

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
FACULTATEA SPORT



DOMENIUL GENERAL DE STUDIU

100 ȘTIINȚE ALE SPORTULUI

PROGRAMUL DE STUDII

1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV

CICLUL I (licență), 240 ECTS

CATALOGUL CURSURILOR

**în conformitate cu Planul de învățământ aprobat de ME RM din
26.07.2017**

nr. 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
tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL I Semestrul 1

ANUL I Semestrul 1							
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Anatomia aparatului locomotor					
Titularul cursului		Moroșan Ion, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Deleu Inga, dr. în biologie, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 01 O.01	Anul	I	Semestrul	I
Nr.credite	3	Limba de instruire	Română/Rusă	Forma de evaluare			Ex.
Oredecontact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (F-componenta fundamentală)							F
Catedra	Medicina 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	medicinasportiva@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15	30	-	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii ”Anatomia aparatului locomotor” este studiată de către studenții facultății Sport. Disciplina reflectă informația despre structura țesuturilor osose și muscular, tipurile de țesuturi (osose și muscular), structura, dezvoltarea și clasificarea oaselor după anumite principii, legăturile dintre oase (legături neîntrerupte și întrerupte sau diartrozele). De asemenea, disciplina studiază părțile componente ale scheletului uman (scheletul capului, trunchiului, membrelor superioare și inferioare), structura mușchilor scheletici (fascicul muscular, fibra musculară), clasificarea mușchilor, grupele de mușchi: mușchii capului, gâtului, trunchiului (spate, torace, abdomen), mușchii membrelor superioare și inferioare. Studierea disciplinei Anatomia aparatului locomotor este foarte importantă în vederea formării unui specialist competent în domeniul antrenamentului sportiv. Scopul disciplinei constă în înzestrarea studenților cu cunoștințe și formarea competențelor teoretice și practice în domeniul anatomiei aparatului locomotor, necesară în					

	activitatea lor profesională. <i>Curriculum-ul disciplinei se bazează pe anumite obiective, care sunt în raport cu obiectivele planului de învățământ:</i> • formarea competențelor teoretice privind structura sistemului osos a organismului uman; • asigurarea competențelor teoretice privind anatomia sistemului articular și muscular; • folosirea efectivă a cunoștințelor teoretice și practice din domeniul anatomiei în activitatea profesională. Pentru asigurarea realizării obiectivelor sunt utilizate activități de învățare la orele de curs și verificare a cunoștințelor la orele de seminar, unde se percepe nivelul de cunoaștere și înțelegere a materialului predat. În conformitate cu planul de învățământ studenții facultății Sport, USFFS studiază disciplina Anatomia aparatului locomotor în anul I de studii, semestrul I, și anume 90 ore total pe parcursul unui semestru, ceea ce corespunde la 3 credite. Curriculum-ul disciplinei reprezintă baza teoretico-practică în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • cunoașterea aprofundată a bazei teoretice privind țesutul osos și muscular, structura, dezvoltarea și clasificarea oaselor; • posedarea cunoștințelor despre scheletul uman (scheletul capului, trunchiului, membrelor); • cunoașterea detaliată a materialului teoretic privind sistemul articular (componentele și particularitățile anatomice ale articulației); • înțelegerea minuțioasă a mișcărilor în articulații în jurul diferitor axe (frontală, sagitală, verticală); • priceperi privind biomecanica articulațiilor; • cunoașterea specificului mișcărilor în timpul efortului fizic sau a antrenamentului sportiv; • cunoștințe detaliate privind anatomia musculaturii scheletice, structura fibrei musculare, clasificarea mușchilor după criterii specifice; • cunoașterea tuturor grupelor de mușchi scheletici în organismului uman (mușchii capului, gâtului, trunchiului, membrelor); • aplicarea fundamentelor teoretice în activitatea sa practică. Competențe transversale: • îndeplinirea responsabilă a obiectivelor profesionale; • familiarizarea cu lucrul în echipă; • conștientizarea necesității de formare continuă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ definirea noțiunilor de țesut osos și muscular; ▪ cunoașterea componentei active și pasive ale aparatului locomotor; ▪ cunoștințe privitor anatomia osului; ▪ identificarea principiilor de clasificare a oaselor, tipurile de oase; ▪ identificarea componentelor unei articulații; ▪ cunoașterea părților componente ale scheletului uman; ▪ cunoașterea minuțioasă a scheletului capului, trunchiului și membrelor; ▪ identificarea structurii mușchiului scheletic (a fascicolului muscular, fibrei musculare); ▪ cunoașterea principiilor de clasificare a mușchilor scheletici, tipurile de mușchi; ▪ identificarea tuturor grupelor de mușchi scheletici ale organismului uman; ▪ cunoașterea aprofundată a mușchilor capului, gâtului, trunchiului și membrelor. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ înțelegerea structurii sistemului osteo-muscular; ▪ determinarea părților componente ale scheletului uman; ▪ determinarea componentelor unei articulații și tipurilor de articulații după anumite criterii; ▪ analiza mișcărilor în diferite articulații; ▪ înțelegerea structurii musculaturii scheletice; ▪ determinarea și analiza tuturor grupelor de mușchi scheletici; ▪ aplicarea cunoștințelor teoretice și a capacităților acumulate, în activitatea profesională.

	La nivel de integrare: ▪ explicarea structurii sistemului osteo-muscular; ▪ redarea cunoștințelor privind legătura dintre cele trei componente ale aparatului locomotor, și anume: a sistemului osos, articular și muscular; ▪ deslușirea importanței de a cunoaște toate grupele de mușchi scheletici; ▪ relatarea semnificației de identificare a punctele de fixare a mușchilor scheletici (punct imobil, punct mobil).					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1.	Introducere în cursul de anatomie. Țesuturile. Tipurile de țesut osos și muscular.	6	1	2	3
	2.	Sistemul osos – componenta pasivă a aparatului locomotor. Structura, dezvoltarea și clasificarea oaselor. Artrologia. Legăturile neîntrerupte și întrerupte sau diartrozele. Componentele unei articulații.	14	2	4	8
	3.	Scheletul uman. Oasele craniului cerebral și facial. Legăturile dintre oasele craniului. Diartroza temporo-mandibulară.	12	2	4	6
	4.	Scheletul trunchiului. Oasele cutiei toracice. Coloana vertebrală. Curburile coloanei vertebrale. Legăturile dintre oase.	12	2	4	6
	5.	Scheletul membrului superior și inferior. Oasele centurii scapulare și membrului superior liber. Oasele centurii pelviene și membrului inferior liber. Articulațiile la nivelul membrelor.	12	2	4	6
	6.	Sistemul muscular – componenta activă a aparatului locomotor. Structura mușchiului scheletic. Clasificarea mușchilor scheletici după formă și funcție.	12	2	4	6
	7.	Mușchii capului (mimici și masticatori), mușchii gâtului și mușchii trunchiului (m. toracelui, m. spatelui și ai cefei, și m. abdominali).	12	2	4	6
	8.	Mușchii membrului superior (m. centurii scapulare și m. membrului superior liber) și mușchii membrului inferior (m. centurii pelviene și m. membrului inferior liber).	10	2	4	4
	Total		90	15	30	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dar și cu prezentarea unor prelegeri asistate la calculator în programul Power Point. De asemenea, activitatea de curs va integra utilizarea mijloacelor audio-vizuale în predare: prezentarea materialelor video, a filmelor științifice. Seminarele se realizează prin verificarea cunoștințelor obținute la curs, se explică noțiunile anatomice cu utilizarea planșelor, atlasului, mulajelor, preparatelor anatomice. De asemenea, în timpul lecțiilor de seminar se utilizează așa metode ca: dezbaterea, observarea, demonstrarea, problematizarea și învățarea prin cercetare și descoperire. Se utilizează aparatele antropometrice, în vederea asocierii elementelor teoretice cu experiențele practice, dar și metode de lucru în grup.					
	<i>Evaluarea curriculară este realizată prin trei forme de evaluare: inițială, curentă și finală:</i> • Evaluarea inițială se efectuează oral la începutul activităților de predare, în scopul determinării nivelului de pregătire și potențialului de învățare a studenților prin metoda					

Strategii de evaluare	conversației orale și interviuării. • Evaluarea curentă/formativă se efectuiază scris sub forma a două lucrări de control / teste, care se realizează în cadrul orelor de seminar. Lucrarea de evaluare integrează subiecte din mai multe teme studiate, care includ cele trei nivele: de cunoaștere, aplicare și integrare și se efectuiază cu scopul de a cunoaște în ce măsură obiectivele stabilite au fost realizate. De asemenea, pe parcursul semestrului se verifică lucrul individual al studenților (referate, lucrări grafice, prezentări Power Point ș.a.). Astfel, în timpul semestrului se determină nivelul de cunoaștere, înțelegere, aplicare în practică a cunoștințelor câpătate. • Evaluarea finală sumativă scrisă/orală se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin 9 subiecte, care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse la examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota pentru evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminar	20%
	Nota pentru lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Erhan E., Deleu I., Dorgan V. Anatomia funcțională a sistemului osos. Chișinău: Print-Caro, 2014, 65 p. 2. Baci Gh. S. Anatomia organelor interne (indicații metodice). Chișinău, 1987, 44 pag. 3. Baci Gh. S. Anatomia sistemului nervos (indicații metodice), Chișinău, 1988, 38 pag. 4. Moroșan R., Dorgan V., Moroșan I., Dorgan V. Atlas la anatomie. Chișinău, 2018. 5. Octavian Maftei. Anatomiasomatică a omului. Braila, Ed. Evrika, 2000. 6. Mihail Ștefanet. Anatomiaomului. Volumul I. Chișinău, Centrul Editorial-Poligrafic Medicina, 2007. 7. Baci Gh. S. Anatomia și morfologia sportivă. Chișinău, 1993. 283 p. 8. Baci Gh. S. Bazele morfologiei de vârstă și adaptării sportive (material didactic). Chișinău, 1987, 76 pag. 9. Dorgan V., Țiganaș O., Moroșan I. Anatomia funcțională a aparatului muscular. Ghid metodic. Chișinău: tipografia USEFS, 2018. 63 p. 10. Абрахамс П. Анатомия человека. Москва: АСТ, 2019, 256 с. 11. Билич Г.Л. Атлас. Анатомия и физиология человека: полное практическое пособие. Москва: Эксмо, 2017, 80 с. 12. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека. Москва: Академия, 2019, 208 с. 13. Горбунов А.В. Анатомия человека. Санкт-Петербург: Спецлит, 2016, 352 с. 14. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека. Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Москва: Спорт, 2020, 624 с. 15. Колесников Л. Анатомия человека. Т.1. Остеология, артросиндесмология, миология. В 3х томах / Л. Колесников. Москва: Гэотар-Медиа, 2019, 480 с. 16. Краев А.В. Анатомия человека. Москва: Бином-Пресс, 2016, 960 с. 17. Сапин М. Р. Анатомия человека. Атлас. В 3 томах. Том 1. Учение о костях, соединениях костей и мышцах. Москва: Практическая Медицина, 2017, 424 с. 18. Сапин М.Р. Анатомия человека с элементами физиологии. Москва: Медицина, 2016, 432 с. 19. Сапин М.Р. Анатомия человека: В 2 т. Т. 2: Учебник / М.Р. Сапин. Москва: Академия, 2019, 256 с. 20. Сапин М.Р. Нормальная анатомия человека. Учебник. В 2 кн. Кн. 1 / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. Ереван: МИА, 2017, 480 с.	

Data completării: 01.09.2021

Moroșan Ion

Deleu Inga



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Biochimia						
Titularul cursului		Delipovici Irina, dr. în pedagogie, lect. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 01 O.02	Anul	I	Semestrul	I	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusă	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact Direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru		120	
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	medicinasportiva@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		120	15	45	-	60		
Nota de prezentare	Disciplina de studii „Biochimia” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul ”Antrenament sportiv”, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <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: - 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; - Prezentarea principiilor generale și a mecanismelor esențiale de funcționare, autoreglare și adaptare a organismului sportivului ;							

	- Oferirea unui suport științific pentru aspectele esențiale privind mecanismele de autoreglare, perfecționare și autostructurare a organismului supus efortului fizic; - Să înțeleagă studenții cum funcționează sistemele organismului uman, împreună, pentru a susține efortul din antrenament și competiții. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul kinetoterapiei.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • să cunoască și să folosească noțiunile specifice disciplinei ; • să explice noțiunile și conceptele biochimice raportate la efort ; • să interpreteze și evalueze complexe de modificări ale parametrilor biochimici în condiții de efort sau de restabilire după efort ; • să folosească terminologia disciplinei ; • să comunice și să colaboreze cu studenții ; • să aplice cunoștințele acumulate în situații profesionale diferite ; • valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare. Competențe transversale: • executarea responsabilă a sarcinilor profesionale; • familiarizarea cu lucrul în echipă; • conștientizarea nevoii de formare continuă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei Biochimia (metabolism, sisteme disperse, sisteme tampon, acidoză, alcaloză, hematocrit, elemente figurate, proteine, lipide, glucide, ADN, ARN etc.); ▪ să identifice părțile componente ale sistemelor tampon și modul lor de activitate ; ▪ să caracterizeze vitaminele și hormonii; ▪ să identifice cum are loc resinteza ATP-ului în diferite tipuri de efort fizic; ▪ să identifice compoziția chimică și proprietățile funcționale a mușchilor striati ; ▪ să caracterizeze zonele efortului fizic. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine mecanismele de resinteză a ATP-ului ; ▪ să elaboreze o rație alimentară rațională în dependență de vârstă, sex, tipul de sport practicat, condițiile climaterice etc.; ▪ să analizeze și să explice capacitatea de efort a sportivului; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul lecțiilor practice de educație fizică. La nivel de integrare: ▪ să explice esența biochimiei efortului fizic ; ▪ să îmbine cunoștințele acumulate în cadrul cursului în procesul de pregătire; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru elaborarea programei individuale de antrenament;

