar;</li> <li>▪ organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice în sistemul de învățământ general.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ selecta, demonstra și arbitra jocuri dinamice în activitățile școlare și extrașcolare;</li> <li>▪ aplica variante ale jocurilor dinamice în dependență de vârsta și sexul participanților;</li> <li>▪ modela conținuturi didactice specifice jocurilor dinamice;</li> <li>▪ implementa jocuri dinamice ca activități de învățare în dependență de conținuturile curriculare.</li> <li>▪ organiza și desfășura starturi vesele.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să îmbine metode interactive și de joc în strategiile moderne de predare-învățare;</li> <li>▪ să aplice metode eficiente de joc în activități recreative ale elevilor din învățământul general;</li> <li>▪ să elaboreze proiecte la nivel global și secvențial, a scenariilor specifice disciplinei aplicând activități de joc;</li> <li>▪ să respecte particularitățile specifice jocurilor.</li> </ul>

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Originea și importanța pedagogică a jocurilor dinamice. Caracterul fortificator și educativ.	6	2	4	2
	2	Bazele metodicii practicării jocurilor dinamice în cadrul lecțiilor de educație fizică.	6	2	4	2
	3	Formele de organizare și practicare a jocurilor dinamice în sistemul educației fizice și sportului.	6	2	4	4
	4	Metodica organizării și desfășurării jocurilor dinamice programate în cadrul lecțiilor de educație fizică.	6	2	4	2
	5	Practicarea jocurilor dinamice în programul zilei de învățământ.	10	2	8	6
	6	Locul jocurilor dinamice programate și desfășurate în activitățile motrice extracurriculare și extrașcolare.	10	2	8	4
	7	Jocurile dinamice ca mijloc și metodă de dezvoltare a calităților motrice.	8	2	6	6
	8	Locul jocurilor dinamice și practicarea lor în diverse probe sportive.	8	2	6	4
	<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>30</b>
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecțiile practice cât și activitatea individuală a studentului. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, prelegere problematizată. Lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, prezentarea practică, desfășurarea activităților prin joc etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> noninstrumentală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate prin alte discipline practice ale planului de învățământ.</p> <p>2. <b>Evaluarea</b> formativă care se efectuează sub forma de <i>prezentare și organizare a jocurilor dinamice cu colegii din grupă în lecțiile practice a le cursului. și activități individuale de proiectare a jocurilor în dependență de sarcina abordată</i>. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină în cadrul cursului. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierii se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată)</b>	Nota finală			100%		
	Nota pentru evaluarea finală			40%		
	Nota evaluarea curentă			20%		

în %)	Nota de la activitatea practică	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. <i>Curriculum pentru învățământul primar</i>, aprobat la Consiliul Național pentru Curriculum, Ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 1124 din 20 iulie 2018.</p> <p>2. Curriculum național. Aria curriculară <i>Sport</i>. Curriculum la disciplina <i>Educație fizică</i>, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019.</p> <p>3. Ghidul de implementare a curriculumului la disciplina <i>Educație fizică</i>, clasele V-IX. Chișinău: MECC, 2019.</p> <p>4. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educația fizică a copiilor și școlărilor (metode și mijloace). Editura „Garuda Art”. – Chișinău, 1999. – 363 p.</p> <p>5. Chicu V. Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea capacităților coordinative. Chișinău: UASM, 2006. 103 p.</p> <p>6. Ghimp A., Budevici-Puiu A. Teoria și metodică jocurilor dinamice. Manual pentru studenții USEFS. Chișinău: Valinex, 2016. 480 p.</p> <p>7. Rață g., Rață C-tin B. Aptitudinile în activitatea motrică, Editura Edusoft, Bacău, 2006.</p> <p>8. Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C. Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Ed. Cartea Universitară, București, 2004.</p> <p>9. Арсене И., Тэбырца В. Подвижные игры и эстафеты на уроках физической культуры. Кишинев: Valinex, 2013. 110 с.</p> <p>10. Асеева И., «Играем в игры-минутки: 15 минут — это много!», Издательство: Сибирское университетское издательство, 2010, с. 192</p> <p>11. Жуков М. Подвижные игры. М.: Академия, 2000. 158 с.</p> <p>12. Левченко А. «Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр», Издательство: Педагогическое общество России, 2007, с. 128.</p> <p>13. Лепти Э. «Как прогнать скуку: Большая книга советов, больше 100 веселых игр, чтобы не скучать! Для детей от 8 лет», Издательство: Эксмо, 2013, с. 88</p> <p>14. Рипол Ариэль, «55 лучших игр со всего света», Издательство: Пчелка, 2015, с. 128</p> <p>15. Сборник «Большая книга игр», Издательство: Эксмо, 2014, с. 240</p> <p>16. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ», Издательство: ГНОМ, 2015, с. 35-56.</p>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Handbal					
Titularul cursului		Verejan Ruslan					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.04.O.29	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	30	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedratmj@gmail.com">catedratmj@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	10	-	35	30	
Nota de prezentare	<p>Disciplina „Handbal” prevede studierea compartimentelor de istorie, teorie și metoda predării handbalului, posedarea procedeele tehnico-tactice a acestui joc, însușirea deprinderilor profesionale pentru organizarea și desfășurarea de sine stătător a procesului instructiv-educativ la handbal, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p>Principalele sarcini ale curriculumului sunt acumularea de către studenți a cunoștințelor teoretico-metodice a probelor de baschet și volei și formarea deprinderilor profesionale pedagogice necesare.</p> <p>Lucrul instructiv a cursului la disciplina ”Handbal” se organizează sub formă de prelegeri, lecții metodico-practice și seminare, practica de instruire și lucrul individual.</p> <p>În cadrul lecțiilor teoretice studentul acumulează cunoștințe teoretice despre istoria, teoria și metoda jocurilor de handbal.</p> <p>La lecțiile metodico-practice se însușesc deprinderile și priceperile demonstrării și explicării exercițiilor speciale și ajutătoare, se acumulează cunoștințe despre organizarea lecției școlare de handbal, metoda învățării elementelor tehnice și acțiunilor tactice de joc. Pe parcursul acestor lecții se acumulează bagajul metodic ale studenților cu exerciții pregătitoare, ajutătoare și speciale, se însușesc elementele și procedeele tehnico-tactice necesare, deprinderi despre organizarea și desfășurarea competițiilor.</p> <p>În timpul practicii de instruire studenții la comanda profesorului, alcătuiesc complexe de exerciții pentru învățarea tehnicii jocului, pregătesc proiecte didactice a diferitor părți a lecției și a lecției de educație fizică.</p> <p>Lucrul individual al studenților include în sine lucrul cu literatura recomandată,</p>						

	<p>perfecționarea sportivă individuală, alcătuirea complexelor de exerciții, fișelor de joc, proiectelor didactice a lecției etc.</p> <p>Examenul are drept scop verificarea însușirii elementelor tehnice a handbalului și a cunoștințelor teoretico-metodice ale acestor joc sportiv. Materialul programei se modifică în funcție de schimbările planului de studii și se aprobă în fiecare an.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>Curriculumul la disciplina Handbal este documentul normativ - reglator, care stabilește cadrul operațional de realizare a prevederilor de politici educaționale, reieșind din perspectiva de evoluție a statului Republica Moldova, axat pe prioritățile de formare a cetățenilor, orientat spre atingerea unui nivel înalt al calității în educație fizice și sport.</p> <p>Este conceput pentru a ajuta studenții să dezvolte competențele de care au nevoie pentru a se socializa, a se evalua, a duce o viață sănătoasă, a fi independent, pentru a deveni profesional calificativi, activi, integri, a fi responsabili în luarea deciziilor corecte și clare în domeniul specialității sale.</p> <p>Curriculumul la disciplina "Handbal" are ca finalitate formarea competențelor profesionale, prin achiziții specifice disciplinei, dar și prin valorificarea interdisciplinară a achizițiilor căpătate în cadrul altor discipline universitare.</p> <p>Didactica jocului de handbal este structurată în cinci module:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cunoașterea evoluției jocului de handbal. Determinarea locului jocului de handbal în ierarhia internațională după popularitatea și modul de practicare.</li> <li>2. Asigurarea cunoștințelor în domeniul tehnicii și tacticii jocului de handbal.</li> <li>3. Argumentarea rolului jocului de handbal în cadrul disciplinei școlare "Educație fizică". Cerințele și principiile curriculare a acestor discipline sportive.</li> <li>4. Determinarea aspectelor metodice de însușire a jocului de handbal. Aplicarea metodelor și mijloacelor specializate educației fizice și sportului.</li> <li>5. Formarea abilităților și organizarea a competițiilor cu elevii de diferite vârste.</li> </ol>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p>Ca rezultat în urma studierii disciplinei curriculare "Handbal" studentului i se va forma următoarele competențe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- capacitatea de argumentare și susținere a noțiunilor de tehnica și tactica jocului de handbal;</li> <li>- capacitatea de orientare în regulamentul jocului de handbal;</li> <li>- acumularea cunoștințelor în domeniul istoriei jocului de handbal și importanța practicării acestui joc;</li> <li>- abilități de aplicare ale jocului de handbal cu persoane de diferită vârstă;</li> <li>- capacitatea de organizare a jocului de handbal în cadrul curriculumului școlar, în clasele începătoare, gimnaziale, liceale.</li> </ul> <p>Competențe și aptitudini specifice specialistului de profil (profesor de educație fizică):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare <ul style="list-style-type: none"> <li>• cunoașterea noțiunilor principale în domeniul jocului de handbal;</li> <li>• cunoașterea, înțelegerea și interpretarea a elementelor și procedeele tehnice ale jocului de handbal;</li> <li>• aplicarea în practică a elementelor principale în jocul de handbal cu începătorii;</li> </ul> </li> <li>b) Instrumental- aplicative <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizări unor aplicații practice a cunoștințelor acumulate;</li> <li>• aplicarea regulamentul de handbal în organizarea competițiilor de diferit nivel;</li> <li>• aplicarea exercițiilor specializate pentru însușirea și perfecționarea tehnicii și tacticii ale jocului de handbal;</li> </ul> </li> <li>c) Cercetare <ul style="list-style-type: none"> <li>• manifestarea capacităților de creștere profesionale prin intermediul aplicării jocului de handbal pentru specialiștii din domeniul culturii fizice și sportului;</li> <li>• aptitudini de lucru individual și în echipă, în dependența de sarcinile și obiectivele înaintate de profesor.</li> </ul> </li> <li>d) Informaționale</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• competența de aplicare eficientă a acțiunilor tehnice în jocul de handbal;</li> <li>• competența de cunoaștere a regulamentului jocului de handbal;</li> <li>• aptitudini de realizare a surselor informaționale pentru îmbunătățirea bagajului practico-metodic a specialistului.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Tema: Istoria evoluției jocului de handbal. Tendințele contemporane în dezvoltarea lui. Locul pentru joc, utilajul și inventarul. Istoria dezvoltării jocului de handbal.	6	2	-	4
	2	Tema: Analiza regulilor de joc și metodică arbitrajului. Regulamentul jocului de handbal.	6	2	-	4
	3	Tema: Tehnica jocului de handbal în atac, clasificarea tehnicii, metodică de învățare a procedurilor tehnice. Caracterizarea componentei tehnico-tactică în jocul de handbal.	13	2	6	5
	4	Tema: Tehnica jocului de handbal în apărare, clasificarea tehnicii, metodică de învățare a procedurilor tehnice. Metodică predării acțiunilor tehnico-tactice în handbal.	11	2	5	4
	5	Tema: Tehnica jocului portarului, specifică jocului. Organizarea competițiilor jocului la handbal.	12	2	4	6
	6	Tema: Tactica jocului de handbal în atac, clasificarea tacticii, metodică de învățare a acțiunilor tactice.	10	-	4	6
	7	Tema: Tactica jocului de handbal în apărare, clasificarea tacticii, metodică de învățare a acțiunilor tactice.	8	-	4	4
	8	Tema: Tactica jocului portarului, acționare cu apărătoru, specifică jocului.	8	-	4	4
	9	Tema: Instruirea practică pentru însușirea, demonstrarea procedurilor tehnice și tactice.	8	-	4	4
10	Tema: Organizarea și desfășurarea competițiilor la handbal.	8	-	4	4	
Total ore			90	10	35	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de</p>					

	grup, activități individuale.		
<b>Strategii didactice de pregătire-învățare</b>	<p>Practicile educative de predareactivizantă și de stimulare a potențialuluicreativ al studentului se înscriu îndezeritatele pedagogiei moderniste și postmoderniste, de cooperare și reflexieasupra învățării. Specific instruirii interactiveeste interrelația de învățare care se stabileșteatât între studenți și profesori cât și între student-student. Munca activă și creativă a studentului arela bază procedee de construcție a cunoașterii,de restructurare a ideilor, de regândire agândirii, metacogniția. Însușirea strategiilormetacognitive are în vedere reflectareadin partea studentului asupra propriei identități,ca subiect al învățării, efectuând analize denevoi și așteptări educaționale propriiintereselor sale, în concordanță cuparticularitățile și posibilitățile cognitive,practice și efort intelectual și fizic de caredispune.</p> <p>Metoda, considerată ca fiind o cale, o modalitate de lucru, sau un program dupăcare se desfășoară acțiunile practice și intelectuale, contribuie la îndeplinirea obiectivelor și sarcinilor didactice intermediare și finale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metode clasice (tradiționale), verificate și stabilizate în ceea ce privește eficiența procesului instructiv-educativ, din care fac parte: expunerea, conversația, demonstrația, exercitiul/exersarea etc;</li> <li>- metode moderne, noi, ce vin să completeze, să ușureze și să stimuleze activitateainstructiv - educativă: modelarea, algoritimizarea, problematizarea, etc.</li> </ul> <p>Transmiterea, însușirea și evaluarea cunoștințelor este un proces comple: ce se realizează prin folosirea combinației tuturor metodelor. Formare unei imagini, a unei reprezentări clare se realizeazăcu ajutorul metodelc verbale (expunerea, povestirea, prelegerea,conversația), însă percepțiaînțelegerea reală este întregită de o observare dirijată asupra um demonstrații corecte și de o execuție simțită (perceptă, analizată de câți elev). Desfășurarea procesului instructiv-educativ, subformă de lecț școlară, necesită proiectarea activității (cu ajutorul algoritimizării modelarii) și folosirea unor metode care să stimuleze (învățarea prin descoperire, brain-stormingul) interesul și motivația. Evaluarea (aprecierea, notarea) vine să sublinieze eficiența metodelor folosite, contribuindastfel la transformarea comportamentului uman.</p> <p>Formarea unor reprezentări clare în ceea ce privește execuția rațională aictelor și acțiunilor motrice se realizează și cu ajutorul metodelor intuitive sau nonverbale. Aceste metode se bazează pe activitatea organelor de simț: văz, auz, cutanat, kinestezic. In cadrul metodei intuitive au evoluat câteva procedee metodice printre care amintim: demonstrația și observația.</p> <p>Procesul de instruire-educare, specific educației fizice , este un proces ce este influențat, în mare parte, de sârguința și de interesul de care dă dovadă studentul în activitatea de pregătire. În cadrul lecției de educație fizică, exersarea (practică și intelectuală) este metoda ce are labază activitatea de execuție, a subiecților, ca singură modalitate ce poate duce la îndeplinireaobiectivelor educației fizice și sportului, iar învațarea prin descoperire vine să completezemodalitatea de acumularea a cunștințelor pe baza eforturilor proprii.</p>		
	<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	<b>La stabilirea notei finale se iau în considerare</b>	<b>Ponderea în notare, exprimată în %</b>
		Frecvența orelor academice	10%
		Susținerea testelor curente	20%
		Susținerea lucrării metodice	20%
Susținerea lucrării practice		20%	
Rezultatul la examen final	30%		
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. BALINT E. Instruirea copiilor și juniorilor în conținutul jocului de handbal. Brașov: Universitatea Transilvania din Brașov, 2006, p.9-31.</p> <p>2. BĂDĂU D. Handbal. Brașov: Universitatea Transilvania din Brașov, 2007, p.42-51</p> <p>3. BUDEVICI A., CAPAȚINA GR., SUPONICOV V., VEREJAN R. Handbal liceal: teorie și metodică, manual experimental. Chișinău „Valinex” SA, 2012- ISBN 978-9975-68-200-8, 128 p.</p> <p>4. BUDEVICI A., VEREJAN R. Regulamentul comentat și teoria pregătirii în</p>		

handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chișinău: „Valinex” SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p.

5. CIORBĂ C., ROTARU A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chișinău, 2016, P. 7 – 25

6. GOMBOȘ L. ș.a. Studiu privind rolul jocurilor dinamice ca metodă de învățare a jocului de handbal la nivelul copiilor și juniorilor. În: Anuar științific competițional în domeniul fundamental de știință Educație Fizică și Sport, Vol.II, nr.1, 10-12 decembrie. București: Complex Izvorani, 2010, p.123-125.

7. KUNST-GHERMĂNESCU I. HNAT V. Handbal, ediția a 3-a. București: Fundația România de Măine, 2006, 116 p.

8. ВЕРЕЖАН Р. Системогенез зачисления в группах начальной подготовки гандболистов 12-13 лет. Materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor. Cultura fizică: probleme științifice ale învățământului și sportului. Chișinău: USEFS, 2012, ediția VII, p. 198-201.

9. ИВАНКОВ И.Т.Методические основы теории физической культуры, М.: Инсон, 2005, 367 с.

10. ИГНАТЬЕВА В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах. Метод. пособие. М.: Советский спорт. 2004. ISBN 5-85-009-864-X, 216 с.

11. МОВСЕСОВ А.Г. Оптимизация средств педагогического контроля специальной физической подготовленности гандболисток старших спортивных разрядов. Минск. Мир спорта. N3. 2006,16-20с.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)  
tel.: 022 49-40-81



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>	<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>						
<b>Denumirea cursului</b>	<b>Bazele statului și dreptului</b>						
<b>Titularul cursului</b>	<b>Manolachi Victor/ Pîrlii Inna</b>						
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 05 A. 30	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	V
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Drept	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>		<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina „Bazele statului și dreptului”, se adresează studenților USEFS din anii care au cuprins în planul de învățământ aceste discipline didactice.</p> <p>Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul de profil.</p> <p>Cursul „Bazele statului și dreptului” reprezintă un comportament de bază al disciplinei teoretice, fiind introdus în curriculumul actual de studiu.</p> <p>Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei.</p> <p>În acest context, curriculumul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ.</p> <p>Disciplina „Bazele statului și dreptului” este o parte componentă a sistemului general de pregătire a studenților, făcând parte din grupul științelor sociale, politice, juridice etc.</p> <p>Introducerea în drept se constituie în disciplina, care predînduse în primul an de studii:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- realizează o deschidere către toate celelalte ramuri și discipline juridice, făcîndcă , de la început, studenții să aibă, în linii mari, imaginea a ceea ce urmează să însușească în cei patru ani de studiu;</li><li>- tinde de la formarea deprinderii studenților de a concepe, studia și apoi, a aplica dreptul în contextul cunoașterii cadrului mai general, interrelațional uman în diplina cunoștință asupra strînsei legături dintre drept și societate, dintre drept și viață;</li><li>- asigură o bază de cunoștințe necesară celor ce avînd preocupări și înclinații spre cercetare, vor încerca să aprofundeze aspecte filosofice ale dreptului;</li><li>- în sfîrșit disciplina formează deprinderea la studenți de a urmări ceea ce este</li></ul>						