▪ să respecte particularitățile disciplinei date.						
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Introducere în biochimie	4	1	2	1
	2	Sistemele disperse apoase ale organismului	6	-	2	4
	3	Reacția activă a SDA. Ionizarea apei	6	1	2	3
	4	Hormonii – reglatorii proceselor biochimice din organismul uman	4	-	2	2
	5	Vitaminele și rolul lor în activitatea enzimelor	4	-	2	2
	6	Biocataliza	6	1	2	3
	7	Bioenergetica	6	1	2	3
	8	Biochimia glucidelor	10	2	4	4
	9	Biochimia lipidelor	7	1	2	4
	10	Biochimia proteinelor	7	1	2	4
	11	Biochimia acizilor nucleici	7	1	2	4
	12	Metabolismul hidro-salin	3	-	2	1
	13	Biochimia contracției musculare	7	1	2	4
	14	Dinamica proceselor biochimice într-un efort muscular	7	1	2	4
	15	Procese biochimice ce au loc în organism în perioada de restabilire după efort	6	1	2	3
	16	Bazele biochimice ale dezvoltării calităților motrice ale sportivilor	8	1	4	3
	17	Factorii biochimici ai capacității de efort a sportivilor	7	1	2	4
	18	Bazele biochimice ale alimentației raționale a sportivilor	6	1	3	2
	19	Controlul biochimic în sport	4	-	2	2
	20	Dopingul și performanța sportivă	4	-	2	2
	Total		120	15	45	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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					

Strategii de evaluare	cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Delipovici I. "Caiet de sarcini" pentru orele facultative și independente la cursul de lecții "Biochimia", Ed. Print – Caro, Chișinău, 2020 – 64 p. 2. Delipovici I. "Biochimia", Note de curs, ed. Print-Caro, Chișinău, 2019-231p. 3. Delipovici I. "Asigurarea biochimică a pregătirii sportive", Congresul Științific Internațional Ediția VI-a "Sport. Olimpism. Sănătate", USEFS, Chișinău, 16-18 septembrie, 2021 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 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 & Behavioural Sciences. Future Academy. ISSN 2357-1330, p.178-184 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. ISSN 1857-4114, e-ISSN 2537-6438, p.31-44. CZU 796.077.5 7. Волков Н.И., Несен Э.Н. , Осипенко А.А., Корсун С.Н. „ Биохимия мышечной деятельности”, Олимпийская литература, Киев 2000 – 502 с 8. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. „ Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки”, Олимпийская литература, Киев 2001. – 194с. 9. Рогозкин В.А. „ Биохимическая диагностика в спорте”, Л: Наука, 1988. – 50с. 10. Fusu I. „Biochimia exercițiilor fizice”, - Chișinău, INEFS, 1997. – 21p. 11. Fusu I. „Biochimia statică, dinamică și funcțională”, - Chișinău, INEFS, 1999. – 77p. 12. Demeter A., Chircoiașu M., “Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului”. București, Ed. Sport – Turism 1979. – 379p. 13. Vâjîială Graziela Elena „Biochimia efortului”. București, Ed. România de mâine, 2002. – 140p. 14. Bezdead P. „Vitaminele și sănătatea”, București, 1994. – 62p. 15. Conunov Ț. , Popov M., Fusu I. „Curs de chimie”, ed. Lumina, Chișinău, 1994. 16. Glinca N. „Chimie generală ”, ed. Lumina, Chișinău, 1967. 17. Rusu V., Deutesch G., „Biochimie medicală generală”, ed. Medicală, București,	

	1996. – 254p. 18. Essen B., Jansson E. “Metabolic characteristics of fibre types in human skeletal muscle” // Acta Physiol., 1995. – 153p. 19. Weineck J. Biologia și sportul. Traducere S.D.P., vol I-II, București, 1995. – 374p. 20. Dragan I. „Medicină sportivă”, ed. Medicală, București, 2002. – 797p. 21. Christine A. Rosenbloom. „Sports nutrition”, American Dietetic Association, 2012. – 507p. 22. Бендел Дж. „Сокращение и расслабление мышц”, Пер. с англ. – Москва, Мир, 1990. – 254с. 23. Ермолаев М. , Ильичева А. « Биологическая химия», Медицина, Москва, 1990. – 263с.

Data completării: 01.09.2021

Delipovici Irina



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Limba engleză - I						
Titularul cursului		Bardier Adelina, asistent universitar						
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	G 02 O.11	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 (G – componenta de formare a abilităților și competențelor generale)								G
Catedra	Limbi moderne		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ <i>(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)</i>					
e-mail	catedralimbi@gmail.com		Total	C	S	L/P	LI	
			180	-	90	-		90
Nota de prezentare	Disciplina la Limba engleză constituie suportul pentru orientarea și îndrumarea studenților și cadrelor didactice a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Facultatea de Sport. Programul prevede un material didactic variat (texte de specialitate, de civilizație, articole de presă, poezii, poeme), care permite dezvoltarea vorbirii orale libere, exprimarea gândurilor și opiniilor personale, ce duc la lărgirea orizontului și a formării capacităților de analiză și sinteză. Prezentul curs, din programul de studii, reprezintă rezultatul unor cercetări pedagogice în concordanță cu exigențele impuse de nivelul actual al 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.							
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - Identificarea conținuturilor modulare adaptate nevoilor și experiențelor de învățare a viitorilor specialiști sub formă de suport scris, audio și video și corelarea acestora la nivelul diferitelor registre lingvistice; - Realizarea acelor tipuri de exerciții și sarcini de învățare care să stimuleze achiziționarea de competențe lingvistice și să faciliteze transferul de cunoștințe specifice obiectivelor de studiu din planul de învățământ prin intermediul instrumentului de comunicare de lucru al limbii străine							

	- Susținerea și organizarea întrunirilor, meselor rotunde, măsurilor educative în promovarea limbii engleze; - Selectarea conținuturilor astfel încât să înlesnească evaluarea individuală și de grup a progreselor realizate; - Însușirea lexicului profesional și folosirea lui în diferite situații de comunicare; Competențe transversale: - Formarea aptitudinilor de citire monologată și dialogată; - Însușirea regulilor gramaticale și utilizarea lor în comunicare scrisă și orală; - Cultivarea deprinderilor de lucru cu dicționarul în scopul traducerii textelor de specialitate sau în baza articolelor de presă;					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - însușirea terminologiei sportive în limba engleză; - cunoașterea regulilor de reducere a unui text; - elaborarea unei traduceri dintr-o limbă în alta a unui articol de presă; - redactarea și corectarea unui text de specialitate, care va include greșeli gramaticale, de punctuație, ortografice și lexicale; - însușirea regulilor gramaticale pentru a formula corect un enunț (oral sau scris); La nivel de înțelegere și aplicare: - utilizarea corectă a formulelor de politețe; - audierea unui text de specialitate înregistrat în laboratorul lingvistic; - pregătirea și prezentarea unei comunicări pe anumite teme de specialitate; - explicarea unui concept, discutat la lecția precedentă, utilizând logic lexicul sportiv și aducând suficiente exemple sau detalii suplimentare, pentru a explica tema într-un mod adecvat; - formularea unor întrebări în baza textului de specialitate studiat; - identificarea ideilor principale ale unui text de specialitate; - utilizarea metodei scanării în căutarea răspunsurilor la întrebări, adresate în prealabil La nivel de integrare: - participarea activă la interacțiunile verbale; - elaborarea și scrierea planului unui text de specialitate cunoscut; - extinderea și aprofundarea reprezentărilor culturale, în sensul deschiderii către valorile spirituale ale țării, limba căreia se studiază;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Ore practice	LI	-
	1	Introductory Lesson	2	2	-	-
	2	Initial Test	2	2	-	-
	3	About Myself	4	2	2	-
	4	My Family	4	2	2	-
	5	My Flat	4	2	2	-
	6	My Hobby	6	2	4	-
	7	Human Body	8	4	4	-
	8	We are Students	6	2	4	-
	9	English Language Lesson	6	2	4	-
	10	Our University	8	4	4	-
	11	A Student's Working Day	4	2	2	-
	12	A Student's Day Off	4	2	2	-
	13	Great Britain and London	8	4	4	-
	14	USA and Washington	8	4	4	-
	15	Moldova and Chisinau	6	2	4	-

	16	Educational System in Great Britain	8	4	4	-
	17	Educational System in the USA	8	4	4	-
	18	The Training Process	8	4	4	-
	19	Physical Training Lesson	8	4	4	-
	20	My Speciality	8	4	4	-
	21	Sports in Great Britain	8	4	4	-
	22	Sports in the USA	8	4	4	-
	23	Sports in Moldova	8	4	4	-
	24	Track-and-field Athletics	8	4	4	-
	25	Weightlifting	8	4	4	-
	26	Wrestling ”Andrei Doga,,	8	4	4	-
	27	Gymnastics	8	4	4	-
	28	Revision	2	2	-	-
	29	Final Test	2	2	-	-
	Total			180	90	70+20 Lect. Part.
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modul ului	Cursul este organizat sub formă de lecții practice. Lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de predare a noilor cunoștințe, reluare/recapitulare 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), Snow Ball etc. 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, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	În învățământul universitar evaluarea desemnează orice proces care măsoară și apreciază gradul de însușire a cunoștințelor teoretice, nivelul de dezvoltare a deprinderilor, abilităților și aptitudinilor, precum și atitudinile fiecărui student în raport cu programul de studii aferent domeniului și specializării alese. Evaluarea cunoștințelor studenților se efectuează în două etape: evaluarea curentă (pe parcursul semestrului) și evaluarea finală (în sesiunea de examene). 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 sportive pe compartimente. Rezultatele obținute de studenți la evaluările curente, care sunt parte componentă a disciplinei, vor avea o pondere de 60% din nota finală. Evaluarea finală a cunoștințelor studenților are ca scop controlul final al materialului studiat pe parcursul semestrelor I, II și se realizează prin examen. Conținutul examenului prevede: traducerea în scris a unui text de specialitate necunoscut cu ajutorul dicționarului; citirea, traducerea și expunerea unui text de specialitate cunoscut din programa de studiu; conversația pe o temă studiată; traducerea lexicului de specialitate.					
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală				40%	
	Nota evaluarea curentă				40%	
	Nota lucrul individual				20%	
Referințe bibliografice	1. P.F. Degtiariova P.F, M., „English” 1989 2. А.В. Парахина, С.А.Тылкина «Учебник английского языка» - Москва, Высшая школа, 1982 3. D. Melenciuc, E. Onofreiciuc „English for High School”- Chișinău, 2000 4. V. Ștefănescu – Drăgănești “Basic English” (curs rapid de limbă engleză) Meteor – Press, 2002 5. Ю. Галицынский «Грамматика английского языка» (сборник					

	упражнений). Санкт Петербург, КАРО, 2006 6. Ellen Henrichs – Kleinen „Gramatica limbii engleze”, Editura Niculescu, București, 2003 7. “Keep the spirit Alive “International Olympic Academy, 2003 8. American Celebrations (Peace Corps), 1996 9. Dicționar Englez – Roman și Român – Englez, Chișinău-2005 10. C. Nedelcu, I. Murar, A.Bantaș, Dicționar român – englez, Teora București, România – 2001 11. L. Levițchi /A.Bantaș, Dicționar englez – român, Teora București, București, 2001 12..M. Timonova: „Быстрее, выше, сильнее”, М., 1988 Sport 4 x 100, М., 1968 Britain in Brief. М, 993 13. Oxford Advanced Learners Dictionary 2005.

Data completării: 01.09.2021

Bardier Adelina



E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Limba franceză						
Titularul cursului		Coronovschi Zinaida, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G 01 O. 04	Anul	I	Semestrul	1	
Nr. credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (G – componenta de formare a abilităților și competențelor generale)								G
Catedra	Catedra de Limbi Moderne	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	catedralimbi@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		180		90		90		
Nota de prezentare		Disciplina la Limba franceză este destinat profesorilor care predau limba franceză în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, la facultatea de sport. 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. 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.						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Posedarea practică a limbii străine ca mijloc de informare și documentare în munca studenților cu literatura de specialitate în original, cu ajutorul dicționarului la etapa I și cu folosirea minimală a dicționarului la etapa a II-a. • Expunerea, comentarea și argumentarea anumitor informații din surse de popularizare științifică la specialitatea studenților, precum și formularea opiniilor proprii cu privire la cele expuse. • Întreținerea unei convorbiri, discuții pe anumite teme prevăzute de programă. • Asimilarea cunoștințelor de civilizație generală despre țara respectivă, mai ales a cunoștințelor referitoare la organizarea sportului în corelație cu lumea sportului din R. 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 franceze. Competențe transversale: • Utilizarea modalităților eficiente de stimulare a potențialului creativ al studenților. • Dezvoltarea relațiilor de comunicare eficientă și constructivă în plan cognitiv, afectiv – motivațional, atitudinal și practic-aplicativ.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • însușirea terminologiei sportive în limba franceză; • 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); • asimilarea diverselor tipuri și tehnici de traducere dintr-o limbă în alta; • însușirea particularităților lexicale, gramaticale și stilistice ale textului științific; • însușirea regulilor de reducere a unui text; La nivel de înțelegere și aplicare: • utilizarea corectă a terminologiei și construcțiilor lingvistice specifice în descrierea unui eveniment sportiv; • înțelegerea corectă a unui text de specialitate, relevând informația principală și cea secundară; • exprimarea corectă și coerentă cu privire la un subiect cu caracter științific; • utilizarea corectă a unor formule de politețe; La nivel de integrare: • observarea particularităților limbajului de specialitate în raport cu stilul artistic și cu limbajul vorbit; • integrarea în procesul de comunicare cu un interlocutor; • pregătirea și prezentarea comunicărilor pe anumite teme (la orele de curs, la conferințe științifice); • formarea deprinderilor de analiză științifică a fenomenelor de limbă specifice textului (vorbit sau scris) pe teme sportive;					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	LP	LI	
	1	Evaluation initiale	3	2	1	
	2	Origine de la langue française. Lettres et	3	2	1	

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		sons. Règles de la prononciation française. Groupes rythmiques. Liaison. Enchaînement.				
	3	Nous sommes étudiants. Gr: Articles: défini, indéfini. Formes contractées de l'article défini. Pluriel des noms.	3	2	1	
	4	Ma famille. Lexique concernant la famille. Gr: Adjectifs possessifs et démonstratifs. Féminin des noms et des adjectifs.	3	2	1	
	5	Mon appartement. Lexique concernant l'appartement	3	2	1	
	6	A la bibliothèque. Lexique concernant la bibliothèque.	3	2	1	
	7	Une leçon de français. Gr: Présent de l'Indicatif. Formes affirmative, négative, interrogative. Impératif.	3	2	1	
	8	Le sport au lycée.	3	2	1	
	9	Les langues étrangères. Gr: Verbes du II ^e groupe au présent. Adjectifs numéraux cardinaux.	4	2	2	
	10	Evaluation courante	2	2	-	
	11	L'Education Physique. Gr: Verbes du III ^e groupe. Présent. Adjectifs numéraux ordinaux. Pronom indéfini: on. Impératif.	3	2	1	
	12	Faisons du sport. Dialogues. Gr: Suffixes et préfixes des noms et des adjectifs.	3	2	1	
	13	Le corps humain. Gr: Imparfait des verbes des I ^e , II ^e , III ^e groupes. Passé composé. Plus-que-parfait.	6	4	2	
	14	Evaluation des connaissances	3	2	1	
	15	L'athlétisme ancien. Les jeux chez les Grecs. Gr: Degrés de comparaison des adjectifs. Gr: Futur simple. Pronoms personnels: atones et toniques.	3	2	1	
	16	Le rétablissement des Jeux Olympiques. Gr: Degrés de comparaison des adverbes. Préfixe re-.	3	2	1	
	17	L'Université d'Etat de l'Education Physique et du Sport. Grammaire: Adjectifs interrogatifs. Emploi des formes temporelles dans le langage parlé.	6	4	2	
	18	L'athlétisme moderne. Sujet à traiter: „Couleurs”.	3	2	1	

		Gr: Passé simple. Verbes impersonnels.				
	19	Morphologie sportive. Chiffres. Calculs. Poids et mesures. Gr: Forme passive du verbe. Adjectifs numéraux cardinaux et ordinaux (Révision).	3	2	1	
	20	La journée d'un étudiant. Gr: Verbes pronominaux. Emploi des verbes pronominaux dans le langage parlé.	6	4	2	
	21	Le sport féminin. Taille. Vêtements. Gr: Temps immédiats: futur et passé.	3	2	1	
	22	Un régime de vie pour les sportifs.	3	2	1	
	23	Les loisirs des étudiants. Gr: Passé simple (Révision). Pronoms interrogatifs	6	4	2	
	24	Evaluation des connaissances	3	2	1	
	25	L'athlétisme.	6	4	2	
	26	Le Tour de France. Gr: Adverbes interrogatifs	4	2	2	
	27	Paris - ville clé de la gestion olympique Gr: Analyse des faits de grammaire.	4	2	2	
	28	Courses. Gr: Analyse des faits de grammaire. Subjonctif présent.	6	4	2	
	29	Sauts. Gr: Subjonctif passé.	6	4	2	
	30	Lancement. Gr: Emploi du Subjonctif	6	4	2	
	31	Evaluation des connaissances	3	2	1	
	32	Gymnastique. Gr: Nominalisation par verbe support	4	2	2	
	33	Le patrimoine moldave.	6	4	2	
	34	L'enseignement en France.	6	4	2	
	35	Récapitulation	3	2	1	
	36	Test d'évaluation finale.	4	2	2	
	Total		180	90	50+40 lectură particulară	

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Utilizarea strategiilor didactice cooperante Strategii didactice interactive (SDI) - suport cognitiv și socio-afectiv necesar formării profilului intelectual și psihologic al studenților și integrării lor în societate. Specificul strategiilor interactiv – creative constă în promovarea interacțiunii dintre capacitatea de gândire și personalitatea studenților. Dezvoltarea spiritului investigativ, a gândirii divergente și a atitudinii creative a studenților. Favorizarea accesului la cunoaștere prin forțele proprii. Valorificarea potențialului creativ al studenților.	
Strategii de evaluare	<i>Evaluarea –inovativă</i> cea mai sigură metodă ce include: seminare, eseuri, proiecte, simulări, soluționare de probleme, prezentări și altele. La evaluare studenții demonstrează că “știu cum să”, în loc “să știe despre”. <i>Evaluarea finală:</i> examen la sfârșitul sem. I. Studenții sunt admiși la examen în baza reușitei curente. Examenul final permite profesorului să aprecieze gradul de posedare a limbii străine studiate. Lucrările de control se dau după asimilarea anumitor compartimente din materia predată pe parcursul semestrului și la finele acestuia. Sunt admiși la lucrările de control de sfârșit de semestru și de sfârșit de an doar studenții care nu au nici o restanță, care au îndeplinit în întregime planul de învățământ.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	40%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Le français du sport. (aut.G.Florea,București,2002) 2. Limba franceză (aut. I.Pădureț). București 1988. 3. Grammaire française. M.1969. 4. Le sport à l'école. (aut. G.Belbenoit), 1973. 5. Exploits sportifs. M.1970. 6. Mon football (d'après Raymond Kopa), M.1984. 7. La gym', Chișinău, 2009 8. Terminologia educației fizice și sportului. Ed.Stadion, București, 1974. 9. Lexique anglais / français des sports olympiques. Paris, 2001. 10. Revue Olympique. 11. Dicționar de termeni sportivi francez – român, București, 2008. 12. Dicționar francez – român, român-francez, Chișinău, 1994. 13. Termes sportifs français d'origine étrangère, Chișinău, 2011. 14. SportEurope. 13. France JO. 14. FISU Magazine. Bulletin de la Fédération Internationale du Sport Universitaire	

Data completării: 01.09.2021

Z. Coronovschi



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

or. Chișinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
tel.: 022 49-40-81
E-mail: www.usefs.md



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport
tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Cultura comunicării și limbajul de specialitate						
Titularul cursului		Luca Aliona, dr. în filologie, lect. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G 01 O. 04	Anul	I	Semestrul	1	
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-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	catedralimbi@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		120			60	60		
Nota de prezentare		„Cultura comunicării și limbajul de specialitate” este parte componentă a disciplinelor prevăzute în planul de învățământ pentru ciclul I – studii superioare de licență, în domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, care se realizează în cadrul Facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Obiectivele cursului se subordonează obiectivelor planului de învățământ la specialitatea vizată: - însușirea tehnicilor de comunicare profesională în domeniul sportului cu fiecare subiect implicat în procesul educațional, cu specialistul din domeniu, precum și la nivelul comunicării interpersonale în echipă; - însușirea cunoștințelor și deprinderilor în ceea ce privește asigurarea metodică-științifică și informațională a probei de sport alese; - dezvoltarea gândirii creative, formarea deprinderilor de organizare și desfășurare a cercetărilor științifice și a activității educative. În vederea realizării obiectivelor formulate, sunt aplicate activități de predare-învățare-evaluare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Continuturile didactice ale disciplinei sunt racordate la obiectivele-cadru și de						

	referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare au menirea să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, de formare a competențelor și de dezvoltare a atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate”, la Programul de studii „1000.1 Antrenament sportiv”, este predată în anul I, semestrul I, numărul total de ore afectate cursului este de 120, inclusiv: 60 de ore – contact direct, 60 de ore – lucru individual (4 credite). 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 antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențele generale și specifice ale disciplinei, de asemenea, sunt subordonate celor formulate în planul de învățământ la programul de studii vizat. Competențe generale: - competențe de comunicare interpersonală, publică și socioprofesională, a celor de susținere a unor discuții și dezbateri în diverse contexte de comunicare; - utilizarea limbajului verbal (oral și scris) în alcătuirea de mesaje logice, coerente, corecte, pentru realizarea obiectivelor comunicării; - asimilarea și aplicarea celor mai eficiente strategii de comunicare și de ascultare în activitatea profesională; - capacitatea de gândire critică, de percepere, analiză și sinteză a informațiilor etc. Competențe specifice: - însușirea și aplicarea mijloacelor eficiente de comunicare în domeniul profesional; - utilizarea corectă a terminologiei sportului în activitatea profesională; - capacitatea de selectare și utilizare a literaturii științifico-metodice și a altor surse de informații necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorului etc.
Finalități și performanțe la curs/modul	La sfârșitul studierii disciplinei, studenții vor fi capabili: la nivel de cunoaștere: - să reproducă conceptele de bază ale culturii comunicării; - să identifice problematica, teoriile, principiile comunicării; - să determine tendințele și perspectivele culturii comunicării; - să identifice aspectele teoretice ale comunicării; - să asimileze terminologia de specialitate; - să cunoască tipologia greșelilor de stil; - să însușească principiile de elaborare a actelor oficiale. la nivel de înțelegere și aplicare: - să analizeze diferite noțiuni, fenomene și procese ale comunicării; - să folosească și să-și dezvolte deprinderile de vorbire în sferele de comunicare profesională; - să obțină competențele de comunicare scrisă necesare în activitatea profesională; - să asimileze normele de logică, de limbă, de etică ale comunicării; - să determine dificultățile, barierele și blocajele comunicării; - să aplice cunoștințele acumulate în activitatea profesională. la nivel de integrare: - să posede abilități de ascultare și înțelegere a mesajelor altor persoane; - să stabilească relațiile optime cu partenerii în comunicare; - să evite și să soluționeze diferite conflicte de comunicare; - să respecte normele de logică și de limbă în elaborarea mesajelor scrise și orale; - să respecte normele de etică, să țină cont de aspectele psihologice în comunicare; - să creeze texte coerente cu tematică profesională, în diverse stiluri; - să elaboreze texte oficiale, în special cu caracter de specialitate; - să se exprime corect, fluent, elocvent; - să utilizeze corect lexicul de specialitate în activitatea profesională; - să conștientizeze importanța însușirii culturii comunicării și a limbajului de specialitate pentru activitatea ulterioară în domeniul educației fizice și sportului.

	-				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr. crit.	Conținuturile unității de curs/modul	Nr. de ore		
	I.	Comunicarea orală	Total	practice	LI
	1	Comunicarea interumană. Teorii și principii. Obiectul și importanța culturii comunicării. Funcțiile comunicării. Limbajele. Tipuri și clasificări. Particularitățile limbajului specializat sportiv.	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 antrenorului.	4	2	2
	II.	Comunicarea în scris	4	2	2
	9	Textul coerent – o formă a comunicării în scris	4	2	2
	10	Stilurile funcționale ale limbii.	4	2	2
	12	Noțiunea de lexicografie. Tipuri de dicționare. Dicționarele terminologice	4	2	2
	13	Cazuri dificile de vocabular. Sinonime. Omonime. Antonime. Paronime.	4	2	2
	14	Textul oficial. Trăsăturile caracteristice și structura generală a textului oficial. Clasificarea documentelor oficiale.	8	4	4
	III.	Tipuri de texte oficiale			
	14	Acte oficiale generale. Forma grafică și estetică a actelor oficiale. Cererea personală și cererea oficială.	8	4	4
	15	Documentele organizatorico – administrative. Statutul organizației. Regulamentul. Instrucțiunea de serviciu și de funcțiuni. Scheme de încadrare, lista de state.	4	2	2
	16	Documentele de dispoziție. Ordinul. Dispoziția. Directiva. Hotărârea și decizia.	4	2	2
	17	Actele informative. Raportul. Nota informativă. Nota explicativă. Referatul. Darea de seamă. Memoriul. Declarația. Procesele – verbale.	5	2	3
	18	Actele doveditoare. Adeverința. Certificatul. Delegația. Procura.	4	2	2
	19	Actele privind personalul. Fișa personală. Autobiografia. Curriculum vitae. Referința. Recomandarea.	5	2	3
	20	Corespondența oficială. Lucrări de corespondență neoficială și alte mesaje.	4	2	2
		Total	120	60	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	În cadrul lecțiilor, sunt aplicate 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. brainstormig-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.	
Strategii de evaluare	Evaluarea studenților are loc prin: <i>Testare inițială:</i> diagnosticarea, la începutul semestrului I, a nivelului de posedare a limbii române; <i>Evaluarea curentă:</i> teste în scris; lucrări de control; integrarea lexicului asimilat în texte proprii, portofoliu; <i>Evaluarea finală:</i> examen la sfârșitul sem. I. 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. Evaluarea competențelor studenților se efectuează prin testare curentă (orală și scrisă) cu ajutorul diferitor tipuri de teste, iar evaluarea finală presupune susținerea unui examen. Testele de evaluare formativă și sumativă se propun după asimilarea anumitor module din materia predată (în decursul și la sfârșitul semestrului). Nota finală este alcătuită din cumularea notei curente $\times 0,6$ și a celei obținute la examenul de sfârșit de semestru $\times 0,4$. Conținutul examenului Evaluarea finală (examen) include 3 tipuri de subiecte: - Întrebări privind aspectele esențiale ale culturii comunicării. - Redactarea și precizarea greșelilor de stil dintr-un text scurt propus. - Elaborarea unui text în stil oficial-administrativ sau publicistic.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota pentru evaluarea curentă	30%
	Nota pentru lucrul individual	30%
Referințe bibliografice	- 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: https://moodle.usefs.md/pluginfile.php/17180/mod_resource/content/1/note%20de%20curs%20EFS.pdf - Bănciulescu V. Jocurile Olimpice de-a lungul anilor. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1964 - Bonifaciu S. Sportul în literatură. Antologie. București: Sport-Turism, 1990. - 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. - Carnegie, D., Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți	

	influent, București: Editura Curtea Veche, 1997. 6. Guțu, V., Dicționar al greșelilor de limbă, Chișinău: Editura ART, 2001. 7. Irimia, D., Structura stilistică a limbii române contemporane, București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1986. 8. Marinescu, A., Codul bunelor maniere astăzi, București: Editura Humanitas, 1999. 9. Mucchielli, A., Arta de a influența, Iași: Editura Polirom, 2002. 10. Palii, A., Cultura comunicării, Chișinău: Editura Epigraf, 2005. 11. Palii Alexei. Dicționar de dificultăți și surprize ale limbii române. Chișinău: Ed. Epigraf, 2008. 248 p. a. Diverse tipuri de dicționare. 12. Prutianu, Ș., Antrenamentul abilităților de comunicare, Iași: Editura Polirom, 2004. 13. Rădulescu, I.Ș., Să vorbim, să scriem corect. Erori frecvente în limbajul cotidian, București: Editura Niculescu, 2002. 14. Sporturile. Enciclopedie pentru tineri. Trad. Pavelescu M.-D. București, 2001.