	<p>esențial în și pentru drept, de a încerca ei însșiși esențializări și de a depista și înțelege marile articulații ale dreptului ca fenomen și știință.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale.</li> </ul> </li> <li><b>2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții.</li> <li>• Competențe de a comunica într-un limbaj științific argumentat.</li> </ul> </li> <li><b>3. Competențe de comunicare într-o limbă străină</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de comunicare într-o limbă străină.</li> <li>• Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții.</li> </ul> </li> <li><b>4. Competențe acțional-strategice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii.</li> <li>• Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția societății</li> </ul> </li> <li><b>5. Competențe interpersonale, civice, morale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a colabora în grup/echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile colegilor.</li> <li>• Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie.</li> <li>• Competențe de a acționa în diferite situații de viață în baza normelor și valorilor moral-spirituale.</li> </ul> </li> <li><b>6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de gândire critică asupra activității proprii în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale.</li> <li>• Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod sănătos de viață.</li> <li>• Competențe de a se adapta la condiții și situații noi.</li> </ul> </li> <li><b>7. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale.</li> <li>• Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.</li> </ul> </li> <li><b>8. Competențe antreprenoriale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competențe de a stăpîni cunoștințe și abilități de antreprenoriat în condițiile economiei de piață în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial.</li> <li>• Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Să demonstreze cunoașterea instituțiilor juridice și esența normelor juridice ce le reglementează.</li> <li>- Să aprecieze corect diverse situații în baza cunoștințelor obținute.</li> <li>- Să demonstreze capacitatea de a lua decizii la nivele operaționale și tactice.</li> <li>- Să evalueze locul și rolul dreptului din perspectiva propriei specialități.</li> <li>- Să definească, conceptele cheie, teoriile, noțiunile disciplinei de studiu.</li> <li>- Să cunoască esența, conceptul și trăsăturile statului.</li> <li>- Să cunoască conceptul, esența și accepțiunile noțiunii de drept.</li> <li>- Să determine mecanismul de stat.</li> <li>- Să identifice principiile de bază ale unui stat de drept.</li> <li>- Să sistematizeze drepturile și îndatoririle fundamentale ale cetățeanului într-un stat de drept.</li> <li>- Să identifice ramurile de drept și esența lor.</li> <li>- Să analizeze, să generalizeze și să explice condițiile, factorii care influențează activitatea - - specialistului în domeniul securității.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Să explice noțiunile și principiile ce stau la baza statului și dreptului.</li> <li>- Să analizeze și să definească principiile (legile) ce stau la baza statului și dreptului.</li> <li>- Să comunice și să acționeze eficient în cadrul echipei interdisciplinare privind soluționarea problemelor condiționate de perioadele de criză, legitățile, particularitățile de acțiune a fiecăruia.</li> <li>- Să stabilească locul și rolul dreptului în contextul altor științe juridice.</li> <li>- Să aprecieze importanța ramurilor de drept în evoluția științelor juridice.</li> <li>- Să aprecieze locul și importanța unor norme și instituții a ramurilor de drept penal, civil, administrativ în comparație cu celelalte ramuri de drept.</li> <li>- Să propună noi opinii, concepții benefice pentru ameliorarea conținutului normelor sau instituțiilor ramurilor de drept.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Bazele teoriei generale a statului	5	2	1	2
	2	Bazele teoriei generale a dreptului	5	2	1	2
	3	Raportul juridic. Relațiile juridice sportive.	5	2	1	2
	4	Răspunderea juridică a subiectului de drept.	7	2	1	4
	5	Cunoștințe și priceperi în elaborarea și aplicarea legislației sportive. Aplicarea normei în timp și spațiu.	7	2	1	4
	6	Aspecte generale privind unele ramuri de drept public	5	2	1	2
	7	Aspecte generale privind unele ramuri de drept privat.	7	2	1	4
	8	Aspecte generale cu privire la dirijarea culturii fizice și sportului în R.M	7	2	1	4
	9	Reglementarea juridică a organizațiilor sportive internaționale	7	2	1	4
	10	Acte normative ce reglementează activitatea sportivă națională	5	2	1	2
	11	Acte normative ce reglementează activitatea sportivă europeană	5	2	1	2
	12	Carta olimpică- statutul de bază în funcționarea mișcării olimpice	5	2	1	2
	13	Jurisdicția sportivă	6	2	1	3
	14	Arbitrajul în sport	7	2	1	4
15	Drepturile cetățenilor în domeniul culturii fizice și sportului	7	2	1	4	
	TOTAL	90	30	15	45	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale securității. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice.</p> <p>Profesorul va selecta strategiile didactice adecvate în funcție de mai mulți factori (condițiile instituției, particularitățile de vîrstă și individuale, resursele didactice disponibile, pregătirea profesorului etc.), pentru ca fenomenele și procesele istorice studiate să fie cît mai accesibile studenților. În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atît strategii tradiționale, cît și moderne: <i>expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe</i></p>					

	<p><i>paralele, simularea, judecată în triadă, jocul de rol etc.</i></p> <p>Toate strategiile didactice sînt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gîndirii critice, la formarea spiritului civic, a capacităților și atitudinilor studenților.</p> <p>Metodele de învățămînt se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: orale și scrise (scheme, hărți, grafice), audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media).</p> <p>Sugestiile metodologice sînt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor–student și student – student pentru a realiza o cooperare eficientă între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a educației culturale.</p> <p>Demersul didactic este o activitate complexă, care include competențe de proiectare, realizare și evaluare a procesului educațional. Noțiunea de <i>demers didactic postmodern</i> are un sens amplu și multidimensional, incluzînd, în primul rînd, nivelul macrodidactic (un semestru, un an, un ciclu, toți anii de studii, în cazul nostru, învățămîntul universitar) și, în al doilea rînd, nivelul microdidactic (ora didactică).</p>
<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>Evaluarea este o componentă organică a procesului de învățare care, paralel cu predarea și învățarea, constituie cel de-al treilea element major al educației. Ea reprezintă o operație de valorificare a procesului didactic, definește activitățile educaționale, determină eficiența și nivelul activităților de predare–învățare. Evaluarea trebuie să se realizeze ca un proces continuu și formativ al educației. Pentru a realiza o evaluare obiectivă, profesorii trebuie să prezinte cu claritate rezultatele pe care urmează să le atingă studenții.</p> <p>Evaluarea autentică reflectă multiplele finalități legate de formarea integrală a studenților (dezvoltarea intelectuală, dezvoltarea abilităților, formarea atitudinilor în baza valorilor general-umane și a competențelor funcționale), precum și arsenalul de modalități și strategii de evaluare.</p> <p>Evaluarea autentică presupune demonstrarea cunoștințelor prin vorbire, scris, comportament și acțiuni. Pentru a realiza o astfel de evaluare, profesorul va avea în calcul corespondența dintre conținuturi, strategiile didactice utilizate și modul de apreciere a rezultatelor învățării. Complexitatea evaluării la disciplina <i>Bazele statului și dreptului</i> constă în faptul că o bună parte a sugestiilor de conținuturi au esență problematică, de aici iminenta necesitate de a avea la dispoziție instrumente de evaluare eficiente care ar permite o evaluare obiectivă a abilităților și atitudinilor studenților.</p> <p>În activitatea educațională evaluarea este o acțiune de cunoaștere, care presupune colectarea datelor, prelucrarea și interpretarea lor. Astfel, evaluarea parcurge următoarele etape:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>proiectarea evaluării, care înseamnă stabilirea obiectivelor acesteia, a procedeelelor și instrumentelor folosite, a baremelor de corectare-notare și descriptorilor de performanță, a timpului destinat pregătirii evaluării și activităților propriu-zise;</i></li> <li>• <i>măsurarea rezultatelor școlare prin mijloacele și procedeele preconizate, care trebuie să fie adecvate scopului urmărit;</i></li> <li>• <i>aprecierea și interpretarea rezultatelor pe baza criteriilor preconizate;</i></li> <li>• <i>formularea unor concluzii impuse de interpretarea rezultatelor;</i></li> <li>• <i>adoptarea unor decizii educaționale în funcție de concluziile formulate în urma evaluării.</i></li> </ul> <p>În procesul educațional se vor evalua rezultate, cunoștințe, competențe, procese conform raportului dintre obiectivele proiectate și succesele obținute de studenți.</p> <p><b>În cadrul orelor Bazele statului și dreptului, evaluarea va îndeplini mai multe funcții, printre care:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>funcția de evidență și control a activității didactice;</i></li> <li>• <i>funcția prognostică, care permite luarea unor decizii ulterioare;</i></li> <li>• <i>funcția formativă, care este rezultată a înțelegerii de către evaluați a nivelului la care se află în momentul evaluării;</i></li> <li>• <i>funcția motivațională, care stimulează activitatea de învățare.</i></li> </ul> <p><b>În cadrul procesului educațional deosebit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea internă, efectuată de profesor la orele lui sau de conducerea</i></li> </ul>

	<p>instituției;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea externă</i>, efectuată de persoane din afara instituției cum ar fi Direcțiile raionale de învățământ, Ministerul Educației.</li> </ul> <p><b>În funcție de scopurile urmărite, vom aplica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea inițială</i> care se realizează la începutul ciclului de învățământ. Acest tip de evaluare are un rol preponderent diagnostic, deoarece informațiile colectate sprijină profesorul în proiectarea didactică;</li> <li>• <i>evaluarea formativă</i>, realizată pe parcursul procesului didactic, prin verificări sistematice ale studenților pe măsură ce sînt parcurse unitățile de conținut. Aceasta constituie 60% din nota generală obținută la disciplină.</li> </ul> <p>Acest tip de evaluare este unul de monitorizare, deoarece permite raportarea permanentă la obiectivele operaționale. Totodată, ea înregistrează progresele obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acesteia prin feedbackul obținut;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea rezumativă sau cumulativă</i>, realizată la sfîrșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului <i>Bazele statului și dreptului</i>. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină.</li> </ul> <p>Fiecare tip de evaluare se va realiza prin mai multe strategii didactice: tradiționale (<i>evaluarea orală și scrisă</i>) și complementare (<i>eseu istoric, text istoric, corespondență, caricatură istorică, expoziție muzeografică, cercetare individuală, cercetare de grup, proiect de grup, portofoliu</i>)</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p>	<p>100%</p>
	<p>Nota pentru evaluarea finală</p>	<p>40%</p>
	<p>Nota evaluarea curentă</p>	<p>20%</p>
	<p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p>	<p>20%</p>
	<p>Nota lucrul individual</p>	<p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>I. Acte normative</b></p> <p>1. Constituția R.M. din 29.07.1994// Monitorul Oficial al R.M., 1994, nr.1.</p> <p>2. Codul Penal al Republicii Moldova nr. 985 din 18.04.2002, Publicat: 14.04.2009 în Monitorul Oficial Nr. 72-74, art Nr: 195 (<a href="http://lex.justice.md/md/331268/">http://lex.justice.md/md/331268/</a>)</p> <p>3. Codul Civil al Republicii Moldova Nr. 1107 din 06.06.2002, Publicat: 22.06.2002 în Monitorul Oficial Nr. 82-86 art Nr: 661 (<a href="http://lex.justice.md/md/325085/">http://lex.justice.md/md/325085/</a>)</p> <p>4. Codul Muncii al Republicii Moldova Nr. 154 din 28.03.2003, Publicat: 29.07.2003 în Monitorul Oficial Nr. 159-162 art Nr: 648 (<a href="http://lex.justice.md/md/326757/">http://lex.justice.md/md/326757/</a>)</p> <p>5. Codul Contravențional Republicii Moldova Nr. 218 din 24.10.2008, Publicat : 16.01.2009 în Monitorul Oficial Nr. 3-6 art Nr : 15 Data intrării in vigoare: 31.05.2009 (<a href="http://lex.justice.md/md/330333/">http://lex.justice.md/md/330333/</a>)</p> <p>6. Declarația Universală a Drepturile Omului, adoptată și proclamată de Adunarea Generală a ONU prin rezoluția 217 (III) din 10 decembrie 1984.</p> <p style="text-align: center;"><b>II. Literatura recomandată</b></p> <p>1. Anghel Ion M. Dreptul tratatelor. Ed. II, București:</p> <p>2. Aramă E. Istoria dreptului românesc. Chișinău: S.A. Reclama, 2003.</p> <p>3. Aramă E. Problema precedentului în doctrina juridică. În: Revista Națională de Drept. Ediție specială. Conferința internațională științificopractică „Precedentul judiciar: aspecte teoretice și practice”, Chișinău, 29 septembrie 2007, p. 15</p> <p>4. Arseni A. Creangă I., Gurin C. și alții. Constituția Republicii Moldova comentată articol cu articol. Vol. I. Chișinău: Civitas, 2000.</p> <p>5. Avornic Gh. Caracteristicile unei societăți civile, democratice. Noțiunea și principiile de bază ale democrației. În: Revista Națională de Drept. 2006, nr.12, p. 2-6.</p> <p>6. Avornic Gh. Conștiința și cultura juridică – condiție indispensabilă a activismului juridic al cetățenilor. În: Revista Națională de Drept. 2006. Nr. 2, p. 17.</p> <p>7. Avornic Gh. Tratat de teoria generală a statului și dreptului. Vol. I. Chișinău:</p>	

Tipografia Centrală, 2009.

8. Avornic Gh. Tratat de teoria generală a statului și dreptului. Vol. II. Chișinău: Tipografia Centrală, 2009.

9. B.Negru., G.Avornic Bazele statului și dreptului. Chișinău, 1999.

10. Baieș S., Drept Civil. Partea generală, Chișinău, 1997.

11. Baltag D Teoria raspunderii si responsabilitatilor juridice Chisinau 2007

12. Baltag D. Unitatea de jurisprudență și forma ei obligatorie în evoluția răspunderii de drept. În: Revista Națională de Drept. Ediție specială. Conferința internațională științifico-practică „Precedentul judiciar: aspecte teoretice și practice”. Chișinău, 29 septembrie 2007, p.31-37.

13. Baltag D., Guțu A. Teoria generală a dreptului. Curs teoretic. Chișinău: Reclama, 2002.

14. Baltag D., Guțu A., Teoria generală a dreptului, Chișinău, 2002.

15. Baltag Dumitru. Teoria generală a dreptului. Cimișlia: TIPCIM, 1996.

16. Belu C., Dreptul muncii, Ed. Universitaria, Craiova, 2007.

17. Budevici-Puiu Liliana, Dorgan Viorel., „Bazele statului și dreptului.

Legislație în sport, Chișinău, 2004.

18. Chimpu Ș., Țiclea A., Dreptul muncii, București, 1995.

19. Crețu V., Bazele statului și dreptului R.M, „Cartier”, Chișinău, 1997.

20. Djuvara M., Teoria generală a dreptului, București, 1995.

21. G.Lupu., G. Avornic Teoria generală a statului și dreptului. Chișinău, 1998.

22. Miculescu P., Statul de drept., București, 1998.

23. Orlov M., Drept administrativ, Chișinău, 2001.

24. Traian I. Ștefanescu., Tratat de dreptul muncii, Ed. Walters Kluwer, București, 2007.

25. Vrabie G., Teoria generală a statului și dreptului, Iași, 1993.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Bazele teoriei economice</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Cușneriov Alexei/ Carp Ana</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 05 A. 32	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	V
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Managementul culturii fizice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedramcf@gmail.com">catedramcf@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculumul disciplinar la "Bazele teoriei economice" este un document normativ pentru pregătirea specialiștilor în domeniul de formare profesională <i>Științe ale educației</i>. Economia formulează legi și principii care sunt folosite nu numai pentru a explica, ci și pentru a prognoza producerea unor fapte și fenomene, precum și pentru a influența desfășurarea lor. Înțelegerea legilor, principiilor economice contribuie la formarea capacităților de anticipare, de identificare a soluțiilor pentru atenuarea consecințelor negative provocate de factori destabilizatori.</p> <p>O etapă importantă în pregătirea viitorilor specialiști este componenta economică, deoarece ea reprezintă baza oricărei activități umane. Adaptarea la noile condiții ale pieței presupune cunoașterea factorilor ce determină procesele și fenomenele economice precum și conceptele fundamentale ale economiei: nevoile umane, cererea, oferta, echilibrul pieței, echilibrul consumatorului, echilibrul producătorului, productivitatea factorilor de producție, costurile de producție și posibilitatea obținerii profitului, piețele concurențiale etc. În aceste circumstanțe disciplina " Bazele teoriei economice " este esențială în formarea viitorilor specialiști din domeniul Științe ale educației, specialitatea <i>Educație fizică</i>.</p> <p>Structura cursului este elaborată, ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de <i>la Bologna</i>.</p> <p>Pentru studenții de la secția de zi planul de studii prevede 45 ore audioriale din care 30 curs și 15 ore seminar și 45 ore individuale. Studiarea disciplinei „Bazele teoriei economice” prevede acumularea a 3 credite. Pe parcursul semestrului studenții susțin 3 testări. De asemenea la fiecare lecție studenților li se propune un anumit lucru individual: analiza unui proces sau fenomen economic, delimitarea și definirea anumitor categorii economice, soluționarea testelor și a problemelor și elaborarea unui referat, tematica cărora a fost elaborată și aprobată la ședința catedrei Managementul</p>						

	Culturii Fizice. Semestrul se finalizează cu examen, materialele căruia cuprind toată informația studiată pe parcursul semestrului.			
<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea tehnologiilor moderne în activitatea profesională;</li> <li>• Analiza rolului economiei în dezvoltarea sportului de asanare și de performanță;</li> <li>• Familiarizarea cu elementele de bază ale economiei adecvate în diverse situații profesionale și de viață;</li> <li>• Utilizarea diverselor metode de cercetare științifice;</li> <li>• Cunoașterea cadrului legislativ de inițiere a organizațiilor sportive.</li> </ul>			
<b>Finalități și performanțe la curs/modul</b>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să determine obiectivele de studiu al disciplinei;</li> <li>- să definească conceptele de bază despre activitatea economică;</li> <li>- să determine sarcinile și conținutul sistemului economic național și internațional;</li> <li>- să structureze procesul evoluției istorice și conceptuale de organizare economică în societatea umană;</li> <li>- să cunoască principalele modele macroeconomice;</li> <li>- să definească conceptele de bază ale activității economice la nivel microeconomic;</li> <li>- să identifice relațiile dintre principalele variabile macroeconomice și raporturile stabile între acestea;</li> <li>- să cunoască esența principalelor componente mondoeconomice și relațiilor dintre sistemului economic național și internațional.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să evidențieze factorii specifici de identificare a formelor istorice de organizare a sistemelor economice;</li> <li>- a clasifica premisele motivaționale ale activității economice la diferite etape de dezvoltare socială și diverse condiții spațiale geografice;</li> <li>- să identifice forțele motrice de dezvoltare economică la divers nivel de dezvoltare ale forțelor de producție și grad de dezvoltare social umană;</li> <li>- să definească principiile (legile) ce stau la baza activității economice eficiente;</li> <li>- să argumenteze prin analiză comparativă a diverselor modele de echilibru între eficiența economică și echitatea socială pentru a evidenția variantele prioritare de organizare economică în diverse condiții de disponibilități de resurse și pregătire profesională a lucrătorilor;</li> <li>- să aprecieze critic diverse concepte de evaluare a rezultatelor activității economice și a calității vieții umane;</li> <li>- să demonstreze modele eficiente de orientare practică a oamenilor și alegerea priorităților economice coordonate funcțional cu opțiunile general umane;</li> <li>- să determine esența activității microeconomice;</li> <li>- să utilizeze modele macroeconomice în studierea proceselor și fenomenelor macroeconomice;</li> <li>- să analizeze legăturile dintre procesele de constituire și dezvoltare a economiei mondiale și procesele de evoluție a complexelor economice naționale spre economia deschisă.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să aprecieze importanța respectării principiilor generale în conceptul contemporan de activitate economică și managerială eficientă la diverse niveluri de funcționalitate a sistemului economic;</li> <li>- să structureze corelația funcțională dintre regulile generale de activitate economică și formele practice de desfășurarea a afacerilor economice;</li> <li>- să evalueze prioritățile economice și social particulare și cele publice în diverse condiții de activitate umană.</li> </ul>			
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore	
			Total	Curs

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Știința economică și doctrinele economice.	11	4	1	6
	2	Activitatea economică și agenții economici.	12	4	2	6
	3	Factorii de producție	6	2	2	3
	4	Costul de producție	6	2		3
	5	Economia instituțională. Sistemele de organizare a activității economice.	6	2	2	3
	6	Statul în economie	6	2	2	3
	7	Piața și elementele ei.	6	2		3
	8	Prețul și concurența.	6	2	2	3
	9	Banii. Creditul și sistemul bancar.	6	2		3
	10	Recompensarea factorilor de producție și formele veniturilor	6	2	1	3
	11	Macroeconomia și principalii indicatori.	6	2	2	3
	12	Întreprinderea și antreprenoriatul	6	2		3
	13	Economia mondială. Interdependențele economice internaționale.	7	2	1	3
	Total			90	30	15
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Proiectarea didactică la disciplina de studiat va fi orientată spre activități de formare a competențelor studenților (cognitive și comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competențelor specifice, și nu conținuturilor educaționale. Strategiile didactice vor fi active și interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului și a studentului. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetențe, conținuturi și activități de evaluare inițiale, formative și finale. Procesul didactic va fi orientat spre învățare independentă și aplicativă, bazată pe formarea interesului subiectului. Profesorul va programa (proiecta) sarcini la domiciliu în scopul îndeplinirii lucrului individual. Activitatea realizată de către masterand la domiciliu trebuie evaluată în cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.</p> <p><i>Metodele și tehnicile de predare-învățare</i> se vor baza pe următoarele criterii: Metodele de predare-învățare (de formare a competențelor) vor fi: expunerea orală, demonstrația, conversarea, învățarea individuală și în echipă, exercițiul, descoperirea și problematizarea; algoritmizarea; modelarea, simularea, cooperarea, asaltul de idei, studiul de caz, feed-back-ul, experimentul; metoda statistică – matematică. Predarea temelor teoretice incluse în curriculumul menite să formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării conștiente.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Activitatea evaluativă va fi eșalonată în <i>curentă și finală</i>, incluzând o totalitate de procedee și instrumente, care aplicate pe parcursul și la sfârșitul semestrului de studii, permit măsurarea rezultatelor învățării bazate pe competențe generale și specifice disciplinei. Forma de evaluare finală o reprezintă examenul oral bazat pe bilete de evaluare.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală				40%	
	Nota evaluarea curentă				20%	
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare				20%	
	Nota lucrul individual				20%	
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ambrosi, N., Budevici-Puiu, A., Carp, A., Cușneriov, A. <i>Bazele economiei culturii fizice și sportului</i>. Curs universitar pentru alolingvi. USEFS Chișinău: S.n., 2018, 343 p. ISBN 978-9975-68-350-0.</li> <li>Carp A., Budevici-Puiu A. <i>Economia culturii fizice</i>. Chișinău 2016. 190 p.</li> <li>Hămuraru M., Capsîzu V., Țăruș V., <i>Teorie economică</i>. Microeconomie, CEP USM, Chișinău, 2010;</li> <li>Cojuhari A., Umanet V. <i>Bazele Teoriei Economice</i>, ed. Universitas,</li> </ol>					

Chișinău, 1993;