Data completării: 01.09.2021

Luca Aliona



Facultatea Sport
tel.: 0/22 49-76-55

or. Chişinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
tel.: 022 49-40-81
E-mail: www.usefs.md

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Cultura comunicării și limbajul de specialitate (pentru alolingvi), rom						
Titularul cursului		Aliona Luca, dr. în filologie, lect. univ.						
Ciclul <i>(L-licență)</i>	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-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	catedralimbi@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		120			60	60		
Nota de prezentare		„Cultura comunicării și limbajul de specialitate (pentru alolingvi)” este parte componentă a disciplinelor prevăzute în planul de învățământ pentru ciclul I – studii superioare de licență, în domeniul de formare profesională <i>1000 Științe ale sportului</i>, specialitatea <i>1000.1 Antrenament sportiv</i>, care se realizează în cadrul Facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Ea este încadrată în sistemul disciplinelor de creare a abilităților și competențelor generale, orientată spre formarea la studenți a cunoștințelor și priceperilor de organizare a procesului de comunicare, în mod special spre însușirea și aplicarea terminologiei de specialitate în limba română, în vederea stabilirii relațiilor interpersonale și a obținerii succesului în activitatea profesională ulterioară. <i>Obiectivele cursului se subordonează obiectivelor planului de învățământ la specialitatea vizată:</i> - însușirea tehnicilor de comunicare profesională în domeniul sportului cu fiecare subiect implicat în procesul educațional, cu specialistul din domeniu, precum și la nivelul comunicării interpersonale în echipă;						

	- însușirea cunoștințelor și deprinderilor în ceea ce privește asigurarea metodică-științifică și informațională a probei de sport alese; - dezvoltarea gândirii creative, formarea deprinderilor de organizare și desfășurare a cercetărilor științifice și a activității educative. În vederea realizării obiectivelor formulate, sunt aplicate activități de predare-învățare-evaluare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile didactice ale disciplinei sunt racordate la obiectivele-cadru și de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare au menirea să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, de formare a competențelor și de dezvoltare a atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate (pentru alolingvi)”, la Programul de studii „1000.1 Antrenament sportiv”, este predată în anul I, semestrul I, numărul total de ore afectate cursului este de 120, inclusiv: 60 de ore – contact direct, 60 de ore – lucru individual (4 credite). 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 antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențele generale și specifice ale disciplinei, de asemenea, sunt subordonate celor formulate în planul de învățământ la programul de studii vizat. Competențe generale: - competențe de comunicare interpersonală, publică și socioprofesională, a celor de susținere a unor discuții și dezbateri în diverse contexte de comunicare; - utilizarea limbajului verbal (oral și scris) în alcătuirea de mesaje logice, coerente, corecte, pentru realizarea obiectivelor comunicării; - asimilarea și aplicarea celor mai eficiente strategii de comunicare și de ascultare în activitatea profesională; - capacitatea de gândire critică, de percepere, analiză și sinteză a informațiilor etc. Competențe specifice: - însușirea și aplicarea mijloacelor eficiente de comunicare în domeniul profesional; - utilizarea corectă a terminologiei sportului în activitatea profesională; - capacitatea de selectare și utilizare a literaturii științifico-metodice și a altor surse de informații necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorului etc.
Finalități și performanțe la curs/modul	La sfârșitul studierii disciplinei, studenții vor fi capabili: La nivel de cunoaștere: - să reproducă conceptele de bază ale culturii comunicării; - să identifice problematica, teoriile, principiile comunicării; - să determine tendințele și perspectivele culturii comunicării; - să identifice aspectele teoretice ale comunicării; - să asimileze terminologia de specialitate; - să cunoască tipologia greșelilor de stil; - să însușească principiile de elaborare a actelor oficiale. La nivel de înțelegere și aplicare: - să analizeze diferite noțiuni, fenomene și procese ale comunicării; - să folosească și să-și dezvolte deprinderile de vorbire în sferile de comunicare profesională; - să obțină competențele de comunicare scrisă necesare în activitatea profesională; - să asimileze normele de logică, de limbă, de etică ale comunicării; - să determine dificultățile, barierele și blocajele comunicării; - să aplice cunoștințele acumulate în activitatea profesională. La nivel de integrare: - să posede abilități de ascultare și înțelegere a mesajelor altor persoane; - să stabilească relațiile optime cu partenerii în comunicare; - să evite și să soluționeze diferite conflicte de comunicare;

	- să respecte normele de logică și de limbă în elaborarea mesajelor scrise și orale; - să respecte normele de etică, să țină cont de aspectele psihologice în comunicare; - să creeze texte coerente cu tematică profesională, în diverse stiluri; - să elaboreze texte oficiale, în special cu caracter de specialitate; - să se exprime corect, fluent, elocvent; - să utilizeze corect lexicul de specialitate în activitatea profesională; - să conștientizeze importanța însușirii culturii comunicării și a limbajului de specialitate pentru activitatea ulterioară în domeniul educației fizice și sportului.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr. crit.	Conținuturile unității de curs/modul	Nr. de ore		
	IV.	Comunicarea orală	Total	LP	LI
	1	Comunicarea interumană. Teorii și principii. Obiectul și importanța culturii comunicării. Funcțiile comunicării. Limbajele. Tipuri și clasificări. Caracteristici ale terminologiei de specialitate și utilizarea ei în practică. <i>Textul de specialitate „Incursiune în istoria sporturilor”.</i>	10	6	4
	2	Noțiuni generale despre stilul individual al comunicării orale. Calitățile generale și particulare ale stilului. Tipologia greșelilor de stil individual. <i>Textul de specialitate „Atletismul, regele sporturilor”.</i>	10	4	6
	3	Normele de etică ale comunicării orale. Noțiunile emițător/receptor.	8	4	4
	4	Normele de logică ale comunicării orale. Noțiuni generale. <i>Textul de specialitate „Șahul, artă, știință și sport”.</i>	8	4	4
	5	Normele de limbă ale comunicării orale. <i>Textul de specialitate „Luptele”.</i>	8	4	4
	6	Aspecte psihologice ale comunicării.	8	4	4
	7	Conflicte de comunicare. Dificultățile, barierele și blocajele comunicării. <i>Textul de specialitate „Gimnastica, arta supleței și a frumuseții corporale”.</i>	4	2	2
	8	Specificul comunicării în activitatea antrenorului sportiv.	4	2	2
	V.	Comunicarea în scris	4	2	2
	9	Noțiunea de text coerent. Triada <i>temă – conținut – titlu</i> . Componentele mici și componentele mari ale textului coerent.	4	2	2
	10	Noțiuni generale despre stilul textului coerent. Textul artistic. Textul publicistic. Textul științific. Stilul familiar. <i>Textul de specialitate „Înoul”.</i>	4	2	2
	11	Noțiunea de lexicografie. Tipuri de dicționare. Dicționarele terminologice. Dicționare de termeni sportivi.	4	2	2
	12	Textul oficial. Trăsăturile caracteristice și structura generală a textului oficial. Clasificarea documentelor oficiale.	4	2	2
	VI.	Tipuri de texte oficiale			
	13	Acte oficiale generale. Forma grafică și estetică a actelor oficiale. Cererea personală și cererea oficială.	4	2	2
	14	Documentele organizatorico – administrative și de dispoziție. Noțiuni generale. <i>Textul de specialitate „Fotbalul”.</i>	4	2	2
	15	Actele informative. Raportul. Nota informativă. Nota explicativă. Referatul. Darea de seamă. Memoriul. Declarația. Procesele – verbale.	4	2	2
	16	Actele doveditoare. Adeverința. Certificatul. Delegația. Procura.	4	2	2
	19	Actele privind personalul. Fișa personală. Autobiografia. Curriculum vitae. Referința. Recomandarea.	4	2	2

	20	Corespondența oficială. Lucrări de corespondență neoficială și alte mesaje.	4	2	2
		Total	120	60	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	În cadrul lecțiilor, sunt aplicate 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. brainstormig-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.				
Strategii de evaluare	Evaluarea studenților are loc prin: d) <i>Testare inițială</i>: diagnosticarea, la începutul semestrului I, a nivelului de posedare a limbii române; e) <i>Evaluarea curentă</i>: teste în scris; lucrări de control; integrarea lexicului asimilat în texte proprii, portofoliu; f) <i>Evaluarea finală</i>: examen la sfârșitul sem. I. 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. Evaluarea competențelor studenților se efectuează prin testare curentă (orală și scrisă) cu ajutorul diferitor tipuri de teste, iar evaluarea finală presupune susținerea unui examen. Testele de evaluare formativă și sumativă se propun după asimilarea anumitor module din materia predată (în decursul și la sfârșitul semestrului). Nota finală este alcătuită din cumularea notei curente $\times 0,6$ și a celei obținute la examenul de sfârșit de semestru $\times 0,4$. Conținutul examenului Evaluarea finală (examen) include 3 tipuri de subiecte: 4. Întrebări privind aspectele esențiale ale culturii comunicării. 5. Redactarea și precizarea greșelilor de stil dintr-un text scurt propus. 6. Elaborarea unui text în stil oficial-administrativ sau publicistic.				
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală		100%		
	Nota pentru evaluarea finală		40%		
	Nota pentru evaluarea curentă		30%		
	Nota pentru lucrul individual		30%		

Referințe bibliografice	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: https://moodle.usefs.md/pluginfile.php/17180/mod_resource/content/1/note%20de%20curs%20EFS.pdf 2. Bănciulescu V. Jocurile Olimpice de-a lungul anilor. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1964 3. Bonifaciu S. Sportul în literatură. Antologie. București: Sport-Turism, 1990. 4. Carnegie, D., Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent, Editura Curtea Veche, București, 1997. 5. Guțu, V., Dicționar al greșelilor de limbă, Editura ART, Chișinău, 2001. 6. Irimia, D., Structura stilistică a limbii române contemporane, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986. 7. Marinescu, A., Codul bunelor maniere astăzi, Editura Humanitas, București, 1999. 8. Mucchielli, A., Arta de a influența, Editura Polirom, Iași, 2002. 9. Pali, A., Cultura comunicării, Editura Epigraf, Chișinău, 2005. 10. Prutianu, Ș., Antrenamentul abilităților de comunicare, Editura Polirom, Iași, 2004. 11. Rădulescu, I.Ș., Să vorbim, să scriem corect. Erori frecvente în limbajul cotidian, Editura Niculescu, București, 2002. 12. Sporturile. Enciclopedie pentru tineri. Trad. Pavelescu M.-D. București, 2001. Diverse tipuri de dicționare.