5. Gherasim T. Microeconomie (vol. I-II). Ed. Economica, București, 1993.
6. Gogoneață C, Gogoneață A. Economia politică. Teorie micro și macroeconomică, politici economice, București, 1993.
7. Moldovanu D. Curs de Teorie Economică, Chișinău 2006.
8. Oprescu G. Microeconomie, macroeconomie. Ed. ALL, București, 1993.
9. Stancu S., Andrei T. Microeconomie. București, 1997.
10. V. Zbârțoiog. Macroeconomie. Chișinău, 1998.
11. V. Zbârțoiog. Microeconomie (teoria și aplicații). Chișinău, 1996.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Economica culturii fizice					
Titularul cursului		Cușneriov Alexei					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 05 A.33	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (U – componenta componentă de orientare socioumanistică)							U
Catedra	Managementul culturii fizice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedramcf@gmail.com">catedramcf@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare	<p>Economia culturii fizice și sportului este o disciplină aplicată care face parte din complexul de științe economice care studiază activitățile economice ale entităților economice individuale și ale societății în ansamblu pentru a înțelege și explica natura acestei activități, a prezice procesele economice și reglementează-le. Mai precis, economia culturii fizice și sportului este o știință care studiază metode de rezolvare a problemelor practice care apar în domeniul relațiilor sportive legate de utilizarea resurselor materiale, de muncă, financiare și de altă natură la nivelul organizațiilor sportive individuale și al societății. ca un întreg, per total.</p> <p>Cultură fizică și sport este o ramură a economiei naționale, a cărei principală funcție economică este producerea de servicii sportive. În domeniul culturii fizice și al sportului, este necesar să se facă distincția între lucrătorii care oferă servicii sportive și toți cei care, în timp ce se angajează în cultura fizică și sport, consumă, utilizează aceste servicii.</p> <p>Educația fizică și sportul sunt destinate consumului personal. Acest consum este realizat în diverse forme și necesită costul: o anumită cantitate de bogăție materială, timp, efort fizic și mental. În același timp, serviciile sunt create în forma lor pură, care este legată de activitatea de întreținere a consumului personal. Aceste servicii nu sunt furnizate de consumatorii înșiși (sportivi, atleți), ci de persoane speciale, de lucrători în domeniul culturii fizice, pentru care serviciile sportive sunt productive, activități de lucru.</p>						
	<b>Competențe profesionale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identificarea și formularea problemelor economice care apar în procesul dezvoltării relațiilor economice în domeniul culturii fizice și sportului, precum și să indice modalități de rezolvare a acestora;</li><li>▪ Utilizarea cunoștințelor din domeniul economiei (legi, modele) pentru explicarea</li></ul>						

<p align="center"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte asociate domeniului profesional;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generarea de noi cunoștințe și cercetări în domeniul economiei activității fizice și sportului.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare;</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității de a lucra independent sau în echipă pentru rezolvarea de probleme în contexte profesionale definite, dobândirea capacității de a decide și acționa în situații de criză.</li> </ul>						
<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească conceptele de bază despre activitatea economică și management;</li> <li>▪ să determine sarcinile și conținutul sistemului economic național și internațional;</li> <li>▪ să structureze procesul evoluției istorice și conceptuale de organizare economică în societatea umană;</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să evidențieze factorii a formelor istorice de organizare a sistemelor economice;</li> <li>▪ să clasifice premisele motivaționale ale activității economice la diferite etape de dezvoltare socială;</li> <li>▪ să aprecieze critic diverse concepte de evaluare a rezultatelor activității economice și a calității vieții umane;</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să aprecieze importanța respectării principiilor generale în conceptul contemporan de activitate economică și managerială eficientă la diverse niveluri de funcționalitate a sistemului economic;</li> <li>▪ să structureze corelația funcțională dintre regulile generale de activitate economică și formele practice de desfășurarea a afacerilor economice;</li> <li>▪ să evalueze prioritățile economice și social particulare și cele publice în diverse condiții de activitate umană.</li> </ul>						
<p align="center"><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p align="center">N/o</p>	<p align="center">Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p align="center">Numărul de ore</p>				
			<p align="center">Total</p>	<p align="center">Curs</p>	<p align="center">Seminar</p>	<p align="center">LI</p>	
1			Știința economică și doctrinele economice.	12	4	2	6
2			Bazele teoretico-metodologice ale economiei educației fizice	12	4	2	6
3			Rolul economic al activităților de educație fizică și sport	12	4	2	6
4			Finanțarea culturii fizice și sportului	6	2	1	3
5			Impactul economic al evenimentelor sportive	6	2	1	3
6			Economia antreprenorială în cultura fizică	6	2	1	3
7			Planuri de afaceri în industria sportivă	6	2	1	3
8			Norme financiare pentru activitatea financiară	6	2	1	3
9			Activitatea economică a organizațiilor sportive din Republica Moldova	6	2	1	3
10			Politici de finanțare în domeniul sportului	6	2	1	3
11			Eficiența economică a culturii fizice	6	2	1	3
12			Modele europene de guvernare ale sportului	6	2	1	3
Total				90	30	15	45

<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strategii centrate pe activitatea profesorului și pe acțiunea de predare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategii discursive și explicative</li> <li>• Strategii discursive și conversative</li> <li>• Strategii discursive și demonstrative</li> </ul> </li> <li>▪ Strategii centrate pe activitatea de învățare și interacțiune: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategii bazate pe cercetare și explorare (cercetări investigative)</li> <li>• Strategii problematizante</li> <li>• Strategii bazate pe utilizarea modelelor</li> <li>• Strategii centrate pe construirea de proiect</li> </ul> </li> </ul>										
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin, <i>chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>										
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 70%;">Nota finală</td> <td style="width: 30%;">100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Nota evaluarea curentă</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota lucrul individual</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%	Nota evaluarea curentă	20%	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%	Nota lucrul individual	20%
Nota finală	100%										
Nota pentru evaluarea finală	40%										
Nota evaluarea curentă	20%										
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%										
Nota lucrul individual	20%										
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. AMBROSI, N., BUDEVICI-PIUIU, A., CARP, A., CUȘNERIOV, A. <i>Bazele economiei culturii fizice și sportului. Curs universitar pentru alolingvi</i>. USEFS Chișinău: S.n., 2018, 343 p. ISBN 978-9975-68-350-0.</li> <li>2. CARP, A., BUDEVICI-PIUIU, A. <i>Economia culturii fizice: curs universitar</i>. USEFS Chișinău: S.n., 2016, 190 p. ISBN 978-9975-68-300-5.</li> <li>3. COJUHARI, A., CHILDESCU, V. <i>Teorie economică</i>. Chișinău: UTM, 2012, 416 p.</li> <li>4. FILIP, N., SOROCEAN, O. <i>Teorie economică</i>. Curs universitar. V-II. Chișinău, 2011, 341 p. ISBN 978-9975-4209-1-4.</li> <li>5. GHERASIM, T. <i>Microeconomie</i> (V. I-II). București: Ed. Economica, 1993.</li> <li>6. GOGONEAȚĂ, C., GOGONEAȚĂ, A. <i>Economia politică</i>. Teorie micro și macroeconomică, politici economice. București, 1993.</li> <li>7. GROSU, M. <i>Economie politică (fundamente de teorie economică)</i>. Chișinău: Evrica, 2001, 208 p. ISBN 9975-941-79-6.</li> <li>8. HĂMURARU, M., ȚĂRUȘ, V., CAPSÎZU, V. <i>Teorie economică. Macroeconomie. Concepte și aplicații</i>. Suport de curs. Chișinău: Editura Centrul Editorial Poligrafic USM, 2013, 290 p., ISBN 978-9975-71-005-3.</li> <li>9. <i>Metodele teoriei economice</i>. [Accesat 01.09.2021] Disponibil: <a href="https://www.studocu.com/row/document/academia-de-studii-economice-din-moldova/metodele-teoriei-economice/metodele-teoriei-economice/6316091">https://www.studocu.com/row/document/academia-de-studii-economice-din-moldova/metodele-teoriei-economice/metodele-teoriei-economice/6316091</a></li> <li>10. MOLDOVANU, D. <i>Curs de Teorie Economică</i>. Chișinău 2006.</li> <li>11. OPRESCU, G. <i>Microeconomie, macroeconomie</i>. București: Ed. ALL, 1993.</li> <li>12. STANCU, S., ANDREI, T. <i>Microeconomie</i>. București, 1997.</li> <li>13. TOMȘA, A. (coordonator) <i>Teorie economică</i>. V. II „Macroeconomie”, F.E.-</li> </ol>										

P. „Tipografia Centrală”, Chișinău, 2013, 332 p.

14. ZBÂRCIOG, V. *Microeconomie (teoria și aplicații)*. Chișinău, 1996.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Didactica jocului de fotbal					
Titularul cursului		Sîrghi Serghei					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.05.O.34	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	30	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedratnij@gmail.com">catedratnij@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	20	-	40	30	
Nota de prezentare	<p>Curriculum universitar la disciplina „Didactica Jocului de Fotbal” are menirea să-și aducă aportul la completarea studiilor liceale, finalitate prevăzută de Legea învățământului. Conținutul este axat pe traseul particular de învățare individuală or de grup, care corespund activității practice la ciclul I academic și trebuie să asigure acumularea cunoștințelor de cercetare și inovare care sunt alcătuite din cerințele de cunoaștere, aplicare și integrare ce în cele de urmă duc la perfecționarea cunoștințelor apoi la aplicarea noi și integrării curente, care în mod organic perfectează lanțul spiralic accesoriu al obiectului.</p> <p>Jocul de fotbal este accesibil și spectaculos, se bucură de o largă popularitate în rândul tineretului de pretutindeni, iată de ce a fost și rămâne un compartiment de bază în pregătirea profesională a specialiștilor din domeniu.</p> <p>Principalele sarcini ale curriculumului sunt acumularea de către studenții a cunoștințelor teoretico-metodice a acestui joci sportiv și formarea deprinderilor profesionale necesare.</p> <p>În afară de aceasta, programa presupune și acumularea cunoștințelor regulamentelor la diferite probe sportive cu referire la practicarea lor cât la nivelul de începătorilor, atât și la nivelul performanță.</p> <p>Lucrul instructiv-educativ a cursului Didactica Jocului de Fotbal se organizează sub forma de prelegeri, lecții metodic-practice și lucrul individual</p>						
	Ca rezultatul în urma studierii disciplinei curriculare ” <i>Didactica Jocului de Fotbal</i> ” studentului i se va forma următoarele competențe: ✓ Utilizarea limbajului de specialitate în relațiile de comunicare; ✓ Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice disciplinei de studiu; ✓ Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice disciplinei de studiu, în vederea dezvoltării capacității de antrenorat;						

<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aplicarea sistemului de reguli specifice organizării și practicării de programe și dirijare a lecției de educație fizică unui comportament adecvat în cadrul relațiilor interpersonale și de grup;</li> <li>✓ Valorificarea programării și dirijării în domeniul lecției în corespundere cu obiectivele fixate, cu problematica de investigare, cu datele culese și analizate, și nu în ultimul rând conturarea soluțiilor.</li> </ul>											
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><i>a) Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor principale în domeniul jocurilor sportive (volei, baschet, fotbal, handbal);</li> <li>• Cunoașterea, înțelegerea și interpretarea a formelor de planificare a lecțiilor de jocuri sportive;</li> <li>• Aplicarea în practică a metodelor și mijloacelor specifice de desfășurare a lecțiilor în proba jocurilor sportive și verificarea deprinderilor motrice specifice, caracteristică pentru fiecare joc în parte;</li> </ul> <p><i>b) Instrumental - aplicative</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizări unor aplicații practice a cunoștințelor acumulate;</li> <li>• Aplicarea cunoștințelor speciale din domeniul planificării și organizării a lecțiilor de volei, baschet, fotbal, handbal cu copii de diferite vârste;</li> <li>• Asigurarea lucrului calitativ din punct de vedere a planificării și locului lecției de volei, baschet, handbal, fotbal în curriculumul școlar;</li> </ul> <p><i>c) Cercetare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestarea capacităților organizatorice care vor contribui la organizarea și pregătirea lecțiilor de volei, baschet, fotbal, handbal;</li> <li>• Determinarea criteriilor de ridicarea posibilităților specifice ale copiilor și verificarea capacităților tehnice la jocuri sportive;</li> </ul> <p><i>d) Informaționale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competența de aplicare a cunoștințelor în desfășurarea lecțiilor de jocuri sportive;</li> <li>• Competența de planificare și elaborarea a întregului proces de însușire și practicare a probelor volei, baschet, fotbal, handbal ;</li> <li>• Aptitudini de realizare a surselor informaționale pentru îmbunătățirea bagajului practico-metodic a studentului.</li> </ul>											
<p><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p>N/o</p>	<p><b>Conținuturile unității de curs/modul</b></p>	<p><b>Numărul de ore</b></p>					<p><b>Total</b></p>	<p><b>Curs</b></p>	<p><b>Seminar</b></p>	<p><b>LP</b></p>	<p><b>LI</b></p>
<p>1</p>	<p>1</p>	<p>Istoria, apariția și dezvoltarea jocului de fotbal. Tendințele contemporane în dezvoltare a jocului</p>	<p>10</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>6</p>					
<p>2</p>	<p>2</p>	<p>Clasificarea tehnicii și tacticii de joc</p>	<p>10</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>6</p>					
<p>3</p>	<p>3</p>	<p>Tehnica jocului și metodica de instruire a elementelor tehnice</p>	<p>24</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>14</p>	<p>6</p>					
<p>4</p>	<p>4</p>	<p>Tactica jocului și metodica de instruirea a acțiunilor tactice</p>	<p>28</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>18</p>	<p>6</p>					
<p>5</p>	<p>5</p>	<p>Regulamentul jocului de fotbal și organizarea competițiilor</p>	<p>18</p>	<p>4</p>	<p>-</p>	<p>8</p>	<p>6</p>					
<p style="text-align: center;">Total</p>			<p>90</p>	<p>20</p>	<p>-</p>	<p>40</p>	<p>30</p>					
<p><b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>1. <i>Repere și modalități de proiectare a strategiilor didactice.</i> Proiectarea didactica la disciplina de studiu va fi orientată spre activități de formare a competențelor studenților (cognitive, psihomotrice și comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competențelor specifice, și nu conținuturilor educaționale. Strategii didactice vor fi active și interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului și studentului. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetențe, conținuturi și activități de evaluare inițiale, formative și finale. Va fi necesară o abordare metodico-științifică a strategiei didactice ca proces și ca produs. Procesul didactic va fi orientat spre învățare independentă și aplicativă, bazată pe formarea interesului subiectului. Profesorul va programa (proiecta) sarcini la domiciliu în scopul îndeplinirii lucrului individual.</p>											

	<p>Activitatea realizată de către student la domiciliu trebuie evaluată în cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată.</p> <p>2. <i>Metodele și tehnicile de predare-învățare.</i> Se vor baza pe următoarele criterii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metodele de predare-învățare (de formare a competențelor): expunerea orală; demonstrația; conversarea; învățarea individuală și în echipă; exercițiul; descoperirea și problematizarea; algoritmizarea; modelarea; simularea; cooperarea; asaltul de idei; studiul de caz; feed-back-ul; experimentul; metoda statistico-matematică.</li> </ul> <p>Predarea temelor teoretice incluse în curriculumul menite să formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale, este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației conștiente.</p> <p>3. <i>Diversificarea formelor de învățare</i> va fi următoarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de echipe și individual;</li> <li>- comportamentul didactic al profesorului va corespunde ritmului de învățare al fiecărui student.</li> </ul> <p>4. <i>Realizarea interdisciplinarității.</i> În cadrul procesului educațional se vor intercala cunoștințele din diferite domenii ale cunoașterii: cultura fizică, sport, fiziologie, chimie, biologie, fizică, psihologiei, pedagogiei etc. Interdisciplinaritatea reprezintă o modalitate de organizare a conținuturilor învățării, conferind o imagine unitară proceselor studiate în cadrul disciplinei de referință.</p> <p><i>Centrarea de student.</i> În procesul instructiv-educativ accent deosebit se va pune pe competențele studentului la momentul dat: nivelul de competențe cognitive, psihomotrice și afective.</p>	
<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i></p> <p>1. <i>Evaluarea inițială</i>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <i>Evaluarea curentă</i> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor practice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <i>Evaluarea finală</i> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p> <p>Nota pentru evaluarea finală</p> <p>Nota evaluarea curentă</p> <p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p> <p>Nota lucrul individual</p>	<p>100%</p> <p>40%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<p>1. Balint Gheorghe. Fotbal. Curs de bază. 2001, 256 p.</p> <p>2. Cernăianu C., Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. Ed. Roteck PRO, București, 2000, 224 p.</p> <p>3. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Metodica predării. Editura ANEFS, București. 2002, 189 p.</p>	

4. Motroc I. Fotbal de la teorie la practică. Ed. Rodos. București, 1994, 186 p.
5. Miu Șt. Fotbal specializare. Ed. Fundației România de mâne. București, 2001, 200 p.
6. Sîrghi, S. Fotbal. Pregătirea fizică diferențiată. Monografie. Chișinău: Valinex, 2017. 162 p. ISBN 978-9975-68-322-7.
7. Sîrghi, S. Istoria și evoluția jocului de fotbal -I. Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”. Chișinău: Nr. 1, 2008. p.62-65. ISSN 1857-0615.
8. Sîrghi, S. Istoria și evoluția jocului de fotbal –II. Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”. Chișinău: Nr. 3, 2008. p.64-68. ISSN 1857-0615.
9. Sîrghi, S., Balint, Gh. Bazele teoretico-metodice ale jocului de fotbal. Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2018, 202 p. ISBN 978-9975-68349-4.
10. Sîrghi, S., Stepanov, V., Crăciun, N., Rusu, C. și alți colaboratori. Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016. 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Didactica sporturilor de lupte					
Titularul cursului		Busuioc Serghei					
Ciclul (L-licență)	L	Codul disciplinei	S.05.O.35	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	5 credite	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	100	Studiu individual	50	Total ore pe semestru		150	
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							
Catedra	Probe sportive individuale	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedrapsi@mail.r">catedrapsi@mail.r</a> <u>u</u>	Total	C	S	L/P	LI	
		150	20	-	80	50	
Nota de prezentare	<p>Disciplina de studii „Didactica sporturilor de lupte” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul general de studiu ”Științe ale educației” , în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.</p> <p>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul de formare profesională a profesorilor de educație fizică, capabili de a utiliza exercițiile fizice, procedeele tehnice din probele de lupte în cadrul activităților desfășurate;</li><li>• obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul ”Formarea profesorilor” prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea exercițiilor fizice generale și speciale, procedeele tehnice din sporturile de lupte, care va asigura buna desfășurare a diferitelor forme de lecții;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii.</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua</p>						

	<p>abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Pedagogie, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an III., sem. V, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite.</p> <p>Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul de formare profesională - 0114. Formarea profesorilor de educație fizică.</p>					
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea lecțiilor și antrenamentelor în cadrul secțiilor și cercurilor sportive cu elevii de diferite vârste;</li> <li>• Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijare și coordonare a lecțiilor de educație fizică;</li> <li>• Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire a lecțiilor de educație fizică;</li> <li>• Proiectarea unor lecții și antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovatoare apărute în domeniul "Științele ale educației".</li> <li>• Asigurarea unui management eficient al relațiilor în cadrul lecțiilor de educație fizică.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul lecțiilor și antrenamentelor sportive al elevilor;</li> <li>• Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei;</li> </ul> <p style="text-align: center;">Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p>					
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei;</li> <li>▪ cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei,</li> <li>▪ să identifice și să caracterizeze tipurile de probe sportive de lupte;</li> <li>▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a competițiilor la diferite probe sportive de lupte;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să determine procedeele din poziția de sus și parter;</li> <li>▪ explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei;</li> <li>▪ să analizeze și să explice pregătirea individuală a unui elev;</li> <li>▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării competițiilor la lupta națională "Trântă".</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența și structura unor exerciții fizice speciale;</li> <li>▪ să respecte particularitățile luptei naționale "Trântă".</li> </ul>					
	<p>N/o</p>	<p>Conținuturile unității de curs/modul</p>	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	<p>Scurt istoric a apariției și evoluției luptelor. Istoria dezvoltării sporturilor de lupte. (trânta, lupte greco-romane și libere, judo, sambo și arte marțiale). Rezultatele obținute de sportivii din Republica Moldova pe arenele internaționale. Instructaj de protecția muncii.</p>	8	2		6
	2	<p>Sporturile de luptă în sistemul pedagogic</p>	8	2		6

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		de educație fizică. Curs introductiv privind bazele tehnico-tactice din lupte. Clasificarea și terminologia luptelor sportive.				
	3-4	Profilaxia traumatismului la lecții, competiții și alte activități cultural-sportive. Autoasigurarea, asigurarea partenerului în procesul de instruire.	8	2	2	4
	5-9	Bazele generale ale învățării exercițiilor generale și specifice în sporturile de lupte (în perechi, cu îngreuieri, la aparatele de gimnastică, la тренажоре, elemente acrobatice).	12	2	8	2
	10-13	Metodica dezvoltării calităților fizice și capacităților motrice prin jocuri dinamice specializate în sporturile de lupte.	11	0	8	3
	14-16	Metodologia învățării elementelor de bază (pozițiile de lupte la sol și de gardă, deplasările pe saltea, distanța, prizele și eliberarea din prize, menținerea în poziția periculoasă de tuș) în sporturile de luptă. Procedee specifice luptei la sol. Metodica învățării răsturnărilor și rostogolirilor din cadrul luptei la sol.	8	0	6	2
	17-21	Procedee specifice luptei în picioare. Bazele metodice ale învățării procedeelor tehnice de ducere la sol (prin tracțiune de braț, prin trecere sub braț, cu priza unui picior, cu priza ambelor picioare).	14	1	9	4
	22-24	Bazele metodice ale învățării procedeelor tehnice de doborâre (prin centura directă a trunchiului, cu priza unui, ambelor picioare).	10	0	6	4
	25-31	Metodica învățării procedeelor de aruncare peste umeri (moara), peste spate.	15	2	12	1
	32-35	Exerciții specifice pentru dezvoltarea forței-viteze, detentei în lupte. Exerciții specifice folosite pentru dezvoltarea rezistenței în lupte (jocuri dinamice, atletism).	12	0	8	4
	36-41	Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare (cu ajutorul partenerului, cu banda elastică, etc.).	13	0	12	1
	42-43	Controlul pedagogic în sporturile de luptă.	5	2	2	1
	44-45	Organizarea și desfășurarea manifestărilor și sărbătorilor în sporturile de luptă. Amenajarea și dotarea unei săli de lupte.	10	1	3	6
	46-50	Organizarea, arbitrajul și sistemele de desfășurarea a competițiilor în sporturile de luptă. (Trânta, lupte greco-romane, lupte libere, judo, sambo, taekwon-do)	16	6	4	6
	Total	150	20	80	50	
Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este						

<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a problemelor anumite abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și trans disciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point, a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>											
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă și finală.</p> <p>1. Evaluarea inițială: diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>											
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	<table border="1"> <tr> <td>Nota finală</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Nota evaluarea curentă</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota lucrul individual</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%	Nota evaluarea curentă	20%	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%	Nota lucrul individual	20%	
Nota finală	100%											
Nota pentru evaluarea finală	40%											
Nota evaluarea curentă	20%											
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%											
Nota lucrul individual	20%											
<p>Cerințe minime de promovare (pentru nota 5): Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor acumulate, de felul cum le-au acumulat (altfel spus, dacă au citit bibliografia aferentă cursului și s-au rezumat numai la notele de curs și la cea ce au reținut la seminar) și de maniera de prezentare a acestora.</p>	<p>Cerințe maxime de promovare (pentru nota 10): Studenții trebuie să facă dovada că știu să stabilească un program de lecție, antrenament corect în concordanță cu particularitățile disciplinelor sportive și că pot întocmi un referat științific.</p>											
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badiu, Toma. <i>Didactica educației fizice</i>. Toma Badiu. Galați : Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați, 2001. 78 p. ; 21 cm. (Didactica). Bibliogr. ISBN 973-8352-09-6. II 34992; 796/B15.</li> <li>2. Busuioc S. <i>Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească "trânta" cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților</i>: autoreferatul tezei de doctor. - Chișinău, 1997. - 21 p.</li> <li>3. Cârstea Gh., <i>Educația fizică. Teoria și bazele metodicii</i>, A.N.E.F.S., București, 1996.</li> <li>4. Cârstea Gh., <i>Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă</i></li> </ol>											

școlară, Editura Universul, București, 1993.

5. Chirazi M. Jocuri de luptă. – *Iași: Fundația Chemarea, 1999. – 3-107.*
6. Chirazi, Marin. *Optimizarea lecției de educație fizică și sport prin jocuri de luptă* [Text] / Marin Chirazi // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Materialele conf. șt. int. Ed. a 3-a, (26-27 oct. 1997). - Chișinău. - P. 59-61
7. Chirazi Marin. *Optimizarea procesului didactic al lecției de educație fizică din ciclul gimnazial prin jocuri dinamice cu elemente de lupte*: Tz. doct. în pedagogie [Text] / Marin Chirazi, Sergiu N., conducător șt. Danaïl ; Institutul Național de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova. - Chișinău : [s. n.], 2000. - 220 p. : il. - Bibliogr. p. 143-167
8. Chirtoacă, Ilie. *Jocurile dinamice ca mijloc de selectare și orientare psihologică a studenților în grupa de antrenori în cadrul cursului general de luptă* [Text] / Ilie Chirtoacă // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice : Materialele conf. șt. jubiliare int. Ed. a 5-a (1-3 noiem. 2001). - Chișinău. - P. 32-36
9. Cișmaș Gh., *Lupte libere - Lupte greco-romane. Curs de bază*, IEFS, București, 1996.
10. Danaïl S., Chirazi M., *Optimizarea lecției de educație fizică prin jocuri de luptă*, Editura Fundația „Altius Academy” Iași, 2001.
11. Dragnea A., *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*, ANEFS, București, 1991.
12. FIREA Elena., *Metodică educației fizice școlare., V.-1-2. București 1979.* Fundamentarea științifică Din colecția ”Jocuri dinamice în învățământul primar”. Vol. 1 2014 92 p. ISBN: 978-973-1776-51-4
13. Ghimp, Andrei. *Teoria și metodică jocurilor dinamice : Manual pentru studenții USEFS* [Text] / Andrei Ghimp, Anatolie Budevici-Puiu ; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport. - Ch. : Valinex, 2016. - 480 p. - Bibliogr. : p. 468-480 (209 tit.). - ISBN 978-9975-68-294-7.
14. Grimalschi, Teodor. *Educația fizică pentru clasele V-IX: Ghid metodologic pentru profesori* [Text] / T. Grimalschi, C. Ciorbă, I. Carp. - Chișinău : [s. n.], 2007. - 180 p. : il. - Bibliogr. p. 177. - ISBN 978-9975-48-021-05
15. Hantău I., Manolachi V. *Pregătirea fizică a judocanilor de performanță.* Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. – *Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. – 200 p.*
16. Josanu, Efim. *Cartea Jocurilor Olimpice : Cronici. Portrete. Reflecții* [Text] / Efim Josanu ; cop. Nicolae Sârbu. - Chișinău : [s. n.], 2009. - 640 p. : planșe, fot. - Bibliogr. : p. 628-629. - ISBN 978-9975-105-16-3.
17. Jurat Valeriu, *Formarea priceperilor motrice la elevii claselor gimnaziale în baza aplicării programei de pregătire pe etape în cadrul lecțiilor de educație fizică (Gimnastica) : Monografie*, Chișinău, 2009, 147 p., Valinex. ISBN: 978-9975-68-113-1
18. Liușnea C.-Ș. *Considerații privind particularitățile ce influențează practicarea luptelor în școală (cl. V-VI) // „2004 – Anul european al educației prin sport”. – Galați: Fundației Universitare “Dunărea de Jos”, 2004. - P. 24-27.*
19. Liușnea C.-Ș. *Mijloace folosite în vederea dezvoltării calităților motrice, cu teme din lupte, în lecția de educație fizică școlară (cl. V-VI) // „2004 – Anul european al educației prin sport”. – Galați: Fundației Universitare “Dunărea de Jos”, 2004. - P. 28-30.*
20. Liușnea C.-Ș. *Eficiențizarea lecției de educație fizică școlară prin introducerea unor elemente din lupte, în vederea dezvoltării fizice armonioase, la elevii din ciclul gimnazial (clasele V-VI) // Olimpiada, Revistă de informare Olimpică, Brașov: OMNIA UNI S.A.S.T., 2002. – Nr. 3. - p. 137-148.*
21. Liușnea C.-Șt., *Aspecte privind introducerea elementelor tehnice de bază din lupte în vederea dezvoltării fizice armonioase și a aptitudinilor de mișcare în lecția de educație fizică școlară, în Conferința Internațională de Comunicări Științifice și Referate în Domeniul Educației Fizice și Sportului,*

Galați-Mannheim R.F.G., 2000, p. 104-106.

22. Liușnea C.-Șt., *Metodica folosirii mijloacelor specifice luptelor în activitatea de educație fizică școlară, în Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice*, INEFS, Chișinău, 2001, p. 124-126.

23. Manolachi V. s.a. *Noi orientări în tehnica și tactica judoului*. In: Sportul olimpic și sportul pentru toți: materialele congr. șt. intern., vol. I. Chișinău: USEFS, 2011, p. 221-224. ISBN 978-9975-4202-4-2.

24. Manolachi V., Moroșanu I. *Particularitățile implementării metodei antrenamentului în circuit în cadrul lecțiilor de educație fizică din clasa a IV-a*. În: Teoria și arta educației fizice în școală. 2014, Nr. 1, p. 45-49. ISSN 1857-0615.

25. Manolachi V., *Sporturi de luptă - Teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo)*,

26. Petrov R. , *Lupte libere*, Editura Stadion, București, 1973

27. Polevaia-Secăreanu A., Scobioală Gh., Cotorcea A.. *Pregătirea profesional-aplicativă a specialiștilor în domeniul pazei protecției și securității prin intermediul sporturilor de lupte: Ghid metodic: pentru studenții facultății „Pază Protecție și Securitate” la modulul „Pregătirea fizică specială” secția zi și frecvență redusă / A.Polevaia-Secăreanu, Gh.Scobioală, A. Cotorcea. Chișinău, 2014. (Tipogr „Valinex SRL”). 55 p. (ISBN 978-9975-68-259-6)*

28. Siclovanu I., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1982.

29. Teodorescu, Silvia. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv la copii și juniori : Program de formare : Antrenament sportiv la copii și juniori*. Discobolul, București, 2010, 108 p. : sch., ISBN: 978-973-99530-7-8

30. Triboi V., Păcuraru A. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. Iași: Editura PIM, 2013. 373 p. ISBN 978-606-13-1274-0

31. Triboi Vasile. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv: curs univ*. Chișinău: USEFS, 2010. 364 p. ISBN 978-9975-9507-9-7.

32. Zavalîșca A., Demcenco P. *Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică*. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p. ISBN 978-9975-51-219-0.

33. Боген М.М. *Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика* Изд.4, испр. и доп. Изд-во Книжный дом "ЛИБРОКОМ" 2013 224 стр. ISBN: 978-5-397-03729-7

34. Бусуйок С.Л., *Основы Теории и Методики Физической Культуры: (pentru uzul studenților)* С.Л. Бусуйок, П.В. Побурный; Гос. ун-т физ.воспитания и спорта Кишинэу: USEFS. 2016. 352 с. (ISBN 978-9975-131-29-2).

35. Манолаки В. В., Демченко П. *Дзюдо как философия двигательного и духовного развития и некоторые современные аспекты начального спортивного отбора школьников 9 лет*. În: Știința culturii fizice. 2010, Nr. 5/2, p. 64-69. ISSN 1857-4114.

36. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. *Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории*. În: Știința culturii fizice. 2011, nr. 7/1, 57-60. ISSN 1857-4114

37. Шахмурадов Ю.А. *Вольная борьба, Научно-методические основы многолетней подготовки борцов, «Высшая школа»*, 1997. - 189 с. - ISBN 5-06-003450-X.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Tenis de masă, de câmp, badminton					
Titularul cursului		Mocrousov Elena/Anghel Alexandru/ Grosul Valeria					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S. 05 O.36	Anul	III	Semestrul	V
Nr.credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	80	Studiu individual	40	Total ore pe semestru		120	
		Regimul disciplinei (S - componenta de specialitate)					
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedratmj@gm&lt;br/&gt;ail.com">catedratmj@gm ail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		120	16	-	64	40	
Nota de prezentare	<p>Disciplina „<i>Tenis de masă, de câmp, badminton</i>”, este elaborată conform Planului de învățământ la <i>Specialitatea 0114.16 Educație fizică</i>.</p> <p>Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul jocurilor sportive cu paleta și a sportului în general.</p> <p>Curriculum-ul la aceasta disciplina interesantă și contemporană fost alcătuit pe baza consultării unui vast material bibliografic, care a înglobat istorie, cultură fizică, sport, bazele și teoriile metodicii predării aceste discipline cu paleta în școală cu specificul jocurilor sportive, elemente fundamentale ale tehnicii și tacticii tenisului de masă, tenisului de câmp și badmintonului. Principii, caracteristici, cerințe, metode, mijloace și structurări ale lecției de educație fizică și axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ la <i>Specialitatea 0114.16 Educație fizică</i> (Domeniul general de studiu <i>011 Științe ale educației</i>).</p> <p>Structura cursului este elaborată ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de la Bologna.</p> <p>Cursul „<i>Tenis de masă, de câmp, badminton</i>”, reprezintă un compartament de bază al disciplinei teoretice, fiind introdus în curriculumul actual de studiu.</p> <p>Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei în domeniul educației fizice.</p> <p>În acest context, curriculumul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ, obținerea unor rezultate adecvate cerințelor zilei de azi și tendințelor dezvoltării educației fizice - social - economice.</p>						
	În conformitate cu planul de învățământ studenții USEFS vor studia disciplina dată în anul III, semestrul 5, 120 de ore pe parcursul unui semestru, ceea ce						

	<p>îi corespund 4 credite (ECTS).</p> <p>Din acest motiv, curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea lecției de educație fizică în cadrul secțiilor sportive în școli, liceele cu profil sportiv cu elevii de diferite vârste;</li> <li>• Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a lecției de educație fizică cu introducerea jocurilor sportive cu paleta;</li> <li>• Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemului de pregătire lecției de educație fizică la jocurile sportive cu paleta;</li> <li>• Proiectarea unor lecții de educație fizică bazată pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul jocurilor sportive (jocurilor sportive cu paleta - tenis de masă, tenis de câmp, badminton.);</li> <li>• Cunoașterea definiției și capacitatea de performanță, metodicii dezvoltării aptitudinilor motrice; definiției și caracteristicii lecției; structurii lecției de educație fizică; programării, proiectării, planificării lecției de educație fizică; necesităților și tipurilor de evaluare în lecție de educație fizică; programării și pregătirii către lecțiile publice la jocurile sportive cu paleta;</li> <li>• Susținerea și promovarea organizării competițiilor sportive la proba de jocuri sportive cu paleta în cadrul școlilor și liceelor cu profil sportiv.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul lecției de educație fizică în corespundere cu predarea contemporană jocurilor sportive cu paleta;</li> <li>• Aplicarea procedeele tehnice și tactice în corespundere cu specificul tenisului de masă/tenisului de câmp/badminton;</li> <li>• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile sportive în școli, școli, liceele cu profil sportiv.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei tenis de masă/tenis de câmp/badminton;</li> <li>▪ să caracterizeze tipurile de jocuri sportive cu paleta;</li> <li>▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a competițiilor la tenis de masă/tenis de câmp/badminton;</li> <li>▪ să caracterizeze procesul de pregătire a pedagogului ce predă unul dintre jocurile cu paleta – tenis de masă/tenis de câmp/badminton.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să explice caracterul istoric și social al jocurilor cu paleta, tehnica de executare a elementelor și procedeele și să structureze acțiunile tactice;</li> <li>- să cunoască toate subtilitățile ce țin de regulamentul competițional al jocurilor;</li> <li>- să explice și să demonstreze corect tehnica executării prizei paletei, pozițiilor inițiale și a deplasărilor în tenisul de masă/tenisul de câmp/badminton;</li> <li>- să explice noțiunea, scopul și evoluția tehnicii serviciului;</li> <li>- să execute servirea mingii, utilizând minimum 2-3 procedee ale acestui element tehnic;</li> <li>- să utilizeze în practică exerciții pregătitoare, ajutoare și speciale în scopul învățării unuia din procedeele de lovire a mingii;</li> <li>- să explice: scopul, esența și caracteristicile tacticii jocului;</li> <li>- să utilizeze în practica exercițiile speciale, pentru însușirea acțiunilor tactice în jocul de simplu;</li> <li>- să explice tactica jocului de dublu, esența și caracteristicile acestuia;</li> <li>- să demonstreze acțiunile tactice în grup;</li> <li>- să sesizeze corect greșelile de postură în executarea acțiunilor tactice de echipă;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să explice care este scopul arbitrajului în tenisul de masă/tenisul de câmp/badminton;</li> <li>- să cunoască componența și funcțiile colegiului de arbitri;</li> <li>- să posede competențe în ale organizării și desfășurării competițiilor;</li> <li>- să descrie metodica organizării și desfășurării competițiilor;</li> <li>- să aprecieze corect învingătorul și celelalte locuri în clasament.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența și structura lecției de educație fizică la proba de tenis de masă/tenis de câmp/badminton;</li> <li>▪ să îmbine topografia și orientarea profesională în procesul de pregătire a cadrelor didactice la proba de tenis de masă/tenis de câmp/badminton;</li> <li>▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea cadrului didactic în școală ce predă una dintre jocurile sportive cu paleta – tenis de masă/tenis de câmp/badminton;</li> <li>▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport (jocuri sportive cu paleta – tenis de masă/tenis de câmp/badminton).</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	<b>N/o</b>	<b>Conținuturile unității de curs/modul</b>	<b>Numărul de ore</b>			
	<b>Total</b>	<b>Curs</b>	<b>LP</b>	<b>LI</b>		
	1	Geneza și evoluția jocurilor (tenis de masă, tenis de câmp, badminton). Tehnica și tactica jocurilor. Tehnologia didactică.	20	2	12	6
	2	Caracteristicile jocului. Priza paletei. Pozițiile inițiale. Deplasări	20	2	12	6
	3	Serviciul și procedeele de execuție. Jocul de simplu.	14	2	6	6
	4	Lovitura și procedeele de execuție. Jocul de dublu.	14	2	6	6
	5	Tactica jocului de simplu.	11	1	6	4
	6	Tactica jocului de dublu.	9	1	4	4
	7	Regulamentul competițional.	10	2	6	2
	8	Arbitrajul. Terminologia și metodica.	10	2	6	2
9	Organizarea și desfășurarea competițiilor.	12	2	6	4	
<b>Total</b>		120	16	64	40	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecții practice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează</p>					
	<p>prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale, meciurile amicale la tenis de masă/tenis de câmp/badminton.</p>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p><b>1. Evaluarea inițială</b> - diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p><b>2. Evaluarea curentă</b> - dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor practice, pe un grup de teste la proba sportivă aleasă ce cuprind cele trei nivele (<i>cunoaștere, aplicare, integrare</i>), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p><b>3. Evaluarea finală</b> - sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (<i>cunoaștere, aplicare, integrare</i>). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în%)</b></p>	<p>Nota finală</p> <p>Nota pentru evaluarea finală</p> <p>Nota evaluarea curentă</p> <p>Nota de la activitatea la prelegeri și lecții practice</p> <p>Nota lucrul individual</p>	<p>100%</p> <p>40%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tenis de masă</b></p> <p>1. Moiescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galați, România, 2013. p. 25-83.</p> <p>2. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с. 5-9.</p> <p>3. Мокроусов-Кучук, Е. Современный спортивный отбор детей для настольного тенниса, как эффективный фактор обучения на этапе начальной подготовки. Монография. Germania la LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. 164 p. ISBN 978-3-659-57371-2. ISBN 978-9975-131-08-7. 796.386.015.</p> <p>4. Мокроусов, Е. Инновационные педагогические технологии начального спортивного отбора детей для настольного тенниса. Монография. 2017. Chișinău. Valinex SRL. 135 p. ISBN 978-9975-68-318-0.</p> <p>5. Mocrousov, E. <i>Table tennis as a third lesson in the system of physical education in primary school children</i>. In: 8<sup>th</sup> International Scientific Conference “Youth Sport 2016”. Ljubljana, Slovenia. 2016, p. 91-97. ISBN 978-961-6843-78-2.</p> <p style="text-align: center;"><b>Badminton</b></p> <p>1. Berud Volkek Brahnis. Badminton – antrenament, tactica, competiție, 2011.</p> <p>2. Gheorghe Tomas. Arta badmintonului, 2012.</p> <p>3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов, Советский спорт, 2011.</p> <p>4. Singh, J., Raza, S., Mohammad, A. Physical characteristics and level of performance in badminton, India, Journal of Education and Practice, ISSN 2222-1735, Vol. 2, No. 5; 121. 2011.</p> <p>5. Sorensen, K., A biomechanical analysis of clear strokes in badminton executed by youth players of different skill levels- master thesis, Sports Science Aalborg University; 122. 2010.</p> <p>6. Stănescu, R. C. Sporturi cu racheta, Editura Discobolul, București. 2010.</p> <p style="text-align: center;"><b>Tenis de câmp</b></p> <p>1. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-</p>	

управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Минск: БГУФК, 2012, с. 20-22.

2. Губа В., Тарпищев А., Самойлов А. Особенности подготовки юных теннисистов, СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006.

Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Феникс, 2004.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIA FIZICĂ					
Denumirea cursului		Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare/Metrologia sportivă					
Titularul cursului		Carp Ivan/Arsene Igor					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.05.A.37	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Bazele teoretice ale culturii fizice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra-natie@mail.ru">catedra- natie@mail.ru</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		120	30/30	30/30	-	30/30	
Nota de prezentare	<p>Modulul „<i>Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare/Metrologia sportului</i>” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a USEFS. Este propus studenților pentru a studia cercetarea științifică și abordările metrologice din punct de vedere sistemic, componential și procedural. În cadrul lui, sunt propuse o serie de exemple concludente cu referire la începutul unei cercetări științifice și dobândirea unei experiențe de cercetare, care se va manifesta în capacitatea masterandului de a identifica probleme de investigație, a le aborda interpretativ, a redacta texte științific.</p> <p><i>Scopul și obiectivele</i> modulului BTMAC/MS constau în dotarea studenților cu un șir de competențe privind valorificarea tehnicilor de elaborare a lucrărilor științifice – teza de licență, susținerea argumentată a unor puncte de vedere în cadrul comunicării interpersonale, de grup sau publice, precum și întocmirea/redactarea unor sinteze, în rezultatul cercetării literaturii de specialitate cu referire la subiectul investigat, din punct de vedere teoretice-praxiologic.</p> <p>Conținuturile disciplinelor ce constituie modulul BTMAC/MS vin să ajute la realizarea obiectivelor cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții vor studia disciplinele modulului în an III., sem. 5, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.</p>						
<b>Competențe profesionale:</b>							
* Formarea și dezvoltarea unui sistem de competențe generale și specifice, care							

<p align="center"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p>asigură pregătirea științifică și metodică a absolventului în domeniul educației fizice;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aplicarea fundamentelor epistemologice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de licență;</li> <li>* Identificarea particularităților de dezvoltare a domeniului educație fizică pe plan național și internațional;</li> <li>* Asigurarea unui climat eficient pentru politica investigațională din domeniul științelor educației la programul educație fizică.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Gestionarea și utilizarea creativă a informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe de cercetare ale educației fizice și metrologiei sportive ;</li> <li>* Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii (studiilor de masterat) în ceea ce privește cercetarea în domeniul educației fizice și metrologiei sportului.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* elucidarea conceptului de „cercetare științifică” în domeniul educației fizice și sportului;</li> <li>* determinarea caracteristicilor relevante ale cercetării științifice și metrologice precum și conștientizarea pașilor de proiectare a unei cercetări științifice;</li> <li>* să cunoască teoriile pedagogice și științifice moderne în domeniul educației fizice și sportului, tendințele de dezvoltare ale acestora, proiectarea, modelarea sistemelor pedagogice și tehnologiilor de cercetare.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor de cercetare în domeniul educației fizice și metrologiei sportului;</li> <li>* să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor: stabilirea obiectivelor, ipotezei, problemei cercetării, realizarea designului cercetării etc;</li> <li>* aplicarea proiectului cercetării pedagogice prin interpretarea și validarea datelor experimentale obținute, precum și elaborarea concluziilor finale.</li> <li>* să aplice în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniu, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor profesionale.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* propunerea în proiectele de cercetare a unor probleme științifice specifice activității profesorului de educație fizică, conștientizarea importanței studierii literaturii științifice la tema aleasă;</li> <li>* valorificarea potențialului existent al sistemului educațional și de pregătire a studenților pentru parcurgerea unui demers de cercetare concretizat în elaborarea unei teze de licență și ulterior de masterat.</li> </ul>					
	<p align="center">N/o</p>	<p align="center">Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p align="center">Numărul de ore</p>			
			<p align="center">Total</p>	<p align="center">Curs</p>	<p align="center">Seminar</p>	<p align="center">LI</p>
	1	Bazele metodologice ale cercetării în domeniul activității pedagogice.	8	2	2	4
	2	Metodologia cercetării (AC) în domeniul culturii fizice – știință autonomă.	8	2	2	4
	3	Activitatea de cercetare științifică a specialiștilor din domeniul educației fizice.	8	2	2	4
	4	Metode de cercetare și cunoaștere în domeniul educației fizice și sportului	8	2	2	4
	5	Organizarea și desfășurarea cercetării.	8	2	2	4
	6	Tehnologia elaborării tezei de licență.	8	2	2	4
	7	Măsurarea în cercetarea științifică	8	2	2	4
	8	Deontologia cercetării științifice.	1	1	1	2
		<b>Total BTMAC</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	1	Introducere în Metrologia sportului	10	2	2	4
	2	Bazele teoriei măsurărilor în cultura fizică și sport	10	2	2	4
	3	Metodele statistico-matematice de prelucrare a rezultatelor măsurărilor în cultura fizica sport	10	4	4	8
	4	Bazele teoriei testelor	10	2	2	4
	5	Bazele teoriei elvaluărilor	10	2	2	4
	6	Metode de estimare cantitativa a indicilor calitativi	10	3	3	6
	<b>Total Metrologia sportului</b>		<b>60</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>
	<b>Total</b>		<b>120</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Strategii de predare&amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală			100%		
	Nota pentru evaluarea finală			40%		
	Nota evaluarea curentă			20%		
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare			20%		
	Nota lucrul individual			20%		
<b>Referințe bibliografice</b>	<p>1. Achiri I., Bolboceanu A. <i>Evaluarea standardelor educaționale</i>. Chișinău, Print-Caro, 2009.</p> <p>2. Carp, Ion. Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare: curs universitar/ Carp Ion, Ababei Radu; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport.</p>					

Chișinău: S.n., 2016 (Tipogr. "Valinex" SRL). 232 p. ISBN 978-9975-68-310-4.

3. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport/-București: Discobolul, 2010.- 665 p.

4. Țapoc V., Capcelea V. Cercetarea științifică/-Ch. Editura Arc, 2008. – 312 p.

5. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Material didactic-referativ pentru instituțiile de cultură fizică facultatea fără frecvență. - Chișinău: INEFS, 2004. – 58 p.

6. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Bazele statisticii matematice (curs de bază). - Chișinău: USEFS, 2007. – 152 p.

7. Arsene I.A. Metrologia sportivă (întrebări și răspunsuri). Volumul I. Material didactic-referativ pentru studenții USEFS. În ajutorul studentului. Ministerul educației al Republicii Moldova –Chișinău: "Valinex" SRL. 2010.-160p.

8. Arsene I.A. Metrologia sportivă (Suport de curs). Material didactic – referativ pentru studenții USEFS (întrebări și răspunsuri). În ajutorul studentului. Ministerul educației al Republicii Moldova –Chișinău: "Valinex" SRL. 2011.-112p.

9. Arsene I.A. Metrologia sportivă (dicționar ghid). Material didactic referativ pentru studenții instituțiilor cu profil sportiv: În ajutorul studentului. -Ch. Valinex, 2014. - 274 p.

**Literatură facultativă (selectivă):**

1. Демченко П.П. Математико–аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры. Учебное методическое - пособие для высших учебных заведений физической культуры. – Ch., 2009.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Educație incluzivă</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Goncearuc Svetlana/Razmireț Victoria</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	F 06 O.39	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	VI
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (F – componentă fundamentală)							F
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spps@github.com">catedra.spps@github.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculum-ul unității de curs „Educația incluzivă” se încadrează în problematica reformei sistemului de învățământ din Republica Moldova și se axează pe tendințele actuale ale dezvoltării teoriei și practicii educaționale. Unitatea de curs este de orientare socioumanistică inclusă în trunchiul comun al planurilor de învățământ pentru ciclul de licență al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport pentru calificarea și pregătirea teoretico-practică a specialiștilor din domeniul <i>Educației fizice</i>.</p> <p>Curriculum-ul unității de curs „Educația incluzivă” este un document reglator înglobând indici care prin natura lor asigură realizarea procesului de predare învățare evaluare la disciplină, coerența și interdisciplinaritatea, în baza cărora se elaborează celelalte componente ale paradigmei curriculare orientate spre formarea în cadrul instituției a unei personalități complexe, capabile de a aplica cunoștințele și competențele obținute și a se integra eficient în activitatea profesională și cea socială.</p> <p>Unitatea de curs „Educația incluzivă” este orientată spre studierea problemelor general-teoretice și metodologice specifice activității manageriale din domeniul educației incluzive. Scopul primordial al disciplinei este de a evidenția aspectele managementului educației incluzive și a celor implicați în acest proces.</p> <p>Conținutul cursului se referă la o serie de activități care țin de managementul tradițional într-o instituție de învățământ: planificarea, organizarea, luarea de decizii, verificarea; administrarea și conducerea resurselor umane (motivarea, îndrumarea, soluționarea conflictelor, perfecționarea și instruirea personalului din sub ordine); stabilirea și întreținerea relațiilor cu persoane din interiorul și din exteriorul organizației.</p> <p>În predarea disciplinei se va insista, în mod special, nu atât pe cunoașterea informației, cât pe înțelegerea, aplicarea și integrarea ei.</p>						

	<p>Acest curs este destinat studenților din cadrul specialității <i>Educației fizice</i>, care vor activa în diverse instituții de profil și care sunt obligați să cunoască cadrul teoretic și metodologic al Incluziunea persoanelor cu cerințe educaționale speciale.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului.</li> <li>• Capacitatea de a analiza literatura domeniului educației incluzive.</li> <li>• Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul educației incluzive în sfera profesională.</li> <li>• Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale;</li> <li>• Înțelegerea concepțiilor educației adaptate, experiența practică a îndrumătorilor specialiștilor din domeniu.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale educației incluzive;</li> <li>• Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> <li>• Aplicarea codului de etică profesională în lucrul cu copii cu CES;</li> <li>• Dezvoltarea comportamentelor productive, a atitudinilor pozitive și deschise, a gândirii critice și relaționale despre structurile, procesele și valorile sistemului educațional, promovate pentru susținerea practicilor incluzive.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să cunoască principalele teorii, concepte, principii în domeniul educației incluzive, precum și tezele de bază ale documentelor de politici și actelor legislative în domeniu, care fundamentează dezvoltarea educației incluzive în societățile moderne;</li> <li>- să cunoască designul managementului educației incluzive și nivelurile de decizie și execuție în cadrul acestuia;</li> <li>- să înțeleagă cerințele educaționale speciale ale copiilor, pornind de la cunoașterea particularităților de dezvoltare a lor;</li> <li>- să analizeze noile tendințe în abordarea educației copiilor cu cerințe educaționale speciale și suportului educațional ca formă de sprijin în învățare;</li> <li>- să însușească experiența, modelele internaționale și naționale de dezvoltare a educației incluzive și să identifice bunele practici aplicabile în activitatea profesională curentă;</li> <li>- să cunoască cele mai adecvate modalități de sensibilizare comunitară în promovarea educației incluzive.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivelul de aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- să coreleze conceptele teoretice cu aspectele practice ale dezvoltării educației incluzive;</li> <li>- să contribuie la planificarea dezvoltării strategice (a sistemului raional/municipal și/sau a instituției de învățământ), planificarea activității subdiviziunilor instituționale, a propriei activități din perspectiva educației incluzive;</li> <li>- să participe la identificarea cerințelor educaționale speciale ale copiilor;</li> <li>- să proiecteze demersul educațional pe principii de diferențiere și individualizare;</li> <li>- să adapteze procesul educațional la necesitățile copiilor cu cerințe educaționale speciale, prin participarea la evaluarea nivelului de dezvoltare a copiilor; elaborarea planurilor educaționale individualizate, modificărilor curriculare, altor adaptări, după caz;</li> <li>- să aplice metode de predare/învățare/evaluare, materiale și activități corelate cu finalitățile de studiu proiectate în corespundere cu cerințele educaționale speciale ale copiilor, mediul de predare/învățare și resursele disponibile;</li> <li>- să asigure adecvarea tehnologiilor didactice moderne la particularitățile procesului educațional incluziv.</li> </ul>

	<b>La nivelul de integrare:</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să realizeze cercetări științifice în cadrul problematicii managementului educației incluzive;</li> <li>- să dețină capacități de valorizare a copiilor cu cerințe educative speciale;</li> <li>- să se orienteze în strategia de trecere de la adaptarea elevului de la condițiile școlii speciale la condițiile școlii de cultură generală incluzivă;</li> <li>- să descrie componentele planului educațional individualizat;</li> <li>- să prevină și combată excluderea și marginalizarea în educație;</li> <li>- să argumenteze importanța parteneriatului educațional în promovarea educației incluzive;</li> <li>- să centreze procesul educativ pe interesele copilului, dezvoltarea respectului de sine, toleranță.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	<b>N/o</b>	<b>Conținuturile unității de curs/modul</b>	<b>Numărul de ore</b>			
			<b>Total</b>	<b>Curs</b>	<b>Seminar</b>	<b>LI</b>
	1	Cadrul conceptual al educației incluzive	6	2	1	3
	2	Cadrul legislativ al educației incluzive	6	2	1	3
	3	Managementul educației incluzive: structuri, instituții, servicii	12	4	2	6
	4	Particularități de dezvoltare a copiilor cu dizabilități	6	2	1	3
	5	Concepte și tendințe actuale în abordarea individualizată a copilului	6	2	1	3
	6	Suportul educațional	6	2	1	3
	7	Planificarea și organizarea procesului educațional din perspectivă incluzivă	6	2	1	3
	8	Adaptări și modificări în procesul incluziunii educaționale a copiilor cu dizabilități	6	2	1	3
	9	Evaluarea rezultatelor școlare din perspectiva individualizării	6	2	1	3
	10	Tehnologii didactice: delimitări conceptuale	6	2	1	3
	11	Tehnologiile didactice din perspectiva stilurilor de învățare	6	2	1	3
	12	Tehnologiile didactice din perspectiva inteligențelor multiple	6	2	1	3
	13	Tehnologii didactice asistive	6	2	1	3
14	Strategii didactice în asistența copiilor cu dizabilități	6	2	1	3	
	Total	90	30	15	45	
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p><i>Brainstorming – căutarea ideilor și soluțiilor; Cercetarea împărtășită; Citate – examinarea unei personalități, unui eveniment; Pânza discuției – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la teme studiate; Consultații în grup; Contraversa academică; Discuția ghidată; Masa rotundă; Predarea complementară; Scrierea liberă; Studiu de caz.</i></p> <p>În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interview, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p> <p>Nota pentru evaluarea finală</p> <p>Nota evaluarea curentă</p> <p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p> <p>Nota lucrul individual</p>	<p>100%</p> <p>40%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Albu A. și colab., Psihomotricitatea, Iași, 2014.</li> <li>2. Arsene C. Psihoneurologia, București, 2016.</li> <li>3. Arseni C., Danaila L., Golu M., Psihoneurologie, București, 2013.</li> <li>4. Bucun N. Bazele managementului educațional. Modul 1. program de formare continuă în domeniul managementului educațional. Chișinău. 2004.</li> <li>5. Bulat G., Rusu N. Suportul educațional "Asistența copiilor cu cerințe educaționale speciale". Chișinău: Bons Offices, 2015.</li> <li>6. Danii A., Popovici D, Racu A. Intervenția psihopedagogică în școala incluzivă. Chișinău: Tipografia Centrală, 2007.</li> <li>7. Educația Incluzivă. Unitatea de curs. Chișinău, 2017.</li> <li>8. Efdodi A., Planul educațional individualizat. Chișinău: Cetatea de sus, 2012,</li> <li>9. Gânu D. Copilul cu cerințe educative speciale, Chișinău, Pontos, 2002,</li> <li>10. Gânu D. Copilul cu dizabilități neuromotorii, Chișinău, Valinex, 2010</li> <li>11. Gerguț A. Psihopedagogia persoanelor cu cerințe educative speciale. Strategii diferențiate și incluziune în educație. Iași: Polirom, 2006.</li> <li>12. Goncearuc S. – „Incluziunea școlară a copiilor la lecțiile de educație fizică” - Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, Ediția a II-a din 26-27 octombrie 2017, Chișinău, USEFS.</li> <li>13. Goncearuc S. Andronachi N. Realități și principii actuale în abordarea dizabilități și a incluziunii la nivel internațional. În: Ghidul științifico-metodologic <i>Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior</i>.</li> <li>14. Goncearuc S. Domenii de formare profesională în asistența psihologică sportivă. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2015.</li> <li>15. Goncearuc S., Stempovschi T. Impactul educației fizice și sportului asupra formării comportamentului pro-social la elevi. În: Materialele Conferinței științifice internaționale: Familia – factor existențial de promovare a valorilor etern-umane (ed. II) 15-16 mai 2017., Chișinău, UPS "Ion Creangă".</li> <li>16. Goncearuc S., Racu A., Vârlan M. Proiectarea cercetării științifice din perspectiva integrării și incluziunii educaționale și sociale. În: Ghidul științifico-metodologic <i>Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în</i></li> </ol>	

*învățământul superior*. 2014.

17. Goncearuc Sv., Leșcu A. „Impactul comportamentului prosocial asupra incluziunii școlare a elevilor în procesul educației fizice”. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția I „Tradiții, Realități și Perspective ale Dezvoltării Culturii Fizice*, 25-26 mai 2018, Chișinău, USEFS.

18. Goncearuc Sv., Motivarea comportamentului prosocial la studenți prin mijloacele educației fizice incluzive *Materialele Conferinței Științifico-practice „Educația incluzivă – dimensiuni provocări, soluții”*. Ediția IX-a, 19 octombrie 2018, Universitatea de Stat „A. Russo” din Bălți.

19. Goncearuc S., Vrabie E. Stimularea creativității cadrelor didactice în educația incluzivă a elevilor cu CES. ”Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice”, *Materialele Conferinței Științifice Internaționale*, 6 decembrie 2019, Ediția V, Chișinău., ISBN 978-9975-131-78-0, pag.28-32.

20. Goncearuc S., Nenicu A. Aspecte teoretice privind particularitățile dezvoltării psihomotrice ale copiilor de 7-10 ani în cadrul lecțiilor de înot. În: *Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”*, Ediția V-a 10-12 septembrie 2020, Chișinău, USEFS.

21. Goncearuc Sv., Leșcu V. *Formarea profesorilor pentru dezvoltarea relațiilor școală – familie în procesul educației fizice*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale “Formarea continua a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern”*, 3 decembrie 2020, ediția 1-a, Chișinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-417-0. p. 36-44.

22. Lupuleac V., Goncearuc S., Demcenco P. Monografie ”Influența mijloacelor specifice educației fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare”. Chișinău, 2015, Tipografia ”Valinex” SRL. ISBN 978-9975-68-275-6.

23. Goncearuc S. Strategii de pregătire psihică a adolescenților în procesul antrenamentului sportiv. În *Materialele Conferinței Științifice Internaționale Studențești*, Ediția a XXIV-a din 22 aprilie 2021.

24. Lupuleac V., Goncearuc S., Demcenco P. Monografie ”Influența mijloacelor specifice educației fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare”. Chișinău, 2015, Tipografia ”Valinex” SRL. ISBN 978-9975-68-275-6.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Masajul și gimnastica medicală					
Titularul cursului		Misic Octavian/Mihailov Natalia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 03 O. 40	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusă	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	30	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra	Kinetoterapie	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra.kinetotera&lt;br/&gt;pie@gmail.com">catedra.kinetotera pie@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	20	-	40	30	
Nota de prezentare	<p>Masajul și Gimnastica medicală este recunoscută ca cea de a treia parte a medicinei, deoarece are valențe și perspective deosebite. Ea reprezintă o disciplină medicală de sine stătătoare care se ocupă cu folosirea mijloacelor și formelor de lucru din cultura fizică pentru a trata traumele și afecțiunile sistemelor: cardiovascular, respirator, digestiv, endocrin și locomotor, de asemenea pentru a preîntâmpina complicațiile ce pot surveni în urma traumelor și diverselor afecțiuni.</p> <p>Masajul și Gimnastica medicală ca disciplină fundamentală se studiază în domeniul de formare profesională la ciclul I – 0114 Formarea profesorilor, la specialitatea 0114.16 Educație fizică pe un număr de 90 ore, 3 credite. Orele sunt repartizate în felul următor: contact direct 60 ore; lucru individual 30 ore; 2 ore pe săptămână – prelegeri; 4 ore – practice.</p> <p>Studierea obiectului se finalizează cu examen. Pe parcursul însușirii obiectului se preconizează efectuarea evaluării curente în săptămâna a 7 – a și a evaluării finale în săptămâna a 14 – a din planul calendaristic.</p>						
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice;</li><li>• Capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului;</li><li>• Abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului educației fizice în procesul de elaborare a diferitor tipuri de proiecte;</li><li>• Posedarea nivelului productiv cu elemente de creație în procesul de proiectare și programare a activităților instructive specifice procesului educației fizice.</li></ul>						

	<p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform statusului;</li> <li>• Competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul educației fizice și din domeniul înrudite;</li> <li>• Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale.</li> </ul>					
<b>Finalități și performanțe la curs/modul</b>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cunoașterea principiilor și metodelor de bază a disciplinei Masajul și gimnastica medicală;</li> <li>▪ Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora;</li> <li>▪ De a asimila conținuturi științifice proprii teoriei și practicii recuperării fizice;</li> <li>▪ Valorificarea sistematică, selectiv adecvată a celor mai noi informații din domeniul Masajul și gimnasticii medicale, teorii și modele de acțiune concretă, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proiectarea conținuturilor instruirii astfel, încât să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaționale, volitive, atitudinale;</li> <li>▪ Aplicarea metodologiei specifice recuperării sportivilor și elevilor;</li> <li>▪ Abilitatea de rezolvare a problemelor/situațiilor concrete specifice procesului de reabilitare prin aplicarea principiilor și metodelor de bază;</li> <li>▪ Abilitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităților de vârstă, nivelul de pregătire și obiectivelor propuse.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice, formarea priceperilor motrice și corecția dezvoltării fizice;</li> <li>▪ Capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului;</li> <li>▪ Abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului reabilitare fizică în procesul de elaborare a diferitor tipuri de programe de recuperare.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
			8	2	4	2
			10	2	4	4
			10	2	4	4
			8	2	4	2
			8	2	4	2
			10	2	4	4
			8	2	4	2
			10	2	4	4
			8	2	4	2