Data completării: 01.09.2021

Luca Aliona



Facultatea Sport
tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

or. Chişinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
tel.: 022 49-40-81
E-mail: www.usefs.md

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Cultura comunicării și limbajul de specialitate (pentru alolingvi), rus						
Titularul cursului		Aliona Luca, dr. în filologie, lect. univ.						
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-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	catedralimbi@gm ail. com	Total	C	S	L/P	LI		
		120			60	60		
Nota de prezentare		„Cultura comunicării și limbajul de specialitate (pentru alolingvi)” este parte componentă a disciplinelor prevăzute în planul de învățământ pentru ciclul I – studii superioare de licență, în domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, care se realizează în cadrul Facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Ea este încadrată în sistemul disciplinelor de creare a abilităților și competențelor generale, orientată spre formarea la studenți a cunoștințelor și priceperilor de organizare a procesului de comunicare, în mod special spre însușirea și aplicarea terminologiei de specialitate în limba română, în vederea stabilirii relațiilor interpersonale și a obținerii succesului în activitatea profesională ulterioară. Obiectivele cursului se subordonează obiectivelor planului de învățământ la specialitatea vizată: - însușirea tehnicilor de comunicare profesională în domeniul sportului cu fiecare subiect implicat în procesul educațional, cu specialistul din domeniu, precum și la nivelul comunicării interpersonale în echipă; - însușirea cunoștințelor și deprinderilor în ceea ce privește asigurarea metodică-						

	științifică și informațională a probei de sport alese; - dezvoltarea gândirii creative, formarea deprinderilor de organizare și desfășurare a cercetărilor științifice și a activității educative. În vederea realizării obiectivelor formulate, sunt aplicate activități de predare-învățare-evaluare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile didactice ale disciplinei sunt racordate la obiectivele-cadru și de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare au menirea să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, de formare a competențelor și de dezvoltare a atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate (pentru alolingvi)”, la Programul de studii „1000.1 Antrenament sportiv”, este predată în anul I, semestrul I, numărul total de ore afectate cursului este de 120, inclusiv: 60 de ore – contact direct, 60 de ore – lucru individual (4 credite). 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 antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențele generale și specifice ale disciplinei, de asemenea, sunt subordonate celor formulate în planul de învățământ la programul de studii vizat. Competențe generale: - competențe de comunicare interpersonală, publică și socioprofesională, a celor de susținere a unor discuții și dezbateri în diverse contexte de comunicare; - utilizarea limbajului verbal (oral și scris) în alcătuirea de mesaje logice, coerente, corecte, pentru realizarea obiectivelor comunicării; - asimilarea și aplicarea celor mai eficiente strategii de comunicare și de ascultare în activitatea profesională; - capacitatea de gândire critică, de percepere, analiză și sinteză a informațiilor etc. Competențe specifice: - însușirea și aplicarea mijloacelor eficiente de comunicare în domeniul profesional; - utilizarea corectă a terminologiei sportului în activitatea profesională; - capacitatea de selectare și utilizare a literaturii științifico-metodice și a altor surse de informații necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorului etc.
Finalități și performanțe la curs/modul	La sfârșitul studierii disciplinei, studenții vor fi capabili: la nivel de cunoaștere: - să reproducă conceptele de bază ale culturii comunicării; - să identifice problematica, teoriile, principiile comunicării; - să determine tendințele și perspectivele culturii comunicării; - să identifice aspectele teoretice ale comunicării; - să asimileze terminologia de specialitate; - să cunoască tipologia greșelilor de stil; - să însușească principiile de elaborare a actelor oficiale. la nivel de înțelegere și aplicare: - să analizeze diferite noțiuni, fenomene și procese ale comunicării; - să folosească și să-și dezvolte deprinderile de vorbire în sferile de comunicare profesională; - să obțină competențele de comunicare scrisă necesare în activitatea profesională; - să asimileze normele de logică, de limbă, de etică ale comunicării; - să determine dificultățile, barierele și blocajele comunicării; - să aplice cunoștințele acumulate în activitatea profesională. la nivel de integrare: - să posede abilități de ascultare și înțelegere a mesajelor altor persoane; - să stabilească relațiile optime cu partenerii în comunicare; - să evite și să soluționeze diferite conflicte de comunicare; - să respecte normele de logică și de limbă în elaborarea mesajelor scrise și orale;

	- să respecte normele de etică, să țină cont de aspectele psihologice în comunicare; - să creeze texte coerente cu tematică profesională, în diverse stiluri; - să elaboreze texte oficiale, în special cu caracter de specialitate; - să se exprime corect, fluent, elocvent; - să utilizeze corect lexicul de specialitate în activitatea profesională; - să conștientizeze importanța însușirii culturii comunicării și a limbajului de specialitate pentru activitatea ulterioară în domeniul educației fizice și sportului.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr. crit.	Conținuturile unității de curs/modul	Nr. de ore		
	VII.	Comunicarea orală	Total	LP	LI
	1	Comunicarea interumană. Teorii și principii. Obiectul și importanța culturii comunicării. Funcțiile comunicării. Limbajele. Tipuri și clasificări. Caracteristici ale terminologiei de specialitate și utilizarea ei în practică. <i>Textul de specialitate „Incursiune în istoria sporturilor”.</i>	10	6	4
	2	Noțiuni generale despre stilul individual al comunicării orale. Calitățile generale și particulare ale stilului. Tipologia greșelilor de stil individual. <i>Textul de specialitate „Atletismul, regele sporturilor”.</i>	10	4	6
	3	Normele de etică ale comunicării orale. Noțiunile emițător/receptor.	8	4	4
	4	Normele de logică ale comunicării orale. Noțiuni generale. <i>Textul de specialitate „Șahul, artă, știință și sport”.</i>	8	4	4
	5	Normele de limbă ale comunicării orale. <i>Textul de specialitate „Luptele”.</i>	8	4	4
	6	Aspecte psihologice ale comunicării.	8	4	4
	7	Conflicte de comunicare. Dificultățile, barierele și blocajele comunicării. <i>Textul de specialitate „Gimnastica, arta supleței și a frumuseții corporale”.</i>	4	2	2
	8	Specificul comunicării în activitatea antrenorului sportiv.	4	2	2
	VIII.	Comunicarea în scris	4	2	2
	9	Noțiunea de text coerent. Triada temă – conținut – titlu . Componentele mici și componentele mari ale textului coerent.	4	2	2
	10	Noțiuni generale despre stilul textului coerent. Textul artistic. Textul publicistic. Textul științific. Stilul familiar. <i>Textul de specialitate „Înotul”.</i>	4	2	2
	11	Noțiunea de lexicografie. Tipuri de dicționare. Dicționarele terminologice. Dicționare de termeni sportivi.	4	2	2
	12	Textul oficial. Trăsăturile caracteristice și structura generală a textului oficial. Clasificarea documentelor oficiale.	4	2	2
	IX.	Tipuri de texte oficiale			
	13	Acte oficiale generale. Forma grafică și estetică a actelor oficiale. Cererea personală și cererea oficială.	4	2	2
	14	Documentele organizatorico – administrative și de dispoziție. Noțiuni generale. <i>Textul de specialitate „Fotbalul”.</i>	4	2	2

	15	Actele informative. Raportul. Nota informativă. Nota explicativă. Referatul. Darea de seamă. Memoriul. Declarația. Procesele – verbale.	4	2	2
	16	Actele doveditoare. Adeverința. Certificatul. Delegația. Procura.	4	2	2
	19	Actele privind personalul. Fișa personală. Autobiografia. Curriculum vitae. Referința. Recomandarea.	4	2	2
	20	Corespondența oficială. Lucrări de corespondență neoficială și alte mesaje.	4	2	2
		Total	120	60	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	În cadrul lecțiilor, sunt aplicate 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. brainstormig-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.				
Strategii de evaluare	Evaluarea studenților are loc prin: g) <i>Testare inițială</i>: diagnosticarea, la începutul semestrului I, a nivelului de posedare a limbii române; h) <i>Evaluarea curentă</i>: teste în scris; lucrări de control; integrarea lexicului asimilat în texte proprii, portofoliu; i) <i>Evaluarea finală</i>: examen la sfârșitul sem. I. 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. Evaluarea competențelor studenților se efectuează prin testare curentă (orală și scrisă) cu ajutorul diferitor tipuri de teste, iar evaluarea finală presupune susținerea unui examen. Testele de evaluare formativă și sumativă se propun după asimilarea anumitor module din materia predată (în decursul și la sfârșitul semestrului). Nota finală este alcătuită din cumularea notei curente $\times 0,6$ și a celei obținute la examenul de sfârșit de semestru $\times 0,4$. Conținutul examenului Evaluarea finală (examen) include 3 tipuri de subiecte: 7. Întrebări privind aspectele esențiale ale culturii comunicării. 8. Redactarea și precizarea greșelilor de stil dintr-un text scurt propus.				

	9. Elaborarea unui text în stil oficial-administrativ sau publicistic.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota pentru evaluarea curentă	30%
	Nota pentru lucrul individual	30%
Referințe bibliografice	12. 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: https://moodle.usefs.md/pluginfile.php/17180/mod_resource/content/1/note%20de%20curs%20EFS.pdf 13. Bănciulescu V. Jocurile Olimpice de-a lungul anilor. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1964 14. Bonifaciu S. Sportul în literatură. Antologie. București: Sport-Turism, 1990. 15. Carnegie, D., Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent, Editura Curtea Veche, București, 1997. 16. Guțu, V., Dicționar al greșelilor de limbă, Editura ART, Chișinău, 2001. 17. Irimia, D., Structura stilistică a limbii române contemporane, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986. 18. Marinescu, A., Codul bunelor maniere astăzi, Editura Humanitas, București, 1999. 19. Mucchielli, A., Arta de a influența, Editura Polirom, Iași, 2002. 20. Pali, A., Cultura comunicării, Editura Epigraf, Chișinău, 2005. 21. Prutianu, Ș., Antrenamentul abilităților de comunicare, Editura Polirom, Iași, 2004. 22. Rădulescu, I.Ș., Să vorbim, să scriem corect. Erori frecvente în limbajul cotidian, Editura Niculescu, București, 2002. 12. Sporturile. Enciclopedie pentru tineri. Trad. Pavelescu M.-D. București, 2001. Diverse tipuri de dicționare.	

Data completării: 01.09.2021

Luca Aliona



E-mail: decanat.sport@gmail.com

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

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Tehnologii informaționale						
Titularul cursului		Ceban Vasile, dr. în pedagogie, conf. univ. Dervici Ana, asistent universitar						
Ciclul (L-Licență)	L	Codul cursului	G 01 O. 05	Anul		I	Semestrul	I
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 (G – componenta fundamentală)								G
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	catedramcf@gmail. com	Total	C	S	L/P	LI		
		90		-	90			
Nota de prezentare		Disciplina „Tehnologii informaționale” definește modalitățile de utilizare a produselor informatice de prim plan, necesare unei activități cotidiene eficiente. 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 pachetul standard de programe Microsoft Office. Disciplina de studii „Tehnologii informaționale” se adresează studenților aflați la nivelul studiilor universitare de licență din instituțiile de învățământ cu profil sportiv. Astfel, strategia didactică a cursului va trebui adaptată astfel încât aceasta să fie accesibilă beneficiarilor din cadrul acestui domeniu. Curriculum-ul universitar prevede competențele cheie ce trebuie să le obțină studenții în urma parcurgerii acestui curs.						

	valorile și atitudinile, strategiile didactice precum și formele de evaluare ale acestora. 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; • Identificarea particularităților de dezvoltare a tehnologiilor informaționale la ora actuală în Republica Moldova; • Evidențierea aspectelor de implementare a tehnologiilor informaționale în activitatea practică; • Analiza digitală a activității personale prin intermediul aplicării diferitor instrumente informaționale digitale; • Utilizarea metodelor speciale pentru evidențierea raportului dintre cerințele de pe piața muncii și competențele profesionale privind posedarea diferitor instrumente ale tehnologiilor informaționale; • Asigurarea unui arsenal de cunoștințe calitativ pentru activitățile cu caracter sportiv. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice diferitor programe aplicative utilizate în activitățile sportive; • Dirijarea și practicarea eficientă a tehnologiilor informaționale moderne ca instrument al managementului sportiv; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul evidențierii posedării diferitor complexe de antrenament cu utilizarea tehnologiilor informaționale.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ➤ să definească noțiunile principale ale disciplinei „Tehnologii informaționale” în activitățile sportive” (complexe de antrenament, fenomene sportive, etc.); ➤ să definească noțiunea de învățare la distanță; ➤ să cunoască sistemul de comunicare; ➤ să identifice specificul de lucru al bibliotecilor virtuale; ➤ să cunoască care este ciclul de lucru al tehnologiilor streaming; ➤ să cunoască avantajele și dezavantajele e-learning; ➤ să cunoască aspecte ale implementării campusului virtual. La nivel de înțelegere și aplicare: ➤ să determine motivele care îl fac pe sportiv să implementeze o diversitate de instrumente ale tehnologiilor informaționale în activitatea sa; ➤ să rezolve problemele practice care sunt după fiecare temă studiată; ➤ să determine care sunt factorii ce influențează asupra evoluției învățământului la distanță; ➤ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul practicii de specialitate. La nivel de integrare: ➤ să țină seama de aspectele mereu în dezvoltare ale tehnologiilor informaționale moderne; ➤ să cunoască care sunt tehnologiile informaționale și de comunicare în organizarea procesului de studii; ➤ să poată găsi legăturile dintre sistemele de instruire multifuncționale multimedia; să aplice cunoștințele teoretice în cadrul unui proiect științific elaborat, sub îndrumarea profesorului.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Laborat.	LI
	1.	Implementarea tehnologiilor	2		2	2

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		informaționale moderne				
	2.	Mijloace și tehnologii birotice	2		2	2
	3.	Mijloace de protejare a informației	2		2	4
	4.	Sistemul de operare Windows	3		3	3
	5.	Aplicația Microsoft Word	4		4	4
	6.	Organigramele în Microsoft Word	4		4	4
	7.	Procesarea tabelelor în Microsoft Word	2		2	2
	8.	Aplicația Microsoft Excel	2		2	2
	9.	Operațiuni cu tabele Microsoft Excel	2		2	2
	10.	Diagramele în Microsoft Excel	4		4	4
	11.	Bazele de date Access	2		2	2
	12.	Aplicația Power Point	2		2	2
	13.	Aplicația Prezi	2		2	2
	14.	Realizarea unei prezentări complexe în aplicația Prezi	4		4	4
	15.	Convertirea documentelor. PDF în FLIPBOOK	2		2	2
	16.	Platforma MOODLE	4		4	4
	17.	Aplicația ZOOM	2		2	2
	TOTAL		45		45	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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 a mecanismului de activitate în cadrul organizațiilor, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi 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. 2. Evaluarea curentă 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 masterand, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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.					