	10	Masajul sportiv și automasajul	10	2	4	4
	Total		90	20	40	30
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale masajului și a gimnasticii medicale. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice.</p> <p>În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atît strategii tradiționale, cît și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, judecată in triadă, jocul de rol etc.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interview, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atît cunoașterea progreselor studentului, cît și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă / scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală		100%			
	Nota pentru evaluarea finală		40%			
	Nota evaluarea curentă		20%			
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare		20%			
	Nota lucrul individual		20%			
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caun E., Corman M., Pogorlețchi A. Recuperarea bolnavilor respiratori - Recomandări metodice către lucrări practice (pentru studenții facultății de Kinetoterapie). Chișinău, 2012, „Elan Poligraf”, 136 p. ISBN 978-9975-66-283-3.</li> <li>2. Corman M. V., Zavalîșca A. A., Pogorlețchi A. N Actualitatea problematicei obezității la copii de vîrstă școlară mică. Materialele Congresului Internațional Sport. Olimpism. Sănătate Ediția a II, Chișinău, 26 – 28. octombrie 2017.</li> <li>3. Corman M. V., Zavalîșca A. A., Pogorlețchi A. N Actualitatea problematicei obezității la copii de vîrstă școlară mică. Materialele Congresului Internațional Sport. Olimpism. Sănătate Ediția a II, Chișinău, 26 – 28. octombrie 2017.</li> <li>4. Caun E. Gimnastica medicală în ortopedie Masaj (note de curs), Editura U.S.E.F.S. (Tipografia Vite-Jesc SRL) – Chișinău, 2012 , 282 p.</li> <li>5. Caun E. Particularitățile de petrecere a lecției de educație fizică cu elevii din grupa medicală specială (curs de lecții pentru studenții facultății de educație fizică). Chișinău 1986.</li> <li>6. Dan M. - Educație pentru sănătate corporală. Oradea 2004.</li> <li>7. Dan M. - Pregătirea profesional pedagogică a studenților de la facultatea de kinetoterapie pentru activitatea recuperatorie didactică. București 2002.</li> <li>8. Попов С.Н. – Лечебная физическая культура, Москва, 2004.</li> <li>9. Фокин Н. – Курс массажа, Москва, 2005.</li> </ol>					

- |  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>10. Godorozea M., Pogorlețchi A., Agarii E., Roșca V., Masajul terapeutic. Ghid metodic pentru lucrări practice pentru studenții facultății de Kinetoterapie. Chișinău, 2018</li><li>11. Попов С. Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону, 2005, 604 с.</li><li>12. Zamora E., Crăciun D.D., Masaj medical procedee, metodica, indicații terapeutice. Editura Rizoprim, Cluj-Napoca, 2007, 148 p.</li><li>13. Zavalîșca A. "Gimnastica medicală: Îndrumar instructiv pentru Instituțiile de învățământ superior de Educație Fizică, Tipografia Europress, Ediția a II-a, Chișinău 2016.</li></ol> |
|--|--|



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Civilizația Europeană</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Samoteeva Raisa/Nicolaiciuc Natalia</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 06 A.41	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	VI
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spps@gmail.com">catedra.spps@gmail.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Fiecare popor sau țară dispune de o cultură și o civilizație cu multiple forme de existență. Istoria Europei s-a format în mod coerent de organizare socială, politică, administrativă, religioasă și și-a exprimat viziunea sa proprie asupra vieții și a omului, a lumii, formulând și un sistem propriu de valori, și-a creat o artă originală. Ca știință generală despre cultură și civilizație, <i>Civilizația europeană</i> are scopul de a releva premisele cultural-istorice ale civilizației contemporane pentru studenții de la specialitatea <i>Educație fizică</i>.</p> <p>În procesul de studiere a disciplinei se presupune familiarizarea studenților cu valorile culturale europene, care au început să se cristalizeze în epoca modernă, cu cultura națională ca parte componentă a culturii universale pentru a le trezi interesul față de dialectica proceselor culturale și importanța lor socială, de a le ridica nivelul conștiinței civice și mândria față de cultura țării noastre.</p> <p>A cunoaște istoria este o autocunoaștere a propriei tale entități umane, în variatele modelări pe care viziunea omului dintr-o anumită epocă au imprimat-o gândirii, simțirii, faptelor; lucru necesar mai ales astăzi când pulsuniile simțirii se nasc și mor pe loc, iar intelectul tinde să devină lipsit de aripi, când sirenele răgușite ale tehnicii și ale consumului imediat, fără iradiere, închid orizontul spiritual până la anulare.</p> <p>Un rol important în societate contemporană îi revine și religiei. Acum, când adevărul este amar, până la de nesuportat, „avem arta pentru a nu muri din cauza adevărului”, cum afirma Nietzsche. Iar Mallarme credea că lumea se va mântui printr-o literatură mai aleasă, prin cunoașterea ideii divine. În lume, zbuciumată de conflicte religioase, cunoașterea doctrinelor și dogmaticii principalelor religii universale, constituie un factor important în făurirea unei societăți tolerante, capabile se reziste xenofobiei, naționalismului și șovinismului radical.</p>						

	<p>Amplificarea orizontului de cultură a studenților, orientarea comportamentului cultural spre standarde mai înalte, formarea gustului și atitudinii estetice dezirabile, stimularea interesului pentru un evantai cât mai larg de valori culturale formează obiectivele cursului dat. Acest curs este necesar pentru a reda învățământului sportiv aspect umanistic, toleranța față de diferențele etnice, culturale și religioase</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului.</li> <li>• Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral.</li> <li>• Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul istoriei în sfera profesională.</li> <li>• Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale;</li> <li>• Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor morali</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale eticii profesionale;</li> <li>• Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> <li>• Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;</li> <li>• Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor -elev/student,</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu;</li> <li>▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale;</li> <li>▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale;</li> <li>▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și eticii profesionale;</li> <li>▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politeții în sfera profesională;</li> <li>▪ să explice fenomenul filosofic profesional;</li> <li>▪ să cunoască etica adresării, etica salutului, etica culturii exterioare și de comportament: mersul, ținuta, comunicarea gestuală, mimica, pantomimica;</li> <li>▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să analizeze și să explice noțiunea de etichetă – știința istorică a moralității;</li> <li>▪ să stabilească relații dintre educația etică profesională, morală și spirituală;</li> <li>▪ să stabilească principiile de bază ale eticii profesionale;</li> <li>▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale istoriei civilizației profesionale;</li> <li>▪ să definească nivelurile de aplicare ale istoriei;</li> <li>▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul istoriei profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> <li>▪ să elaboreze coduri de etică profesională pentru diverse întreprinderi;</li> <li>▪ să aplice codul de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;</li> <li>▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale;</li> <li>▪ să stabilească criteriile de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu.</li> <li>▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională;</li> <li>▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul eticii profesionale.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să estimeze impactul eticii profesionale asupra activității în învățământ;</li> <li>▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională;</li> <li>▪ să propună și să implementeze coduri etice pentru întreprinderi, instituții etc.;</li> <li>▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	<b>N/o</b>	<b>Conținuturile unității de curs/modul</b>	<b>Numărul de ore</b>			
			<b>Total</b>	<b>Curs</b>	<b>Seminar</b>	<b>LI</b>
	1	Revoluția burgheză în Anglia.	3	2	1	3
	2	Revoluția franceză.	3	2	1	3
	3	Franța în perioada imperiului.	3	2	1	3
	4	Pactul european. Congresul de la Viena.	3	2	1	3
	5	Revoluția democratică din 1848 în țările Europei.	3	2	1	3
	6	Revoluția de la 1848 în principatele române.	3	2	1	3
	7	Europa între anii 1848 – 1878.	3	2	1	3
	8	I-ul război mondial.	3	2	1	3
	9	Sistemul Versailles-Washington	3	2	1	3
	10	Regimurile totalitare în sec. al XX-lea în Europa.	3	2	1	3
	11	Al II-lea război mondial.	3	2	1	3
	12	Conferințele de la Ialta și Potsdam. Proiectul lumii postbelice.	3	2	1	3
	13	Istoria politică a războiului rece.	3	2	1	3
	14	Destrămarea URSS.	3	2	1	3
15	Cultura europeană în epoca modernă și contemporană.	3	2	1	3	
<b>Total</b>			<b>90</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>45</b>
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p style="text-align: center;"><i>Brainstorming – căutarea ideilor și soluțiilor; Cercetarea împărtășită; Citate – examinarea unei personalități, unui eveniment; Pânza discuției – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; Consultații în grup; Contraversa academică; Discuția ghidată; Masa rotundă; Predarea complementară</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Scrierea liberă; Studiu de caz</i></p> <p>În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i></p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interview, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le</p>					

	<p>întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p>	<p>100%</p>
	<p>Nota pentru evaluarea finală</p>	<p>40%</p>
	<p>Nota evaluarea curentă</p>	<p>20%</p>
	<p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p>	<p>20%</p>
	<p>Nota lucrul individual</p>	<p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. G .Socolov, Istoria și filosofia culturii, Chișinău, 1998.</li> <li>2. G. Popa, Istoria culturii și a civilizațiilor, Iași, 1997.</li> <li>3. F. Braunstein-Silvestre, Ghid de cultură generală, București.</li> <li>4. Literatura și arta Moldovei, Enciclopedie, v. I Chișinău, 1985.</li> <li>5. Dan Petre, Mica enciclopedie de cultură și civilizație românească, București - Chișinău, 2002.</li> <li>6. Ovidiu Drîmba, Istoria culturii și civilizației, vol. 1-10, București, 2004.</li> <li>7. M. Eliade, Istoria credințelor și ideilor religioase, București v. I-III, 1986.</li> <li>8. A. Mitru, Legendele Olimpului, V.I-II, București, 2001.</li> <li>9. D. Golițov, Arta plastică a Moldovei, Chișinău, 1987.</li> <li>10. C..Dragomir, Coiful magic. Mituri și legende ale popoarelor lumii, Chișinău 1989.</li> <li>11. Istoria lumii în date, București, 1972.</li> <li>12. I. Hîncu, Vestigii strămoșești, Chișinău, 1990.</li> <li>13. D. Antonescu, Introducere în arhitectura dacilor, București, 1970.</li> <li>14. Cultura Moldovei în timpul lui Ștefan cel Mare, București, 1964.</li> <li>15. M. Cimpoi, Duminica valorilor, Chișinău, 1989.</li> <li>16. N. Dabija, Pe urmele lui Orfeu, Eseuri, Chișinău, 1989.</li> <li>17. Cincizeci de biografii ale măiestrilor artei plastice, Chișinău, 1984.</li> <li>18. I. Dolgopolov, Maieștri și capodopere, Chișinău, 1988.</li> <li>19. E. Faure, Istria artei, arta renașterii, București, 1988.</li> <li>20. O. Drimba, Pagini despre cultura europeană, copyright, 1994.</li> <li>21. E. Barașcov, Vechi civilizații, Chișinău, 1991.</li> <li>22. M. Florian, Cosmologia elenă, Paidea, 1993.</li> <li>23. G. Andreescu, Iliada, Odiseea, Eneida, București, 1994.</li> <li>24. A. Ferrari, Dicționar de mitologie greacă și romană, Polirom 2003.</li> <li>25. O. Drimba, Literatură universală, clasa 11-a, 12-a.</li> <li>26. C. Bîrzea, Arta și știința, Chișinău, 2000.</li> <li>27. G. Călinescu, Istoria literaturii române, Chișinău, 1996.</li> <li>28. I. Hîncu, Străvechi monumente din Republica Moldova, Chișinău, 1996.</li> <li>29. Berstein Serge, Milza Pierre., Istoria Europei, Institutul European, Iași, 1998, vol. III ( p. 329- 359), vol. IV (p. 186-190; 299-336).</li> <li>30. Bratu Doru, Revoluțiile lumii moderne, Editura Fundației România de Măine, 2007, p. 57- 90.</li> <li>31. Bratu Doru, Constituirea și evoluția statelor naționale (secolul al XIX-lea-1918), Editura Fundației România de Măine,2008.</li> <li>32. Geiss Imanuel, Istoria lumii. Din preistorie până în anul 2000, Editura All, București, 2002.</li> <li>33. Duțu Alesandru, Evoluții diplomatice și teritoriale în Europa în secolele XIX-XX, Editura Fundației România de Măine, 2008.</li> <li>34. Onișoru Gheorghe, Istoria contemporană universală 1917-1945, București, Editura Fundației România de Măine, 2005.</li> <li>Onișoru Gheorghe, Istoria contemporană universală după 1945, București, Editura Fundației România de Măine, 2004.</li> </ol>	

- |  |  |
|--|--|
|  | <p>Zorin Zamfir, <i>Istoria contemporană a României</i>, București, Editura Oscar Print, 2003.</p> <p>35. 100 великих картин, Москва, 2002.</p> <p>36. Культура, человек и картина мира, Москва, 1987.</p> <p>37. Культура и философия, Москва, 1983.32. Искусство – живопись, скульптура, архитектура, графика, Москва, 1987.</p> <p>38. 100 великих сокровищ, Москва, 2006.</p> <p>39. 100 великих скульпторов, Москва, 2002.</p> <p>40. В. Павлов, Искусство древнего Египта, Москва, 1962.</p> <p>41. С. Артаманов, Литература древнего мира, Москва, 1988.</p> <p>42. Н. Дмитриева, Античное искусство, Москва, 1988.</p> <p>43. Н. Машкин, История древнего Рима, Москва, 1965</p> |
|--|--|



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Politologia					
Titularul cursului		Samoteeva Raisa/Carp Lilian					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.42	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
Catedra	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra.spsu@gmail.com">catedra.spsu@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare	<p>Disciplina <i>Politologie</i> reprezintă un demers teoretic axat pe analiza structurilor și mecanismelor de funcționare ale politicului în societate. Orice investigație profundă și amănunțită asupra sistemului social global, inclusiv asupra condiției umane, nu se poate realiza fără o analiză a politicului. Ultimele evenimente din spațiul internațional, dar și cel național arată că sectorul politic rămâne locul deciziei și interfața care permite comunicarea cu celelalte domenii ale vieții sociale.</p> <p>Prin conținutul său, cursul își propune să creeze cadrul pentru inițierea studenților de la specialitatea <i>Educație fizică</i> cu instrumentarul conceptual al științei politice urmărind să contribuie la formarea unor abilități cognitive care să faciliteze operarea cu aceste concepte în realizarea unor analize științifice ale fenomenelor politice. În cadrul orelor practice se vor analiza diferite aspecte legate de curs cu scopul de a-i deprinde pe studenții de la specialitatea <i>Educație fizică</i> să sesizeze factorii implicați în viața politică și modul în care aceștia interacționează, determinând dinamica celorlalte domenii ale vieții sociale. Structurarea cursului nu constituie o simplă succesiune de teme. Ea vizează o ordonare logică, dar și una didactică a materialului.</p> <p>Prin valorile pe care le evidențiază și cu care operează, convertite în comportamentul politic, prin impactul asupra membrilor societății, cursul de <i>politologie</i> capătă o deosebită însemnătate în procesul formării profesionale, lărgind și îmbogățind atât competențele cognitive, cât și orizontul spiritual al studenților de la specialitatea <i>Educație fizică</i>.</p>						
	<b>Competențe profesionale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului.</li><li>• Capacitatea de a analiza literatura domeniului politic.</li></ul>						

<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul politologiei.</li> <li>• Implementarea cunoștințelor teoriei politice privind analiza activității partidelor politice.</li> <li>• Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul științei politice în analiza proceselor politice.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de a studia dimensiunile ideologice ale activității partidelor politice.</li> <li>• Selectarea metodelor eficiente de cercetare ale activității actorilor politici.</li> <li>• Abilitate de a activa în instituțiile societăților civile și politice din țară.</li> <li>• Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului.</li> <li>• Aplicarea tehnologiilor informaționale în procesul de analiză a fenomenelor și instituțiilor politice.</li> </ul>							
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane;</li> <li>▪ să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice;</li> <li>▪ să analizeze și să interpreteze cauzalitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană;</li> <li>▪ să-și îmbogățească limbajul de specialitate și să-l utilizeze în comunicare;</li> <li>▪ să dezvolte capacitatea de investigație și deprinderile de muncă intelectuală implicate de studiul culturii;</li> <li>▪ să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii;</li> <li>▪ să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății;</li> <li>▪ să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată;</li> <li>▪ să determine locul și importanța diferitor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale;</li> <li>▪ să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența și conținutul politologiei;</li> <li>▪ să explice funcționarea sistemului politic al societății;</li> <li>▪ să comenteze ideologiile politice din țară;</li> <li>▪ să comenteze rolul culturii politice în socializarea membrilor societății.</li> </ul>							
<p><b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b></p>	<p>N/o</p>	<p>Conținuturile unității de curs/modul</p>	<p><b>Numărul de ore</b></p>					
			<p><b>Total</b></p>	<p><b>Curs</b></p>	<p><b>Seminar</b></p>	<p><b>LI</b></p>		
			<p>1</p>	<p>Politologia – obiect de studiu științific</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>2</p>	<p>Gândirea politică în istoria umanității</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>3</p>	<p>Puterea politică</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>4</p>	<p>Sistemul politic</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>5</p>	<p>Regimul politic</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>6</p>	<p>Statul, element principal a sistemului politic</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>7</p>	<p>Partidele politice și sisteme electorale</p>	<p>12</p>	<p>4</p>	<p>2</p>	<p>6</p>
			<p>8</p>	<p>Elita politică</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>9</p>	<p>Liderismul politic</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>10</p>	<p>Cultura politică</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>11</p>	<p>Conștiința politică</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>12</p>	<p>Ideologii politice</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
			<p>13</p>	<p>Politica externă și relațiile internaționale</p>	<p>6</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>3</p>

	14	Politica și sportul	6	2	1	3
	Total		90	30	15	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p><i>Brainstorming – căutarea ideilor și soluțiilor; Cercetarea împărtășită; Citate – examinarea unei personalități, unui eveniment; Pânza discuției – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; Consultații în grup; Contraversa academică; Discuția ghidată; Masa rotundă; Predarea complementară; Scrierea liberă; Studiu de caz.</i></p> <p>În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i></p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală					100%
	Nota pentru evaluarea finală					40%
	Nota evaluarea curentă					20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare					20%
	Nota lucrul individual					20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Almond Gabriel A., Știința politică: istoria disciplinei.- Manula de știință politică / ed.: Robert E. Goodin, Hamns – Dieter Klingemann; trad.: Irina Ana Kantor, Ileana - Cristina Stănuș, Romana Careja... – Iași: Polirom, 2005. P. 60 – 97.</li> <li>Aristotel, Statul, editura Antet, București 2003.</li> <li>Aristote, Politica, editura Antet, București 2003.</li> <li>Beniuc V., Politologia, Chișinău, 2000.</li> <li>Dicționarul marilor gânditori politici ai secolului XX ( coordonatori Robert Benewick și Philip Green ), Editura Artemis, 2002</li> <li>Efremov V. Politologie. Teste.-Ch.,2009.</li> <li>Efremov V. Politologie: Știință și disciplină de studiu. Ch., 2010.</li> <li>Efremov V. Evoluția gândirii politice. – www.perspectiva.md</li> <li>Enciu N. Politologia. – Chișinău: Civitas, 2005</li> <li>Fasichella D.,Știința politică: probleme,concepte teorii / Domenico Fasichella; trad. Și postf. De Vixctor Moraru. – Iași: Polirom, 2007</li> <li>Lijphart, Arend – Modele ale democrației, Polirom, Iasi, 2006</li> </ol>					

12. Miroiu, Adrian - Fundamentele politicii (volumele 1 si 2), Polirom, Iasi, 2006
13. Mungiu-Pippidi, Alina (coord.) – Doctrine politice, Polirom, Iasi, 1998
14. Mitran I., Politologia în fața secolului XXI., București, 1997.
15. Moșneaga V., Politologia, Chișinău, 1999
16. Nay, Oliver – Istoria ideilor politice, Iasi: Polirom, 2008
17. Oxford. Dicționar de politică(coord. Lain Mclean), Editura Universul enciclopedic, București, 2001
18. Rusnac Gh., Moșneaga V., Varzari P., Politologia – știință și disciplină de studiu. - Politologie: manual pentru specialitățile nonprofil. Univ. De Stat din Moldova. FRIȘPA. Catedra Politologie și Educație Civică. – Ch.: CEP USM, 2007
19. Rusnac Gh. Știința politică în Republica Moldova la etapa actuală // MOLDOSCOPIE (Probleme de analiză politică). Nr. 2 (XXXVII), 2007. – Chișinău: CEP USM, 2007.
20. Țirdea, Bogdan Noroc L., Politologie, Chișinău, 2008



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Elemente de cultură universală și națională					
Titularul cursului		Calugher Viorica					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 06 A.43	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	VI
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componentă de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spps@github.com">catedra.spps@github.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Curriculum-ul disciplinar se adresează studenților specialității <i>Educație fizică</i>, lectorilor universitari, având menirea unei treceri treptate la un nivel dinamic, flexibil, realist, pe deplin adaptat mutațiilor actuale și de perspectivă ale societății, dechis infuziei de nou și autoreglării.</p> <p>Prezentul curriculum examinează două aspecte principale:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• unul care reglează acțiunea educativă, cuprinzând finalitățile, scopurile, obiectivele de studiu.</li><li>• celălalt, care permite realizarea acestora, respectiv căile, mijloacele, și activitățile.</li></ul> <p><i>Curriculum este axat pe următoarele obiective:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obiectivele generale ale învățământului istoric, care reglementează activitatea studenților pe tot parcursul studierii teoriei și istoriei culturii;</li><li>• obiectivele cadru ale învățământului istoric universitar;</li><li>• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc progresul în achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii;</li></ul> <p>În vederea realizării obiectivelor de referință sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi.</p> <p>Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Sugestiile metodologice și de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive.</p> <p>În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în 90 ore pe parcursul unui semestru.</p>						