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Repanovici, Angela <i>Managementul resurselor informationale in cercetarea stiintifica</i>. Brasov: Editura Universitatii Transilvania din Brasov. 2008. 2. Covalenco I. Chicu O. Bazele informaticii aplicate. - Chișinău Ed. nouă, 2012. 3. Repanovici, Angela. Managementul resurselor informaționale în cercetarea științifică. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008. 4. Mioara Gheorghe, Monica Tătăram, Manuela Florea, Ciprian Constantinescu, Tehnologia informației și a comunicațiilor, Editura Corint, București, 2004 5. Ana Dulu, ECDL Start modulele obligatorii, Editura Andreco Educațional Grup, București, 2004 6. Instrumente TIC pentru cercetare, disponibil online la http://idsi.md/instrumente-tic-pentru-cecetare. 7. Lenuța Ursachi. Surse de informare utilizate în activitatea de cercetare. Disponibil online la 8. Watson, M. (ed.), Porumbeanu, L (trad.) (2004) <i>Managementul informatiei si al bibliotecilor in mileniul III</i>, Bucuresti, Editura A.B.I.R. 9. Белл Д., Грядущее постиндустриальное общество. Опыт соц. Прогнозирования. М., 2004. 10. Иконников В. Ф. Информационные технологии в индустрии туризма : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Иконников, М. Н. Садовская. - Минск : РИПО, 2014. - 78 с. 11. Сосновский, О.А. Информационные технологии в туризме: учеб.практ. пособие / О.А. Сосновский, А.А. Федорович. – Минск: БГЭУ, 2008. – 95 с. 12. Шлыкова О.В. Феномен мультимедиа. Технология эпохи электронной культуры. Московский государственный университет культуры и искусства. – М., 2003. 267 с.	

Data completării: 01.09.2021

Ceban Vasile

Dervici Ana



Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport
or. Chișinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Sporturi de lupte *						
Titularul cursului		Busuioc Serghei, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul disciplinei	S 01 O. 06	Anul	I	Semestrul	1	
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 orientare spre o specialitate)							S	
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	catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		120	20		60	40		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Sporturi de lupte” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din Domeniul general de studiu ”100 Științe ale sportului” la Specialitatea ”1000.1 Antrenament sportiv” în cadrul Facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale învățământului, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul de formare profesională a la ”Științe ale sportului”, capabili de a utiliza exercițiile fizice, procedeele tehnice din probele de lupte în cadrul activităților desfășurate;						

	• obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul ”Științe ale sportului” 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 și antrenamente; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an I., sem. 1, 120 ore, ceea ce îi corespund 4 credite. 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 - 1000. Formarea antrenorilor în ”Științele ale sportului”.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea lecțiilor și antrenamentelor în cadrul secțiilor și cercurilor sportive cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijare și coordonare a lecțiilor de educație fizică; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire a lecțiilor de educație fizică; • Proiectarea unor lecții și antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovatoare apărute în domeniul ”Științele ale educației”. • Asigurarea unui management eficient al relațiilor în cadrul lecțiilor de educație fizică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul lecțiilor și antrenamentelor sportive al elevilor; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei; ▪ cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, ▪ să identifice și să caracterizeze tipurile de probe sportive de lupte; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a competițiilor la diferite probe sportive de lupte; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine procedeele din poziția de sus și parter; ▪ explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei; ▪ să analizeze și să explice pregătirea individuală a unui elev; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării competițiilor la lupta națională ”Trântă”. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura unor exerciții fizice speciale; ▪ să respecte particularitățile luptei naționale ”Trântă”.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	1	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 sportivi din Republica Moldova pe arenele internaționale. Instrucțaj de protecția muncii.	4	2		2
	2-3	Sporturile de luptă în sistemul pedagogic de educație fizică. Curs introductiv privind bazele tehnico-tactice din lupte. Clasificarea și terminologia luptelor sportive.	6	2	2	2
	4-5	Profilaxia traumatismului la lecții, competiții și alte activități cultural-sportive. Autoasigurarea, asigurarea partenerului în procesul de instruire.	6	2	2	2
	6-8	Bazele generale ale învățării exercițiilor generale și specifice în sporturile de lupte (în perechi, cu îngreuieri, la aparatele de gimnastică, la trenajoare, elemente acrobatic).	8	2	4	2
	9-11	Metodica dezvoltării calităților fizice și capacităților motrice prin jocuri dinamice specializate în sporturile de lupte.	8	0	6	2
	12-14	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
	15-17	Procedee specifice luptei în picioare. Bazele metodice ale învățării procedeelelor tehnice de ducere la sol (prin tracțiune de braț, prin trecere sub braț, cu priza unui picior, cu priza ambelor picioare).	8	1	5	2
	18-20	Bazele metodice ale învățării procedeelelor tehnice de doborâre (prin centura directă a trunchiului, cu priza unui, ambelor picioare).	10	0	6	4
	21-25	Metodica învățării procedeelelor de aruncare peste umeri (moara), peste spate.	12	2	8	2
	26-28	Exerciții specifice pentru dezvoltarea forței-viteze, detentei în lupte. Exerciții specifice folosite pentru dezvoltarea rezistenței în lupte (jocuri dinamice, atletism).	10	0	6	4
	29-31	Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare (cu ajutorul partenerului, cu banda elastică, etc.).	8	0	6	2

	32-33	Controlul pedagogic în sporturile de luptă.	6	2	2	2
	34-35	Organizarea și desfășurarea manifestărilor și sărbătorilor în sporturile de luptă. Amenajarea și dotarea unei săli de lupte.	10	1	3	6
	36-40	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:	120	20	60	40
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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 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. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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. 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. 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.					
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)	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%		
Referințe bibliografice	1. Badiu, Toma. Didactica educației fizice. 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. 2. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească					

- ”trânta” cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților: autoreferatul tezei de doctor. - Chișinău, 1997. 21 p.
3. Chirazi M. Jocuri de luptă. – Iași: Fundația Chemarea, 1999. – 3-107.
 4. 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
 5. 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. Danail ; Institutul Național de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova. - Chișinău : [s. n.], 2000. - 220 p. : il. - Bibliogr. p. 143-167
 6. 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
 7. Cișmaș Gh., Lupte libere - Lupte greco-romane. Curs de bază, IEFS, București, 1996.
 8. Dragnea A., Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, ANEFS, București, 1991.
 9. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță. Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. – Chișinău: Tipografia Centrală, 2003. 200 p.
 10. 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.
 11. 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.
 12. Liușnea C. Ș. Eficientizarea 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.
 13. 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.
 14. Liușnea C.-Șt., Metodică 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.
 15. 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.
 16. 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. 17. Manolachi V., Sporturi de luptă - Teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo), I.N.E.F.S., Chișinău, „Tipografia Centrală – 2003. 400 p. 18. Petrov R. , Lupte libere, Editura Stadion, București, 1973. 19. 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) 20. 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). 21. 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.

Data completării: 01.09.2021

Busuioc Serghei



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Jocurile sportive *						
Titularul cursului		Conohova T., dr. în pedagogie, conf. univ. Sîrghi S., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Tăbîrță V., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Bragarenco N., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Verejan R., asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 01 O .07	Anul		I	Semestrul	1
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 orientarea spre o 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	catedratmj@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		180	16	-	104	60		
Nota de prezentare		Disciplina „Jocurile sportive” 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. Jocurile sportive sunt accesibile și spectaculoase, se bucură de o largă popularitate în rândul tineretului de pretutindeni, iată de ce ele au fost și rămân un compartiment de bază în pregătirea profesională a specialiștilor din domeniu. Principalele sarcini ale cursului sunt acumularea de către studenți a cunoștințelor teoretico-metodice a acestor jocuri sportive și formarea deprinderilor profesionale necesare. 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. Lucrul instructiv-educativ a cursului de jocuri sportive se organizează sub forma de prelegeri, lecții metodico-practice și lucrul individual.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea cunoștințelor teoretico-practice în organizarea planurilor, proiectelor didactice pentru antrenamente în cadrul secțiilor și echipelor cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea metodelor specifice, mijloacelor, aspectelor specifice de dirijarea și coordonare în domeniul jocurilor sportive; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire tehnică la „jocuri sportive”; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul jocurilor sportive; • Desfășurarea procesului instructiv – educativ în corespundere cu specialitatea, posedând înalte calități morale și etice; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu nivelul pregătirii sportive; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a posibilităților necesare pentru formarea profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele nivelului dezvoltării jocului dat în lume.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • să definească noțiunile principale ale disciplinei de jocuri sportive (tehnica, pregătirea metodică, procesul de instruire, acțiunile specifice); • să identifice metodele pedagogice și ale antrenamentului sportiv aplicate în procesul de însușire ale jocurilor sportive; • să caracterizeze mijloacele inovaționale care pot fi aplicate în procesul de antrenament sportiv; • să identifice etapele de organizare și desfășurare a procesului de antrenamente sportive cu scopul îmbunătățirii pregătirii tehnice ale jucătorilor; • să identifice aspectele specifice ale pregătirii tehnice a jucătorilor în ramura sportivă aleasă; • să caracterizeze procesul de pregătire tehnică a sportivilor de diferite vârste. La nivel de înțelegere și aplicare: • să determine procedeele tehnice din proba sportivă aleasă; • să elaboreze un plan de pregătire a unui jucător din proba aleasă ; • să analizeze și să explice pregătirea tehnică a sportivului; • să determine metodica însușirii a elementelor tehnice principale din jocuri sportive; • să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării antrenamentelor sportive cu jucători și echipe de diferite vârste. La nivel de integrare: • să explice esența și structura tehnicii jocului sportiv; • să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practice în procesul de pregătire tehnică;

	• să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a sportivului ce practică jocuri sportive; • să respecte particularitățile acestui gen de sport.						
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
			Total	Curs	Seminar	L/P	LI
	1	Noțiuni generale despre conținutul jocului de (volei, baschet, fotbal, handbal)	28	16	-	-	12
	2	Sistematizarea acțiunilor tehnice ale jocului de (volei, baschet, fotbal, handbal)	38	-	-	26	12
	3	Determinarea și analiza a acțiunilor tactice în atac și apărare la jocul de (volei, baschet, fotbal, handbal).	38	-	-	26	12
	4	Noțiuni din regulamentul ale jocului de (volei, baschet, fotbal, handbal)	38	-	-	26	12
	5	Analiza practico-metodică a însușirii jocului de (volei, baschet, fotbal, handbal)	38	-	-	26	12
Total :			180	16	-	104	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecțiile 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 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: <i>expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.</i> 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.					
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>patru 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.					

	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 subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 2. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Conohova Tatiana. Alexandru Păcuraru. Volei – Volei. Teorie și Metodică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. Galați, 2014. 375 p. 5. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 6. Miu, Ș. Fotbal specializare. București: Editura Fundației Române de Mâne, 2001. 176 p. ISBN 973-582-335-7. 7. . Păcuraru A., ”Volei. Tehnica și tactica”. Editura fundației universitare ”Dunărea de jos”, Galați, 2002, 183p. ISBN 973-627-004-1. 8. Sîrghi, S., Balint, Gh. Bazele teoretico-metodice ale jocului de fotbal. Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2018, 202 p. ISBN 978-9975-68349-4. 9. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și Tactică. FEST. București, 2003, 150 p. Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-9. 10. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. 11. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>. World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723.	

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Bragarenco Nicolae

Verejan Ruslan



Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport
or. Chișinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL I Semestrul 2							
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Splanhnologia și morfologia sportivă					
Titularul cursului		Moroșan Ion, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Deleu Inga, dr. în biologie, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 02 O. 08	Anul	I	Semestrul	II
Nr.credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru		120
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	medicinasportiva@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		120	15	-	45	60	
Nota de prezentare	Disciplina de studii „Splanhnologia” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul sportului în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. • Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: obiectivele generale ale disciplinei respective presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul sportului, capabili de a utiliza cunoștințele despre topografia și morfologia organelor interne în antrenamentul sportiv; • obiectivele cadru ale acestei discipline prevăd formarea competențelor teoretice privind topografia și morfologia organelor interne, legăturile de creștere și dezvoltare a organismului uman și adaptarea lui la eforturile fizice; • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, urmăresc pregătirea teoretică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul						

	profesional național și internațional, cunoscând particularitățile morfologice ale organismului uman, amplasarea și structura organelor interne; • 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. 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. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper temeinic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul kinetoterapiei
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Înțelegerea și utilizarea corectă a limbajului anatomic; • Cunoașterea particularităților de amplasare, structură, dezvoltare și funcționare a organelor interne; • Utilizarea metodologiilor de analiză a particularităților topografice și morfologice ale principalelor sisteme de organe și a relațiilor reciproce dintre organe; • Identificarea formațiunilor anatomice normale pe viu; • Cunoașterea proiectării organelor interne pe viu; • Aplicarea cunoștințelor din Splanhnologie în practica antrenamentului sportiv; • Asigurarea creării unei viziuni clare privind topografia și morfologia organelor interne, precum și a modificărilor ce intervin în organism sub influența eforturilor fizice sistematice etc. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice domeniului de studiu (cunoștințele despre viscere, cavitățile corpului și starea morfofuncțională a principalelor sisteme de organe) în raport cu aspectele ce țin de sedentarism și rolul exercițiilor fizice în perfecționarea morfologică și funcțională a organismului; • Formarea deprinderilor practice de aplicarea procedeelor tehnice în corespundere cu specificul morfofuncțional al organismului; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională a cunoștințelor specifice splanhnologiei, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii; • Prezentarea proiectelor științifice individuale, a referatelor științifice; • Selectarea materialelor digitale, analiza critică și formularea unor opinii proprii etc.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile de bază ale disciplinei "Splanhnologie" ; ▪ să specifice morfologia funcțională a principalelor sisteme de organe ale corpului uman; ▪ să caracterizeze elementele structurale ale principalelor sisteme de organe și particularitățile lor la sportivi; ▪ să caracterizeze principalele legități de creștere și dezvoltare ale organismului uman; ▪ să identifice elementele constituante ale diverselor sisteme de organe; ▪ să caracterizeze particularitățile amplasării viscerilor în cavitățile corpului. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să analizeze metodele de cercetare științifică din morfologia sportivă; ▪ să înțeleagă principiile de aplicare și transfer a cunoștințelor teoretice; în practică; ▪ să evalueze locul și rolul anatomiei omului în pregătirea studentului- sportiv; ▪ să fie capabil să implementeze cunoștințele acumulate în activitatea de cercetare științifică; ▪ să analizeze și să explice semnele de adaptare ale unor organe interne la efortul fizic;

	▪ să fie capabil să determine indicatorii integrali și particulari ai vârstei biologice; ▪ să aplice cunoștințele teoretice și deprinderile de cercetare a corpului uman în practica sportivă. La nivel de integrare: ▪ să explice morfologia funcțională a principalelor sisteme de organe; ▪ să îmbine topografia organelor interne cu particularitățile structurale ale organelor din cavitățile corpului; ▪ să fie capabil să implementeze tehnologiile informaționale în studierea Splanhnologiei; ▪ să posede competențe de analiză și sinteză a informației științifice studiate; ▪ să formuleze opinii proprii referitor la materia studiată etc.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținutul unității de curs	Numărul de ore			
			Total	Curs	L.lab.	L.I.
	1	Introducere în disciplină	18	2	8	8
	2	Sistemul cardiovascular	18	2	8	8
	3	Sistemul nervos central	21	3	8	10
	4	Sistemul nervos periferic	12	2	2	8
	5	Glandele endocrine	13	2	3	8
	6	Morfologia vîrstelor și constituțională	15	2	4	9
	7	Bazele morfologiei sportive	23	2	12	9
		Total :	120	15	45	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lucrările de laborator. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt: prelegere – dezbatere, 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 PowerPoint, a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale. Lucrările de laborator, de asemenea, au mai multe forme, fiind folosită explicarea noțiunilor anatomice prin utilizarea planșelor, atlasului, mulajelor, preparatelor anatomice. Metode de lucru: dezbaterile, observarea, demonstrarea, învățarea prin cercetare și descoperire, folosirea aparatelor antropometrice, studiul individual ori în echipă, expunerea, brainstorming-ul, conversația euristică și dezbaterile, lucrul în grup, lucrul cu manualul, textul științific și atlasul de anatomie; rezolvarea problemelor de situație, ascultarea interactivă					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul lucrărilor de laborator, 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de activitate la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrului individual	20%
Referințe bibliografice	1. Baciú Gh. S. Anatomia și morfologia sportivă. Chișinău, 1993. 283 p. 2. Baciú Gh. S. Bazele morfologiei de vârstă și adaptării sportive (material didactic). Chișinău, 1987, 76 pag. 3. Baciú Gh. S. Anatomia organelor interne (indicații metodice). Chișinău, 1987, 44 pag. 4. Baciú Gh. S. Anatomia sistemului nervos (indicații metodice), Chișinău, 1988, 38 pag. 5. Ștefăneț M. Anatomia omului. Volumul 2. Centrul editorila Poligrafic "Medicina". 2008. 522 p. 6. Papilian V. Anatomia umană. <i>Splanhnologia</i>.. București. Ediția XII. Editura ALL.2014, 364 p. 7. Catereniuc I., Lupașcu T., Batîr D., Bendelic A. et al. Vol. II. Sistemul nervos central. Splanhnologie (culegere de cursuri). Ch.: Tipografia Sirius SRL, 2015 6. 8. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Vol. III. Sistemele cardiovascular, limfatic, nervos periferic și organele senzoriale (culegere de cursuri). Ch.: Tipografia Sirius SRL, 2015. 9. 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). Ch.: Tipografia Sirius SRL, 2012, 2014	

Data completării: 01.09.2021

Moroșan Ion

Deleu Inga



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Pedagogia generală						
Titularul cursului		Goncearuc Svetlana, dr. în pedagogie, prof. univ. Putin N., asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 02 O.09	Anul		I	Semestrul	2
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 (F – componentă fundamentală)								F
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	catedra.spps@univ.md mail.com	Total	C	S	L/P		LI	
		90	30	15	-		45	
Nota de prezentare		Modernizarea curriculum-ului la disciplina Pedagogie generală este imediativ 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. Disciplina Pedagogie generală își aduce aportul la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie pedagogice, calitățile viitorului specialist din domeniul general de studiu <i>100 Științe ale sportului</i>, Specialitatea <i>1000.1 Antrenament sportiv</i>. Astfel se						

	realizează compatibilitatea curriculum-ului cu strategiile europene din domeniul educației, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice. 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 gnosiologice moderne, care să fie înzestrat pe parcursul studiilor cu un ansamblu de competențe funcționale ce îi vor permite să facă față impactelor societății contemporane.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Cunoașterea fundamentelor teoretice și metodologice ale științelor educației; • Producerea noilor cunoștințe în cadrul științelor educației; • Proiectarea, aplicarea și transferul strategiilor didactice; • Evaluarea critică a fenomenelor, proceselor și a rezultatelor în cadrul educațional. • Comunicarea eficientă interpersonală și didactică; • Asumarea de responsabilități sociale și profesionale. Competențe transversale: • Identificarea și interpretarea problemelor din domeniul educațional; • Proiectarea și realizarea cercetărilor aplicative în domeniul educațional; • Implementarea rezultatelor investigaționale în practica educațională.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • Să cunoască fundamentele Științelor Educației; • Să identifice problemele și tendințele dezvoltării Pedagogiei Generale; • Să identifice aspectul funcțional al reperelor teoretice. La nivel de înțelegere și aplicare: • Să analizeze și să generalizeze abordările, fenomenele, procesele, experiențele unui demers educativ; • Să compare diverse strategii educaționale; • Să stabilească conexiunea funcțională dintre contextul didactic și particularitățile demersului educativ; • Să proiecteze produse curriculare orientate la Educația centrată pe elev. La nivel de integrare: • Să proiecteze și să aplice strategii didactice conform finalităților; • Să proiecteze și să realizeze investigații aplicative privind problematica educativă; • Să comunice eficient la nivel interpersonal și nivel comunitar; • Să implice un management eficient al procesului didactic.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului		Componentele de bază ale curriculum-ului sînt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale pedagogiei în ndinamica evoluției ei. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. 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: - elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise cu conținut didactic referitor la un fenomen cultural dintr-o perioadă de evoluție; - organizarea dezbaterilor asupra unor fenomene și procese educaționale, inclusiv cu caracter controversat, din diferite etape de dezvoltare; - elaborarea comunicărilor științifice bazate pe diverse surse bibliografice și prezentarea lor publică; - organizarea conferințelor științifice privind anumite tematici ce vizază procesul educațional racordat disciplina studiată; - elaborarea și publicarea unor articole privind valorile didacticii naționale și universale; - elaborarea unor miniproiecte privind ocrotirea și valorificarea moștenirii culturale naționale raportată la evoluția managementului educațional; - organizarea și participarea la discuții, mese rotunde sau conferințe cu studenții din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din didactica modernă;				
Strategii de evaluare		Evaluarea 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 capacitate și atitudini. Achiziția vizate în mod special în cadrul procesului de evaluare vor fi: - cu potențial educativ ridicat și abordarea diferitor puncte de vedere privind problematica pedagogiei generale; - performanțele atinse de către toți studenții atât trunchiului comun, cât și la nivelul extinderii. Se va accentua evaluarea unor capacități cu grad ridicat de complexitate: - să elaboreze programe, proiecte de activitate profesională și să realizeze eficient predare, educația, evaluarea, etc. - să elaboreze și să aplice tehnologiile educaționale și informaționale moderne. - să realizeze cercetări științifice aplicative - să aplice cunoștințele acumulate în activitatea extradidactică și extrașcolară - să evalueze și să monitorizeze procesul și rezultatul activității profesionale, etc. Comportamentele și atitudinile determinate de interiorizarea valorilor general-umane sociale și culturale pentru învățământul universitar sunt recomandate și metode				

	alternative de evaluare ca: - 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.; - portofelul didactic, care este un instrument de evaluare complex și care include în sine rezultatele obținute prin celelalte metode; - evaluări sub formă de discuții orale, libere pe baze unei tematici stabilite; - autoevaluarea - autocontrol și autoapreciere posibilă prin diferite forme chestionare, scări de clasificare, etc.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Bocoș Mușata, Didactica disciplinelor pedagogice, un cadru constructiv, ed. a III-a, Pitești 2008. 2. Bolboceanu A., Cunoașterea elevului, consiliere și orientare. MET, Chișinău 2007. 3. Bontaș Ioan, Pedagogie, ed. București: ALL, 2006. 4. Bulzan C., Ciobanu M. I., Ilie R. L., Ghid de practică pedagogică, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009. 5. Bulzan C., Ciobanu M. I., Ilie R. L., Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2009. 6. Cerghit I., Metode de învățământ, Polirom, ed. a IV-a, Polirom 2006. 7. Cojocaru V., Reforma învățământului, obiective, orientări, direcții, Chișinău, 2005. 8. Corlateanu T., Cosovan O., Goraș-Postică V., Forme de competențe prin strategii didactice interactive, Chișinău 2008. 9. Cristea S., Fundamentele pedagogiei, Polirom, 2010. 10. Cucoș C., Pedagogie, Iași, 2009. 11. Educația centrată pe cel ce învață, Ghid metodologic, Chișinău, 2009. 12. Goncearuc S., Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică, În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, Ch., 2011. 13. Goncearuc 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 14. Goncearuc 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. 15. Goncearuc 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. 16. Goncearuc 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. 17. Gornostal V., Goncearuc 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. 18. Guțu Vladimir, Cadru de referință a Curriculum-ului național, ed. Știința, Chișinău, 2007.	

	19. Iucu Romiți B., Managementul clasei de elevi, aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională, Polirom 2006. 20. Jinga I., Istrate E., Manual de pedagogie, ediția a II-a, București: ALL, 2008. 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. 22. Manual de pedagogie, coor. Jinga I., Istrate E., ed. a II-a, București 23. Mîndicanu V., Etica pedagogică, Chișinău 2009. 24. Negreț-Dodridor I., Teoria generală a curriculumului educațional, Polirom 2008. 25. Nicola I., Tratat de pedagogie școlară, ed.III-a, ARAMIS, 2003. 26. Pânișoară Ion-Ovidiu, Profesorul de succes. 59 de principii de pedagogie practică, Polirom Iași 2009. 27. Pedagogie, suport de curs, coor. Otilia Dandara, Chișinău, 2010. 28. Potolea Dan, Neacșu Ioan, Iucu Romiță B., Pânișoară Ion-Ovidiu, Pregătirea psihopedagogică, manual pentru definitivat și gradul didactic II, Polirom 2008. 29. Psihopedagogia centrată pe copil, Chișinău, 2008. 30. Voiculescu F., Analiza resurse – nevoi și managementul strategic în învățământ, ed. XXI, editura Aramis. 31. Voiculescu F., Voiculescu E., Măsurarea și științele educației. Teorie, metodologie, aplicații, Iași 2007. 32. Подласый И. П., Педагогика, Москва, «Высшее образование», 2008.

Data completării: 01.09.2021

Gonciaruc Svetlana



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

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



Facultatea Sport

tel.: 022 49-76-55
E-mail: decana.sportt@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Teoria și metodică culturii fizice					
Titularul cursului		Triboi Vasile, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O. 10	Anul	I	Semestrul	2
Nr. credite	5	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		75	Studiu individual	75	Total ore pe semestru		150
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra	Bazele Teoriei ale Culturii Fizice		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, LP-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)				
e-mail	catedra_btfc@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		150	45	30	-	75	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Teoria și metodică culturii fizice” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Obiectivele specifice: - să-și însușească noțiunile de bază privind sporturile practicabile; - să cunoască metodică însușirii tehnicii și tacticii specifice diverselor genuri de sport; - să întocmească referate științifice la temă. - să manifeste interes față de cercetarea sportivă. - să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator - să participe la proiecte care au ca teme autoapărarea fizică.					