<p align="center"><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p align="center"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordarea conceptuală a procesului educațional în baza cunoașterii și punerii în aplicare a modelelor, categoriilor și principiilor educației;</li> <li>• Proiectarea și realizarea cercetărilor în problematica educațională prin identificarea soluțiilor optime pentru realizarea unei educații de calitate în învățământul preuniversitar;</li> <li>• Atribuirea parcursului de dezvoltare a procesului educațional în învățământul preuniversitar prin formularea finalităților educaționale;</li> <li>• Proiectarea demersului educațional în învățământul preuniversitar prin anticiparea elementelor acestuia;</li> <li>• Evaluarea situației educative, a finalității acțiunilor didactice și a randamentului academic al elevului;</li> <li>• Organizarea și monitorizarea procesului educațional în învățământul preuniversitar prin raportare la contextele socioumane și identitar-culturale.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă;</li> <li>• Identificarea rolurilor și a responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de comunicare, de relaționare și de muncă eficientă în cadrul acesteia;</li> <li>• Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și a tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.</li> </ul>					
<p align="center"><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane;</li> <li>• Să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice;</li> <li>• Să-și îmbogățească limbajul de specialitate și să-l utilizeze în comunicare;</li> <li>• Să dezvolte capacitatea de investigație și a deprinderilor de muncă intelectuală implicate de studiul culturii;</li> <li>• Să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii;</li> <li>• Să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății (adaptare, schimbare, condiționare, etc.)</li> <li>• Să determine locul și importanța diferitelor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale.</li> </ul> <p align="center"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată;</li> <li>• Să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională.</li> <li>• Să analizeze și să interpreteze cauzalitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană.</li> </ul>					
	<p align="center"><b>N/o</b></p>	<p align="center"><b>Conținuturile unității de curs/modul</b></p>	<p align="center"><b>Numărul de ore</b></p>			
			<p align="center"><b>Total</b></p>	<p align="center"><b>Curs</b></p>	<p align="center"><b>Seminar</b></p>	<p align="center"><b>LI</b></p>
1		Obiectul și problematica disciplinei	6	2	1	3
2		Valoarea –concept fundamental al filosofiei culturii.	6	2	1	3
3		Naționalul și Universalul în cultură	6	2	1	3
4		Cultura și civilizația Indiei antice.	6	2	1	3
5		Cultura și civilizația Egiptului Antic.	6	2	1	3
6		Cultura și civilizația Greciei antice.	6	2	1	3
7		Cultura și civilizația Romei antice.	6	2	1	3

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	8	Cultura și civilizația Evului Mediu.	6	2	1	3
	9	Cultura epocii Renașterii	6	2	1	3
	10	Cultura epocii Moderne	6	2	1	3
	11	Cultura epocii Contempo-rane	6	2	1	3
	12	Civilizația geto-dacilor.	6	2	1	3
	13	Cultura românească medievală	6	2	1	3
	14	Cultura românească în epoca modernă	6	2	1	3
	15	Cultura națională contemporană	6	2	1	3
	Total		90	30	15	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p>Demersul educațional, orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare, solicită o proiectare didactică în care relația profesor–student să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid și moderator, partener și consilier, creator de situații de învățare și promotor de cunoștințe. Astfel, ne propunem să formăm un șir de competențe integratoare, precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise/portofoliului tematic;</li> <li>• organizarea dezbaterilor asupra unor fenomene și procese legate de educația interculturală;</li> <li>• elaborarea comunicărilor științifice bazate pe diverse surse și prezentarea lor publică;</li> <li>• organizarea conferințelor științifice privind anumite probleme legate de educația interculturală;</li> <li>• elaborarea și publicarea unor articole care țin aspectele educației interculturale;</li> <li>• organizarea și participarea la discuții, mese rotunde sau conferințe cu studenții din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din domeniul educației interculturale;</li> <li>• participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate;elaborarea de proiecte.</li> </ul>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>În funcție de scopurile urmărite, în cadrul disciplinei <b>Elemente de cultură universală și națională</b> se vor realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea inițială</i>, care se realizează la începutul cursului. Acest tip de evaluare are un rol preponderent diagnostic, deoarece informațiile colectate sprijină profesorul în proiectarea didactică;</li> <li>• <i>evaluarea formativă (curentă)</i>, realizată pe parcursul procesului didactic, prin verificări sistematice ale studenților pe măsură ce sînt parcurse unitățile de conținut (notele obținute în cadrul seminarelor, rezultatele lucrului individual (prin prezentarea minim a unui produs al activității individuale). Aceasta constituie 60% din nota generală obținută la disciplină. Acest tip de evaluare este unul de monitorizare, deoarece permite raportarea permanentă la obiectivele operaționale. Totodată, ea înregistrează progresele obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acesteia prin feedback-ul obținut;</li> <li>• <i>evaluarea rezumativă (finală)</i>, realizată la sfîrșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului de <i>Educație interculturală</i>. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină.</li> </ul> <p>Fiecare tip de evaluare se va realiza prin mai multe strategii didactice: tradiționale (<i>evaluarea orală și scrisă</i>) și complementare (<i>eseu istoric, text istoric, corespondență, caricatură istorică, expoziție, cercetare individuală, cercetare de grup, proiect de grup, portofoliu</i>).</p> <p>Succesele academice ale studenților sînt apreciate prin note. Pentru ca nota să exprime valența reușitei, ea trebuie să fie în concordanță cu principiile obiectivității, transparenței etc. Totodată, se va ține cont de faptul că dacă în evaluarea rezumativă</p>					

	accentul se pune pe produs, în cazul evaluării formative se va lua în considerare atât produsul, cât și procesul, adică efortul depus de student în obținerea rezultatelor evaluate.	
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boia L. Istorie și mit în conștiința românească. București, editura Humanitas, 1997.</li> <li>2. Botez-Crainic, A. Istoria artelor plastice. Vol. I-II. București, 1995;</li> <li>3. Blaga L., Opere. Vol. 9: Trilogia valorilor. București, Editura Minerva, 1985.</li> <li>4. Blaga L., Opere. Vol. 10: Trilogia valorilor. București, Editura Minerva, 1987.</li> <li>5. Braunstein K, Repin J. K, Cultura pentru toți, București, 1997.</li> <li>6. Bâțlan, I. Istoria culturii și civilizației universal. – București, 1995;</li> <li>7. Calugher Viorica, Elemente de cultură universală și națională. Chișinău, 2017.</li> <li>8. Chamoux, F. Civilizația greacă. Vol. I. –București. – Meridiane. -1985;</li> <li>9. Cristea M., Sistemul educațional și personalitatea. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1994.</li> <li>10. Cultură și societate – studii privitoare la trecutul românesc, volum îngrijit de Al. Zub, București, Editura Științifică, 1991.</li> <li>11. Harari Noah. 21 de lectii pentru secolul XXI, Polirom, 2018.</li> <li>12. Hâncu I. Străvechi monumente din Republica Moldova. Chișinău, 1996.</li> <li>13. Deagaciov L., Roșca S. Apariția și dezvoltarea gândirii filozofice în Moldova, Chișinău, 1992.</li> <li>14. Drimbă O., Incursiuni în istoria civilizațiilor, București, 1985</li> <li>15. Delacroix H., Psihologia artei, București, 1983.</li> <li>16. Drimba O., Istoria culturii și civilizației, Vol. 1-4, București, 1986, 1987, 1990, 1995.</li> <li>17. Drimba O., Istoria culturii și civilizației, Vol. 1-10, București, 1998.</li> <li>18. Drimba O., Incursiuni în civilizația omenirii, Vol. 1-2, București, 1993-1996.</li> <li>19. Drîmbă, O. Istoria culturii și civilizației. – București. - 1997. – vol. I – X;</li> <li>20. Enciclopedia istoriografiei românești, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1978.</li> <li>21. Istoria civilizației și culturii universale și naționale. Sub red. Gr. Socolov. – Chișinău, 1998;</li> <li>22. Куманецкий, К. История культуры Древней Греции и Рима. – Москва: Высшая школа. 1990.</li> <li>23. Nicola I., Tratat de pedagogie școlară, București, 1996</li> <li>24. Lovinescu E. Istoria civilizației române moderne. București, editura Minerva, 1997.</li> <li>25. Pâslaru V., Principiul etno - cultural în învățământul din Republica Moldova. Revista de pedagogie (București, Romania), 1993. Nr. 8-12.</li> <li>26. Peter A. Clayton, P.G. Maxwell-Stuart, Joyce Tyldesley, Chris Scarre, Cronica Faraonilor. Cronica Papilor. Cronica Împăraților Romani. Cronica Reginelor Egiptului. Rao Books. 2015.</li> <li>27. Popa, G. Istoria culturii și a civilizațiilor. - Iași: Cugetarea, 1997;</li> <li>28. Tănase Al., Introducere în filosofia culturii. București, Editura Științifică, 1968.</li> <li>29. Radu G. Ideea de progres cultural în lumea contemporană. Iași, 1981.</li> <li>30. Radu F. Metamorfoza culturii în secolul al XX-lea. București, 1988.</li> <li>31. Solcanu I. Globalizare și cultură națională – o dilemă reală. Convorbiri literare, 2006.</li> <li>32. Ungureanu I. Idealuri sociale și realități naționale, București, Editura</li> </ol>	





Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

<b>Programul de studii</b>		<b>EDUCAȚIE FIZICĂ</b>					
<b>Denumirea cursului</b>		<b>Educația interculturală</b>					
<b>Titularul cursului</b>		<b>Calugher Viorica</b>					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 06 A.44	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	VI
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>		45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>		90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componentă de orientare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice		<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)				
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spsu@gmail.com">catedra.spsu@gmail.com</a>		<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>
			90	30	15	-	45
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Disciplina <i>Educație interculturală</i> își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie culturale și interculturale, calitățile viitorului cetățean dintr-un stat democratic. Astfel, se realizează compatibilitatea curriculum-ului cu strategiile europene din domeniul educației, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice.</p> <p>Educația culturală are un rol deosebit în dezvoltarea deprinderilor și abilităților necesare pentru a forma cetățeanul participativ și responsabil. În acest context, cultura națională și universală are menirea de a forma un cetățean cu vederi democratice, care să fie înzestrat pe parcursul studiilor cu un ansamblu de competențe funcționale ce îi vor permite să facă față cerințelor societății contemporane.</p> <p>Curriculum-ul la disciplină se adresează cadrelor didactice universitare, studenților de la specialitatea <i>Educație fizică</i>, având menirea unei treceri treptate la un nivel dinamic, flexibil, realist, pe deplin adaptat mutațiilor actuale și de perspectivă ale societății, deschis infuziei de nou și autoreglării. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor și formarea competențelor specifice ale disciplinei, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic.</p> <p>Disciplină socio-umanistică, <i>Educația interculturală</i>, are sarcina să asigure realizarea obiectivelor și standardelor educaționale contemporane. Educația interculturală reprezintă unul dintre cele mai importante și actuale aspecte care contribuie la cunoașterea trecutului și patrimoniului cultural și la formarea cetățeanului democratic.</p> <p>Misiunea <i>Educației interculturale</i> ca disciplină de studiu este orientată prioritar spre înțelegerea trecutului, prezentului și a diversității tradițiilor culturale și istorice ale popoarelor lumii pentru a înlătura prejudecățile și a încuraja toleranța între oameni. Așadar, predarea disciplinei trebuie să aibă la bază ideea de reconciliere și influențe</p>						

	reciproce pozitive între popoare.					
<b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b>	<p align="center"><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordarea conceptuală a procesului educațional în baza cunoașterii și punerii în aplicare a modelelor, categoriilor și principiilor educației;</li> <li>• Proiectarea și realizarea cercetărilor în problematica educațională prin identificarea soluțiilor optime pentru realizarea unei educații de calitate în învățământul preuniversitar;</li> <li>• Atribuirea parcursului de dezvoltare a procesului educațional în învățământul preuniversitar prin formularea finalităților educaționale;</li> <li>• Proiectarea demersului educațional în învățământul preuniversitar prin anticiparea elementelor acestuia;</li> <li>• Evaluarea situației educative, a finalității acțiunilor didactice și a randamentului academic al elevului;</li> <li>• Organizarea și monitorizarea procesului educațional în învățământul preuniversitar prin raportare la contextele socioumane și identitar-culturale.</li> </ul> <p align="center"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă;</li> <li>• Identificarea rolurilor și a responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de comunicare, de relaționare și de muncă eficientă în cadrul acesteia;</li> <li>• Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și a tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare.</li> </ul>					
<b>Finalități și performanțe la curs/modul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• să definească principiile, dimensiunile și valorile educației interculturale;</li> <li>• să caracterizeze elementele culturii naționale;</li> <li>• să gestioneze conflictele interculturale din cotidian;</li> <li>• să contureze profilul personalității interculturale;</li> <li>• să argumenteze importanța formării din perspectivă interculturală.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	<b>N/o</b>	<b>Conținuturile unității de curs/modul</b>	<b>Numărul de ore</b>			
			<b>Total</b>	<b>Curs</b>	<b>Seminar</b>	<b>LI</b>
	1	Obiectul și problematica filosofiei culturii	12	4	2	6
	2	Valoarea – concept fundamental al filosofiei culturii	6	2	1	3
	3	Conceptul de educație interculturală	6	2	1	3
	4	Diversitatea culturală și identitatea în contextul globalizării	6	2	1	3
	5	Spre intercultural prin cultural	6	2	1	3
	6	Competență interculturală	6	2	1	3
	7	Design-ul educației interculturale	6	2	1	3
	8	Societatea interculturală	12	4	2	6
	9	Școala interculturală	6	2	1	3
	10	Democrație și interculturalitate	6	2	1	3
	11	Culturi în contact	6	2	1	3
12	Stereotipuri și prejudecăți în comunicarea interculturală	12	4	2	6	
	<b>Total</b>		90	30	15	45
	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p>Demersul educațional, orientat spre formarea de competențe cu caracter de</p>					

<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>integrare, solicită o proiectare didactică în care relația profesor–student să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid și moderator, partener și consilier, creator de situații de învățare și promotor de cunoștințe. Astfel, ne propunem să formăm un șir de competențe integratoare, precum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise/portofoliului tematic;</li> <li>• organizarea dezbaterilor asupra unor fenomene și procese legate de educația interculturală;</li> <li>• elaborarea comunicărilor științifice bazate pe diverse surse și prezentarea lor publică;</li> <li>• organizarea conferințelor științifice privind anumite probleme legate de educația interculturală;</li> <li>• elaborarea și publicarea unor articole care țin aspectele educației interculturale;</li> <li>• organizarea și participarea la discuții, mese rotunde sau conferințe cu studenții din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din domeniul educației interculturale;</li> <li>• participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate;elaborarea de proiecte.</li> </ul>											
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>În funcție de scopurile urmărite, în cadrul disciplinei <i>Educație interculturală</i> se vor realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>evaluarea inițială</i>, care se realizează la începutul cursului. Acest tip de evaluare are un rol preponderent diagnostic, deoarece informațiile colectate sprijină profesorul în proiectarea didactică;</li> <li>• <i>evaluarea formativă (curentă)</i>, realizată pe parcursul procesului didactic, prin verificări sistematice ale studenților pe măsură ce sînt parcurse unitățile de conținut (notele obținute în cadrul seminarelor, rezultatele lucrului individual (prin prezentarea minim a unui produs al activității individuale). Aceasta constituie 60% din nota generală obținută la disciplină. Acest tip de evaluare este unul de monitorizare, deoarece permite raportarea permanentă la obiectivele operaționale. Totodată, ea înregistrează progresele obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acestora prin feedback-ul obținut;</li> <li>• <i>evaluarea rezumativă (finală)</i>, realizată la sfîrșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului de <i>Educație interculturală</i>. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină.</li> </ul> <p>Fiecare tip de evaluare se va realiza prin mai multe strategii didactice: tradiționale (<i>evaluarea orală și scrisă</i>) și complementare (<i>eseu istoric, text istoric, corespondență, caricatură istorică, expoziție, cercetare individuală, cercetare de grup, proiect de grup, portofoliu</i>).</p> <p>Succesele academice ale studenților sînt apreciate prin note. Pentru ca nota să exprime valența reușitei, ea trebuie să fie în concordanță cu principiile obiectivității, transparenței etc. Totodată, se va ține cont de faptul că dacă în evaluarea rezumativă accentul se pune pe produs, în cazul evaluării formative se va lua în considerare atât produsul, cât și procesul, adică efortul depus de student în obținerea rezultatelor evaluate.</p>											
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	<table border="1"> <tr> <td>Nota finală</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>Nota pentru evaluarea finală</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Nota evaluarea curentă</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Nota lucrul individual</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Nota finală	100%	Nota pentru evaluarea finală	40%	Nota evaluarea curentă	20%	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%	Nota lucrul individual	20%	
Nota finală	100%											
Nota pentru evaluarea finală	40%											
Nota evaluarea curentă	20%											
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%											
Nota lucrul individual	20%											
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arhip A. Noile educații. Chișinău: FEP „Tipografia centrală”, 1996.</li> <li>2. Bezede R. Competența interculturală: instrumente de evaluare. Ghid metodologic pentru cadre didactice preuniversitare. Chișinău: C.E. PRO DIDACTICA, 2016.</li> <li>3. Bontaș I. Tratat de pedagogie. Ediția a VI-a. București: BIC ALL, 2007.</li> <li>4. Burdujan R. Competența interculturală ca finalitate a educației interculturale. In: <i>Univers Pedagogic</i>, nr. 3, 2007. Chișinău: IȘE, 2007. pp. 7-11.</li> <li>5. Cace C., Stăiculescu C. Educația interculturală – dimensiune a educației</li> </ol>											

- contemporane. In: *Studia Universitas*, nr. 9, 2007. Chișinău: USM, 2007. pp. 122-129.
6. Cozma T. O nouă provocare pentru educație: interculturalitatea. Iași: Polirom, 2001. 216 p.
  7. Cristea S. Educația interculturală. In: *Didactica Pro...* Revistă de teorie și practică educațională, nr. 4-5 (20-21), 2003. Chișinău, pp. 98-99.
  8. Cucuș C. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Iași: Polirom, 2000. 288 p.
  9. Cucuș C. Pedagogie. Ed. a II-a rev. și adăug. Iași: Polirom, 2006. 464 p.
  10. Dasen P., Perregaux C., Rey M. Educația interculturală: experiențe, politici, strategii. Iași: Polirom, 1999. 208 p.
  11. Educație interculturală în Republica Moldova. Chișinău: ARC, 2004. 220 p.
  12. Joița E. Pedagogia. Știința integrativă a educației. Iași: Polirom, 1999.
  13. Nedelcu A. Fundamentele educației interculturale. Diversitate, minorități, echitate. Iași: Polirom, 2008.
  14. Plenghei A. Educația pentru toți. In: *Didactica Pro...* Revistă de teorie și practică educațională, nr. 4-5 (62-63), 2010. Chișinău, pp. 91-82.
  15. Pogolșa L. et. al. Educație interculturală. Curriculum școlar, clasele I-IX. Chișinău, 2012. Pe: [https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatia\\_interculturala\\_clasele\\_i-ix.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatia_interculturala_clasele_i-ix.pdf)
  16. Redu M. Educația interculturală în noul context european. In: *Revista de pedagogie*, nr. LIX (1), 2011. Chișinău: IȘE, pp. 25-32.



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIE FIZICĂ					
Denumirea cursului		Filosofia și logica domeniului de formare profesională					
Titularul cursului		Samoteeva Raisa Nicolaiuc Natalia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.45	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
Catedra	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	<a href="mailto:catedra.spps@gmail.com">catedra.spps@gmail.com</a>	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare	<p>Cursul Filosofia și logica domeniului de formare profesională are menirea de a veni în ajutor studenților specialității Educație Fizică, doctoranzilor, profesorilor și tuturor celor care se interesează de problematica culturologiei. Disciplina face parte din componenta de orientare socioumanistică din planul de învățământ, care are ca scop formarea unui orizont larg de cultură filozofică, politologică, sociologică, psihologică și economică, care i-ar permite viitorului specialist să-și asume responsabilități într-o societate liberă și să se adapteze operativ și eficient la modificările din societate. La USEFS, disciplina Filosofia și logica domeniului de formare profesională urmează să fie predată ca o știință de sinteză, umanistă prin excelență, având în centrul ei omul și activitatea umană, care trebuie să îmbogățească viața și cunoașterea fiecărui student, dezvoltându-i înțelegerea sensului și devenirii culturii. Instruirea culturologică are misiunea să pregătească tinerii pentru a se orienta mai ușor în lumea contemporană, care constituie rezultatul dezvoltării istorice a mai multor culturi și civilizații umane. Totodată, aceasta va contribui la înțelegerea mai bună și stabilirea contactelor dintre reprezentanții diferitor culturi și civilizații contemporane, și în rezultat să aprecieze originalitatea și valoarea diferitor culturi, să se orienteze în mediul cultural al societății contemporane, să fie apt de a participa în dialogul culturilor. Cursul conține trei compartimente ce corespund standartelor internaționale: elemente de filozofie a culturii, istoria culturii universale, istoria culturii naționale. Compartimentul privind filosofia culturii are ca obiect de studiu procesul creației umane și rezultatul specific al acestui proces – fenomenul cultural – în multidimensionalitatea sa, precum și interrelațiile acestuia cu celelalte componente ale socialului. Sunt reflectate legile genezei și dezvoltării culturii, definiția generală, structurală și funcțională a fenomenului cultural; definiția, structura și funcționarea</p>						

	<p>valorilor, clasificarea acestora; raportul dintre cultură și civilizație; funcțiile modelatoare ale culturii; statutul de om cult, raportul dintre național și universal în cultură etc. Partea privind istoria culturii universale se bazează pe studierea culturilor în corespundere cu nivelurile de dezvoltare a înțelepciunii umane. Se studiază culturile de la origine și până la declin, sau până în zilele noastre. Selecția noastră s-a oprit asupra acelor care în decursul existenței lor și-au desfășurat, pe multiple planuri, toate posibilitățile creatoare, care și-au constituit un profil de o marcată originalitate, care ajungând astfel să se impună ca organisme viguroase, mature, complete, devenind adevărate modele pentru unele popoare din jur și au contribuit substanțial la îmbogățirea patrimoniului de valori al omenirii. Fiecare capitol dedicat unei anumite culturi are drept scop să releve contribuția sa efectivă și locul pe care îl ocupă astfel în istoria umanității. Compartimentul care include istoria culturii naționale îi familiarizează pe studenți cu originea, dezvoltarea de-a lungul, etapelor istorice, interacțiunea cu alte culturi, specificul și originalitatea, tendințele principale ale culturii naționale și cu modalitatea încadrării ei în cultura universală. Modalitatea de abordare a temelor o constituie expunerea în sinteză a culturologiei contemporane, la o anumită problemă de filozofie a culturii sau, în cazul istoriei culturii, făcând apel la cercetătorii reprezentativi atât din domeniul istoric, precum și al filozofiei, eticii, esteticii, științei sau al istoriei artei.</p>
<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<p><b>Competențe profesionale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului.</li> <li>• Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral.</li> <li>• Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul eticii în sfera profesională.</li> <li>• Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale;</li> <li>• Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor morali.</li> </ul> <p><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale eticii profesionale;</li> <li>• Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> <li>• Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;</li> <li>• Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student.</li> </ul>
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu;</li> <li>▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale;</li> <li>▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale;</li> <li>▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și eticii profesionale;</li> <li>▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politeticii în sfera profesională;</li> <li>▪ să explice fenomenul filosofic profesional;</li> <li>▪ să cunoască etica adresării, etica salutului, etica culturii exterioare și de comportament: mersul, ținuta, comunicarea gestuală, mimica, pantomimica;</li> <li>▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor.</li> </ul> <p><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să analizeze și să explice noțiunea de etichetă – știința filosofică a moralității;</li> <li>▪ să stabilească relații dintre educația etică profesională, morală și spirituală;</li> <li>▪ să stabilească principiile de bază ale eticii profesionale;</li> <li>▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale eticii profesionale;</li> <li>▪ să definească nivelurile de aplicare ale eticii;</li> <li>▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul filosofiei profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să elaboreze coduri de filosofie profesională pentru diverse întreprinderi;</li> <li>▪ să aplice codul de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;</li> <li>▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale;</li> <li>▪ să stabilească criterii de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu.</li> <li>▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională;</li> <li>▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul filosofiei profesionale.</li> <li>▪ să estimeze impactul eticii profesionale asupra activității în învățământ;</li> <li>▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională;</li> <li>▪ să propună și să implementeze coduri etice pentru întreprinderi, instituții etc.;</li> <li>▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.</li> </ul>					
<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>	<b>N/o</b>	<b>Conținuturile unității de curs/modul</b>	<b>Numărul de ore</b>			
			<b>Total</b>	<b>Curs</b>	<b>Seminar</b>	<b>LI</b>
	1	Obiectul de studiu și problematica Filosofiei	3	2	1	3
	2	Filosofia Orientului Antic: Mesopotamia, Egipt India și china Antică	3	2	1	3
	3	Filosofia Greciei Antice: perioada presocratică și clasică și perioada elenistă	3	2	1	3
	4	Filosofia medievală	3	2	1	3
	5	Filosofia epocii Renașterii	3	2	1	3
	6	Filosofia Modernă	3	2	1	3
	7	Filosofia Contemporană: orientări și stiluri de gândire	3	2	1	3
	8	Gândirea filosofică națională.	3	2	1	3
	9	Concepte fundamentale ale ontologiei. Ontologia umanului	3	2	1	3
	10	Determinismul, principiile devenirii.	3	2	1	3
	11	Gnoseologia și Epistemologia.	3	2	1	3
	12	Antropologia.	3	2	1	3
	13	Axiologia	3	2	1	3
	14	Cultura românească în epoca modernă	3	2	1	3
	15	Cultura națională contemporană	3	2	1	3
		Total	90	30	15	45
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare;</p> <p><i>Brainstorming – căutarea ideilor și soluțiilor; Cercetarea împărtășită; Citate – examinarea unei personalități, unui eveniment; Pânza discuției – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; Consultații în grup; Contraversa academică; Discuția ghidată; Masa rotundă; Predarea complementară; Scrierea liberă; Studiu de caz.</i></p> <p>În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					

<p><b>Strategii de evaluare</b></p>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială/</b> diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interview, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>	
<p><b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b></p>	<p>Nota finală</p> <p>Nota pentru evaluarea finală</p> <p>Nota evaluarea curentă</p> <p>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</p> <p>Nota lucrul individual</p>	<p>100%</p> <p>40%</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>20%</p>
<p><b>Referințe bibliografice</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antologia de filosofie românească, voi. 1 București, Minerva, 1986.</li> <li>2. Anton I. Adămuț, <i>Filosofia Sfântului Augustin</i>, editura Polirom 2001</li> <li>3. Aristotel, <i>Statul</i>, editura Antet, București 2003</li> <li>4. Aristotel, <i>Politica</i>, editura Antet, București 2003</li> <li>5. Boboc A., Mihai N., <i>Filosofia contemporană. Principalele orientări și stiluri de gândire</i>, Chișinău, 1993.</li> <li>6. Capcelea V., <i>Filosofie</i>, ed. a 3-a, revăzută și adăugită, Chișinău, Arc, 2002</li> <li>7. Cazan Gh., <i>Istoria filosofiei românești</i>, București, Ediția Didactică și pedagogică, 1984</li> <li>8. Kant Im. <i>Critica Rațiunii Pure</i>. București, Polirom 2007.</li> <li>9. Didier L, <i>Dicționar de filosofie</i>. București, ed. Univers Enciclopedie, 1996.</li> <li>10. <i>Filosofia contemporană</i>, București, Caramond, 1999.</li> <li>11. <i>Filosofia neokantiană în texte</i>, București 1993</li> <li>12. Flora L, <i>Filosofie</i>, București, ed. Fundației "România de mâne", 1999.</li> <li>13. Florian M., <i>Filosofie generală</i>, București, Caramond, 1995.</li> <li>14. Georgescu D., Lăcătuș M., <i>Mari filosofi ai lumii</i>, București, ed. Didactică și Pedagogică, 1995</li> <li>15. <i>Istoria filosofiei</i>. sub. red. lui M. Bulgaru, vol. I, II, Chișinău, 1999</li> <li>16. <i>Lecții de filosofie</i>, București, Humanitas, 1990.</li> <li>17. Nietzsche F., <i>Amurgul idolilor</i>, Cluj-Napoca, 1990</li> <li>18. Mirioan M., <i>Filosofie</i>, București, ed. didactică și pedagogică, 1993</li> <li>19. Vasilie Muscă, <i>Introducere în Filosofia lui Platon</i>, editura Polirom, 2002</li> <li>20. Schopenhauer A., <i>Lumea ca voință și reprezentare</i>, Iași, 1995 V.1, V.2, V.3</li> <li>21. Schopenhauer A., <i>Viața. Amorul. Moartea</i>. București, 1992</li> </ol>	



Universitatea de Stat  
de Educație Fizică și Sport

or. Chișinău, Republica Moldova  
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024  
[www.usefs.md](http://www.usefs.md)



Facultatea Pedagogie  
tel.: 022 31-10-09  
E-mail: [decanatpef@gmail.com](mailto:decanatpef@gmail.com)

### FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		EDUCAȚIA FIZICĂ					
Denumirea cursului		Istoria mentalităților colective					
Titularul cursului		Leșcu Artur					
<b>Ciclul</b> (L-licență)	L	<b>Codul cursului</b>	U 06 A. 46	<b>Anul</b>	III	<b>Semestrul</b>	6
<b>Nr. credite</b>	3	<b>Limba de instruire</b>	Româna/Rusa	<b>Forma de evaluare</b>			Ex.
<b>Ore de contact direct</b>	45	<b>Studiu individual</b>	45	<b>Total ore pe semestru</b>			90
<b>Regimul disciplinei</b> (U – componenta de orietare socioumanistică)							U
<b>Catedra</b>	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	<b>Numărul total de ore</b> (pe semestru) <b>din planul de învățământ</b> (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:catedra.spps@github.com">catedra.spps@github.com</a>	<b>Total</b>	<b>C</b>	<b>S</b>	<b>L/P</b>	<b>LI</b>	
		90	30	15	-	45	
<b>Nota de prezentare</b>	<p>Cele mai recente perspective din domeniul discursului istoric (la nouvelle histoire - istoria nouă) se referă la promovarea unei imagini novatoare și globale asupra trecutului, având în vedere modul (sau mai degrabă modurile), manierele în care oamenii societăților trecute văd, percep și își imaginează cosmosul, lumea care-i înconjoară, cum se văd pe ei înșiși, cum îi văd pe ceilalți, precum și sistemele de valori în funcție de care își modelează atitudini, comportamente, reacții unii față de ceilalți și față de provocările mediului natural, social sau politic. Într-un cuvânt, paradigma mentală specifică unui anumit timp istoric. Istoria mentalităților a inaugurat o perspectivă dinamică asupra trecutului, încercând să evite capcanele unui determinism rigid, care merge direct de la cauză la efect. Spiritul pluridisciplinar prin care se caracterizează noua viziune istorică (psihologie socială, geografie umană, demografie istorică, lexicologie, semantică, etc.) este unul dintre principalele atribute ale noului tip de discurs. În centrul investigației este așezat nu un om abstract și universal, ci o ființă concretă din punct de vedere istoric, așezat în mijlocul lumii sale și nu rupt de aceasta. Atenția așteptată acordată oamenilor cu toate trăirile, emoțiile, pasiunile, crizele și reveriile lor, uneori raționali, dar cel mai adesea instinctivi, și nu indivizilor care se reduc la o simplă proiecție socială a unei imagini mascate, fie voit, fie accidental.</p>						
	<b>Competențe profesionale:</b> Presupun un bogat sistem de cunoștințe despre: <ul style="list-style-type: none"><li>• geneza istoriei mentalităților colective;</li><li>• personalitățile care au contribuit la instituționalizarea istoriei mentalităților colective;</li><li>• funcțiile istoriei mentalităților colective;</li></ul>						

<p><b>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• etapele de constituire a istoriei mentalităților colective;</li> <li>• rolul și locul istoriei mentalităților colective în structura științelor socioumane;</li> <li>• concepțiile istoriei mentalităților colective.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Competențe transversale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• deprinderi de înțelegere a fenomenului social;</li> <li>• capacitate de a explica rolul, și funcționarea instituțiilor sociale;</li> <li>• putere de convingere;</li> <li>• spirit analitic față de procesele care au loc în viața socială și în viață prin prisma istorică;</li> <li>• accesibilitate, simplitate în prezentarea informațiilor și interpretarea fenomenelor;</li> <li>• gândire și imaginație despre procesele globalizării, relațiilor internaționale.</li> </ul>					
<p><b>Finalități și performanțe la curs/modul</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>La nivel de cunoaștere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane;</li> <li>▪ să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice;</li> <li>▪ să analizeze și să interpreteze cuzalitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană;</li> <li>▪ să-și îmbogățească limbajul de specialitate și să-l utilizeze în comunicare;</li> <li>▪ să dezvolte capacitatea de investigație și a deprinderilor de muncă intelectuală implicate de studiul culturii;</li> <li>▪ să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de înțelegere și aplicare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii;</li> <li>▪ să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății;</li> <li>▪ să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată;</li> <li>▪ să determine locul și importanța diferitor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale;</li> <li>▪ să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>La nivel de integrare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ să explice esența și conținutul istoriei mentalităților colective;</li> <li>▪ să explice funcționarea sistemului politic al societății;</li> <li>▪ să comenteze esența istoriei mentalităților colective;</li> <li>▪ să comenteze rolul culturii politice în socializarea membrilor societății.</li> </ul>					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Istoria și aspirațiile descoperirii umanului	6	2	1	3
	2	Mentalitățile, un domeniu la frontiera dintre științe	6	2	1	3
	3	Repere ale unei istorii a religiei populare și a sentimentului religios. Religia prescrisă și religia populară. Sensibilitatea religioasă	6	2	1	3
	4	Istoria atitudinilor în fața morții	6	2	1	3
	5	Sentimentul de frică, insecuritate, dar și de securitate	6	2	1	3
	6	Avatarurile imaginarului de-a lungul istoriei	6	2	1	3
	7	Filosofia contemporană: orientări și	6	2	1	3

<b>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</b>		stiluri de gândire				
	8	Descoperirea imaginarului colectiv	6	2	1	3
	9	Imaginar și mentalități	6	2	1	3
	10	Funcțiile imaginarului colectiv	6	2	1	3
	11	Utilajul imaginarului: reprezentări, arhetipuri, simboluri, scheme	6	2	1	3
	12	Viziunea despre lume	6	2	1	3
	13	Domeniile imaginarului social. Miturile. Utopiile	6	2	1	3
	14	Utopiile și Istoria	6	2	1	3
	15	Omul nou și Regenerarea	6	2	1	3
		Total		90	30	15
<b>Strategii de predare &amp; învățare în cadrul cursului/modulului</b>	<p>Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</p> <p>Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</p>					
<b>Strategii de evaluare</b>	<p>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>.</p> <p>1. <b>Evaluarea inițială</b>/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</p> <p>2. <b>Evaluarea curentă</b> se va realiza prin susținerea/prezentarea lucrului individual, aprecierea în rezultatul participării active la discuțiile din cadrul seminarului precum și pe parcursul semestrului se organizează două lucrări de control (testări).</p> <p>3. <b>Evaluarea finală</b> sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</p>					
<b>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</b>	Nota finală					100%
	Nota pentru evaluarea finală					40%
	Nota evaluarea curentă					20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare					20%
	Nota lucrul individual					20%
<b>Referințe bibliografice</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Philippe Ariès, Omul în fața morții, Buc., Meridiane, 1998.</li> <li>Lucian Boia, Pentru o istorie a imaginarului, Buc., Humanitas, 2000.</li> <li>Idem, Istorie și mit în conștiința românească, Humanitas, 1997.</li> <li>Idem, Sfârșitul lumii. O istorie fără sfârșit, Buc., Humanitas, 1999.</li> <li>Idem, Mitul longevității. Cum să trăim 200 de ani, Humanitas, 1999.</li> <li>Idem (coord), Mitologia științifică a comunismului, Buc., Humanitas, 1999.</li> <li>Jurgis, Baltrusaitis, Evul Mediu fantastic, Buc., Ed. Meridiane, 1975.</li> <li>Marc Bloch, Regii thaumaturgi, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 1996.</li> <li>Fernand Braudel, Structurile cotidianului: posibilul și imposibilul, vol. I, trad.</li> </ol>					

- A. Riza, Buc., Editura Meridiane, 1984.
10. Ernst Cassirer, *Mitul Statului*, Iași, Institutul European, 2001.
  11. Michel de Certeau, *Fabula mistică. Secolele XVI-XVII*, trad. M. Jeanrenaud, Iași, Polirom, 1996.
  12. Roger Chartier, *Lecturi și cititori în Franța Vechiului Regim*, Buc., Meridiane, 1997.
  13. R. Chartier, *Originile culturale ale Revoluției franceze*, (trad. din lb.fr.), Timișoara, SEDONA, 1998.
  14. Pierre Chaunu, *Civilizația Europei în secolul Luminilor*, Buc., Ed. Meridiane, 1986.
  15. Emil Cioran, *Istorie și Utopie*, București, Humanitas, 1992.
  16. Jean Delumeau, *Naissance et affirmation de la Réforme*, Paris, PUF, 1965.
  17. J. Delumeau, *Le catholicisme entre Luther et Voltaire*, Paris, PUF, 1971.
  18. J. Delumeau, *Frica în Occident (secolele XIV-XVIII)*. O cetate asediată, trad. M. Moraru, vol I-II, Buc., Ed. Meridiane, 1986.
  19. J. Delumeau, *Mărturisirea și iertarea. Dificultățile confesiunii. Secolele XIII-XVIII*, trad. I. Ilinca, Iași, Polirom, 1998.
  20. Catherine Durand, *Discurs politic și modernizare în România*, Cluj, PUC, 2001, p. 34-45 (Cel mai bun subiect al istoriei românești: țăranul...)
  21. Alexandru Dușu, *Histoire de la pensée et des mentalités politiques européennes*, București, Ed. Universității, 1997.
  22. M. Eliade, *Aspecte ale mitului*, Buc., Ed. Univers, 1978.
  23. François Furet, *Reflecții asupra Revoluției franceze*, Buc., Humanitas, 1992.
  24. Raoul Girardet, *Mythes et mythologies politiques*, Éd. du Seuil, 1986;
  25. *Mituri și mitologii politice*, Iași, Institutul European, 1997.
  26. Jacques Le Goff, *Imaginarul medieval*, Buc., Ed. Meridiane, 1991.
  27. L. Le Goff, *Negustorii și bancherii în Evul Mediu*, trad. N. Ghimpețeanu, Buc., Ed. Meridiane, 1994.
  28. J. Le Goff, *Nașterea Purgatoriului*, trad. M. Carпов, Buc, Ed. Meridiane, 1995, vol. I-II.
  29. J. Le Goff, *Banii și Viața*, trad. E. Stănescu, Buc., Ed. Erasmus, 1993.
  30. Paul Hazard, *Criza conștiinței europene*, Buc., Ed. Univers, 1973.
  31. P. Hazard, *Gândirea europeană în secolul al XVIII-lea*, București, Editura Univers, 1981.
  32. Johan Huizinga, *Amurgul Evului Mediu*, trad. H.R. Radian, Buc., Ed. Meridiane, 1993.
  33. *La Nouvelle Histoire*, Paris, Éd. Complexes, 1988.
  34. *Mituri istorice românești*, (coord. L. Boia), București, Editura Universității, 1995.
  35. Massimo Montanari, *Foamea și abundența. O istorie a alimentației în Europa*, trad. D. Cernica, E. Caraboi, Iași, Polirom, 2003.
  36. Robert Muchembled, *L'Invention de l'homme moderne. Culture et sensibilités en France du XVe au XVIIIe siècle*, Paris, Librairie Arthème Fayard, 1988.
  37. Robert Muchembled, *O istorie a Diavolului. Civilizația occidentală în secolele XII-XX*, Ed. Cartier, 2002.
  38. S. Nicoară, *Mitologiile Revoluției pașoptiste românești. Istorie și imaginar*, Cluj-Napoca, P.U.C., 1999.
  39. Idem, *Istorie și imaginar. Eseuri de antropologie istorică*, Cluj-Napoca, P.U.C., 2001.
  40. S. Nicoară, T. Nicoară, *Mentalități colective și imaginar social. Istoria și noile paradigme ale cunoașterii*, Cluj-Napoca, Presa Univ. Clujeană/Mesagerul, 1996.
  41. T. Nicoară, *Introducere în istoria mentalităților colective*, Cluj-Napoca, 1995.
  42. Idem, *Clio în orizontul mileniului trei*, Cluj-Napoca, Ed. Accent, 2002.
  43. *Omul bizantin*, coord. Guglielmo Cavallo Iași, Polirom, 2000.

44. Omul romantic, coord. François Furet, Iași, Polirom, 2000.
45. Omul secolului al XIX-lea, coord Ute Frevert, H.-G Haupt Iași, Polirom, 2002.
46. Mona Ozouf, La fête révolutionnaire 1789-1799, Paris, Gallimard, 1976.
47. Al. Fl. Platon, Societate și mentalități în Europa medievală, Iași, Ed. Univ. Al.I. Cuza, 2000.
48. Marius Rotar, Moartea în Transilvania în secolul al XIX-lea, vol. I, Cluj-Napoca, Ed. Accent, 2006.
49. Jean-Paul Roux, Regele. Mituri și simboluri, Buc., Meridiane, 1998.
50. M. Segré, Mituri, rituri și simboluri în societatea contemporană, Tim. Amarcord, 2000.
51. Jean- Claude Schmitt, Rațiunea gesturilor în Occidentul medieval, trad. D. Marian, pref. Al. Dușu, Buc., Editura Meridiane, 1998.
52. Michel Senellart, Artele guvernării. De la conceptul de “regimen” medieval la cel de guvernare, trad. S. Oprescu, Buc., Ed. Meridiane, 1998.
53. Barbu Ștefănescu, Sociabilitate rurală. Violentă și ritual, Oradea, Editura universității din Oradea, 2004.
54. Elena Tacciu, Mitologie romantică, București, Cartea Românească, 1973.
55. Jean-Jacques Wunenburger, Sacrul, trad. M. Căluș, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 2002.
56. Max Weber, L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme, trad. J. Chavy, Paris, Plon, 1964. (trad. Etica protestantă și spiritul capitalismului, Buc., Humanitas, 1993).
57. J.-J. Wunenburger, Utopia sau criza imaginarului, trad. T. Ionescu, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 2001.
58. J.-J. Wunenburger, L'Imaginaire, “Que sais-je?” Paris, PUF, 2003