	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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Competențele specifice specialistului din Domeniul <i>1000 Științe ale sportului</i> cu specializarea <i>1000.1 Antrenamentul sportiv</i> pe care trebuie să le dovedească în procesul de predare-învățare-evaluare și care vor fi dezvoltate pe tot parcursul activității profesionale, sunt: • Analizarea conținuturilor științifice ale disciplinei Teoria și metodică culturii fizice; • Utilizarea și interpretarea informației provenite din teoria și metodică disciplinei; • Utilizarea adecvată a terminologiei și conceptelor din domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; • Înțelegerea principiilor specifice teoriei antrenamentului sportiv; • Formarea unor concepte și valori fundamentale privind efortul fizic și influența anatomo-fiziologică a acestuia asupra organismului uman. • Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul practicării sistematice a unor probe de sport; • Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi; • Utilizarea competentă a documentelor reglatoare ce asigură organizarea diferitor forme de competiții în cadrul unor activități curriculare și extra curriculare; • Proiectarea conținuturilor instruirii, organizarea corespunzătoare a activităților didactice și realizarea evaluării competențelor dobândite de elevi; • Adecvarea demersurilor didactice la particularitățile de vârstă, sex, și nivel de pregătire ale diferitor contingente de subiecți la condițiile materiale; • Construirea unui climat educativ interactiv, de cooperare, stimulat, cu scopul creșterii eficienței rezultatelor activităților didactice; • Înțelegerea aspectelor de ordin legislativ ale activității sale, drepturile legale ale elevilor și părinților, propriile sale drepturi și responsabilități; • Cunoașterea criteriilor de evaluare a activității sale și integrarea acestora în conceperea și realizarea activității didactice. • Formarea calităților de personalitate, a comportamentului civilizat, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială. Competențe transversale: • Competențele-cheie stipulate în curriculum răspund concepției dezvoltării sistemului de învățământ obligatoriu la nivel național și internațional. Asigură studenților cunoștințe, capacități și atitudini cuprinse în standardele europene. Ariile curriculare cuprinse în planul-cadru de învățământ cuprinde domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european, respectiv: • 1. Competențe de predare- învățare-evaluare. • 2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat și de comunicare

	într-o limbă străină. • 3. Competențe de bază în educație fizică și sport. • 4. Competențe acțional-strategice de aplicare a tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC) în domeniul culturii fizice. • 5. Competențe interpersonale, civile, morale . • 6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare. • 7 Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori) specifice fenomenului culturii fizice.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • să-și însușească noțiunile de bază privind sporturile practicabile; • să cunoască metodica însușirii tehnicii și tacticii specifice diverselor genuri de sport; • să întocmească referate științifice la temă. • să manifeste interes față de cercetarea sportivă. • să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator • să participe la proiecte care au ca teme autoapărarea fizică. • să cunoască terminologia specifică, care va permite obținerea informației necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorilor care va fi convertită, în procesul însușirii, în cunoștințe necesare, aplicate în procesul autoinstruirii și transferul acestora sportivilor; • cunoașterea noțiunilor interdisciplinare și complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile și metodele de lucru în domeniul teoriei antrenamentului sportiv; • să cunoască teoriile pedagogice și științifice moderne în domeniul teoriei antrenamentului sportiv precum și tendințele de dezvoltare ale acestora. La nivel de înțelegere și aplicare: • să posede capacități de a transfera cunoștințele științifice generale în domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; • să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor; • să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul culturii fizice și sportului; • să aplice în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniu teoriei antrenamentului sportiv, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor specifice procesului de pregătire a sportivilor. La nivel de integrare: • să posede aptitudini de utilizare a metodelor de prelucrare a rezultatelor cercetărilor științifice cu aplicarea metodelor statisticii matematice, tehnologiilor informaționale moderne; • să poată găsi legăturile dintre cererea și oferta de cercetare în domeniul teoriei antrenamentului sportiv; • să respecte metodologia și etica cercetării științifice ce dezvoltă domeniul general					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Exercițiul fizic - necesitate practică și obiect de reflecție. Concepții despre exerciții fizice în Antichitate. Concepții privind practicarea exercițiilor fizice în Evul Mediu .	8	4		4
	2	Influențele Renașterii asupra formării concepțiilor despre practicarea exercițiilor fizice. Cultura fizică în cadrul sistemelor pedagogice din perioada umanistă și iluministă. Sisteme	4	2		2

	naționale de cultură fizică în secolul XIX.				
3	Concepții moderne în cultură fizică. Evoluția concepției despre cultura fizică în Republica Moldova.	8	2	2	4
4	Aparatul noțional al teoriei culturii fizice	12	4	2	6
5	Conceptul de cultură fizică.	8	2	2	4
6	Obiectivele culturii fizice. Scopul și finalitățile culturii fizice.	8	2	2	4
7	Formele de organizare a culturii fizice. Cultura fizică - proces continuu.	8	2	2	4
8	Funcțiile culturii fizice. Funcția de optimizare a potențialului biologic. Funcția de perfecționare a capacității motrice. Funcția psiho-socială. Funcția culturală. Funcția economică.	8	2	2	4
9	Idealul olimpic - expresie sintetică a funcțiilor și obiectivelor culturii fizice. Cultura fizică - factor de sănătate. Efectele culturii fizice asupra sănătății.	8	2	2	4
10	Cultura fizică - factor de socializare. Integrarea socială - efect al socializării prin cultura fizică. Cultura fizică - activitate instructiv – educativă. Cultura fizică - factor de comunicare.	8	2	2	4
11	Mijloacele specifice. Conținutul și forma exercițiului fizic. Exercițiul fizic - de la act motric automatizat la act motric operaționalizat.	8	2	2	4
12	Clasificarea exercițiilor fizice. Condiții favorizante și mijloace asociate în practicarea exercițiilor fizice.	8	2	2	4
13	Rolul eridității în practicarea exercițiilor fizice. Rolul mediului în practicarea exercițiilor fizice	8	2	2	4
14	Aptitudinile, talentul și vocația.	8	2	2	4
15	Statutul profesorului de educație fizică. Rolul profesorului de educație fizică.	8	2	2	4
16	Relația dintre statut, rol și comportamentul profesorului de educație fizică. Nivelul de aspirație și raportul cu statutul, rolul și comportamentul profesorului de educație fizică.	8	2	2	4
17	Statutul și rolul antrenorului. Set-statutul și set-rolul antrenorului. Relația personalitate – rol.	4	2		2
18	Generalități privind noțiunea de sistem. Caracteristicile sistemului de cultură fizică în Republica Moldova.	4	2		2
19	Principiile de organizare a sistemului de cultură fizică . Structura sistemului de	8	2	2	4

		cultură fizică.				
	20	Foruri europene în domeniul culturii fizice.	4	2		2
	21	Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul culturii fizice pe plan național.	2	1		1
	Total :		150	45	30	75
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	1. Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura Universul, București, 1993. 2. Petrică, D., Scarlat, E.- Educație fizică școlară, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004. 3. Ploșteanu, C. -Teoria educației fizice și sportului, Editura, University Press, Galați, 2009. 4. Scarlat, E., Scarlat, M.B. - Educație fizică și sport, Didactică și Pedagogică, București, 2003. 5. Todea S.F. - Teoria educației fizice și sportului, Editura, Fundației «România de					

	Măine», București, 2001. 6. Triboi Vasile, Teoria educației fizice și sportului, Editura USEFS, Chișinău, 2014, ISBN 978-9975-131-03-2, p.201.Советский спорт, 2003. 464 с 7. .Triboi Vasile, Teoria cuturii fizice și sportului, Editura USEFS, Chișinău, 2020, ISBN 978-9975-131-85-8, p.201.Советский спорт, 2003. 464 с 8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 424с. 9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392с. 10. . Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский Спорт. 11. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст] : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. 272 с.

Data completării: 01.09.2021

Triboi Vasile



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Limba engleză - II						
Titularul cursului		Bardier Adelina, asistent universitar						
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	G 02 O.11	Anul	I	Semestrul	2	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	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-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	catedralimbi@gmail.com		Total	C	S	L/P	LI	
			120	-	60	-	60	
Nota de prezentare	Disciplina la Limba engleză constituie suportul pentru orientarea și îndrumarea studenților și cadrelor didactice a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Facultatea de Sport. Programul prevede un material didactic variat (texte de specialitate, de civilizație, articole de presă, poezii, poeme), care permite dezvoltarea vorbirii orale libere, exprimarea gândurilor și opiniilor personale, ce duc la lărgirea orizontului și a formării capacităților de analiză și sinteză. Prezentul curs, din programul de studii, reprezintă rezultatul unor cercetări pedagogice în concordanță cu exigențele impuse de nivelul actual al 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.							
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Identificarea conținuturilor modulare adaptate nevoilor și experiențelor de învățare a viitorilor specialiști sub formă de suport scris, audio și video și corelarea acestora la nivelul diferitelor registre lingvistice;							

	- Realizarea acelor tipuri de exerciții și sarcini de învățare care să stimuleze achiziționarea de competențe lingvistice și să faciliteze transferul de cunoștințe specifice obiectivelor de studiu din planul de învățământ prin intermediul instrumentului de comunicare de lucru al limbii străine - Susținerea și organizarea întrunirilor, meselor rotunde, măsurilor educative în promovarea limbii engleze; - Selectarea conținuturilor astfel încât să înlesnească evaluarea individuală și de grup a progreselor realizate; - Însușirea lexicului profesional și folosirea lui în diferite situații de comunicare; Competențe transversale: - Formarea aptitudinilor de citire monologată și dialogată; - Însușirea regulilor gramaticale și utilizarea lor în comunicare scrisă și orală; - Cultivarea deprinderilor de lucru cu dicționarul în scopul traducerii textelor de specialitate sau în baza articolelor de presă;					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - însușirea terminologiei sportive în limba engleză; - cunoașterea regulilor de reducere a unui text; - elaborarea unei traduceri dintr-o limbă în alta a unui articol de presă; - redactarea și corectarea unui text de specialitate, care va include greșeli gramaticale, de punctuație, ortografice și lexicale; - însușirea regulilor gramaticale pentru a formula corect un enunț (oral sau scris); La nivel de înțelegere și aplicare: - utilizarea corectă a formulelor de politețe; - audierea unui text de specialitate înregistrat în laboratorul lingvistic; - pregătirea și prezentarea unei comunicări pe anumite teme de specialitate; - explicarea unui concept, discutat la lecția precedentă, utilizând logic lexicul sportiv și aducând suficiente exemple sau detalii suplimentare, pentru a explica tema într-un mod adecvat; - formularea unor întrebări în baza textului de specialitate studiat; - identificarea ideilor principale ale unui text de specialitate; - utilizarea metodei scanării în căutarea răspunsurilor la întrebări, adresate în prealabil La nivel de integrare: - participarea activă la interacțiunile verbale; - elaborarea și scrierea planului unui text de specialitate cunoscut; - extinderea și aprofundarea reprezentărilor culturale, în sensul deschiderii către valorile spirituale ale țării, limba căreia se studiază;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Ore practice	LI	-
	1	Winter Sports	8	4	4	-
	2	The Olympic Games	8	4	4	-
	3	Pierre de Coubertin	6	2	4	-
	4	Football	8	4	4	-
	5	Basketball	8	4	4	-
	6	Volleyball	8	4	4	-
	7	Handball	8	4	4	-
	8	Lawn Tennis	6	2	4	-
	9	Judo	8	4	4	-
	10	Boxing	8	4	4	-
	11	Martial Arts	8	4	4	-
	12	Swimming	8	4	4	-
	13	Sports Nutrition	8	4	4	-
	14	Sports Hygiene	8	4	4	-

	15	Kinds of Competitions	8	4	4	-
	16	Revision	2	2	-	-
	17	Final Test	2	2	-	-
	Total :		120	60	40+20 Lect. Part.	-
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Cursul este organizat sub formă de lecții practice. Lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de predare a noilor cunoștințe, reluare/recapitulare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbatere, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), Snow Ball etc. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiileși tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	În învățământul universitar evaluarea desemnează orice proces care măsoară și apreciază gradul de însușire a cunoștințelor teoretice, nivelul de dezvoltare a deprinderilor, abilităților și aptitudinilor, precum și atitudinile fiecărui student în raport cu programul de studii aferent domeniului și specializării alese. Evaluarea cunoștințelor studenților se efectuează în două etape: evaluarea curentă (pe parcursul semestrului) si evaluarea finală (în sesiunea de examene). 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 sportive pe compartimente. Rezultatele obținute de studenți la evaluările curente, care sunt parte componentă a disciplinei, vor avea o pondere de 60% din nota finală. Evaluarea finală a cunoștințelor studenților are ca scop controlul final al materialului studiat pe parcursul semestrelor I, II și se realizează prin examen. Conținutul examenului prevede: traducerea în scris a unui text de specialitate necunoscut cu ajutorul dicționarului; citirea, traducerea și expunerea unui text de specialitate cunoscut din programa de studiu; conversația pe o temă studiată; traducerea lexicului de specialitate.					
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală				40%	
	Nota evaluarea curentă				40%	
	Nota lucrul individual				20%	
Referințe bibliografice	1. P.F. Degtiariova P.F, M., „English” 1989 2. A.B. Парахина, С.А.Тылкина «Учебник английского языка» - Москва, Высшая школа, 1982 3. D. Melenciuc, E. Onofreiciuc „English for High School”- Chișinău, 2000 4. V. Ștefănescu – Drăgănești “Basic English” (curs rapid de limbă engleză) Meteor – Press, 2002 5. Ю. Галицынский «Грамматика английского языка» (сборник упражнений). Санкт Петербург, КАРО, 2006 6. Ellen Henrichs – Kleinen „Gramatica limbii engleze”, Editura Niculescu, București, 2003 7. “Keep the spirit Alive “International Olympic Academy, 2003 8. American Celebrations (Peace Corps), 1996 9. Dicționar Englez – Roman și Român – Englez, Chișinău-2005 10. C. Nedelcu, I. Murar, A.Bantaș, Dicționar român – englez, Teora București, România – 2001 11. L. Levițchi /A.Bantaș, Dicționar englez – român, Teora București, București, 2001 12..М. Timonova: „Быстрее, выше, сильнее”, М., 1988 Sport 4 x 100, М., 1968 Britain in Brief. М, 1993.					



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Limba franceză					
Titularul cursului		Coronovschi Zinaida, asistent universitar					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G 02 O. 011	Anul	I	Semestrul	2
Nr. credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	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	Catedra de Limbi Moderne	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedralimbi@gmail. com	Total	C	S	L/P	LI	
		120		60		60	
Nota de prezentare	Notă de prezentare						
	Disciplina la Limba franceză este destinat profesorilor care predau limba franceză în Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, la facultatea de sport.						
	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.						
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.							

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Posedarea practică a limbii străine ca mijloc de informare și documentare în munca studenților cu literatura de specialitate în original, cu ajutorul dicționarului la etapa I și cu folosirea minimală a dicționarului la etapa a II-a. • Expunerea, comentarea și argumentarea anumitor informații din surse de popularizare științifică la specialitatea studenților, precum și formularea opiniilor proprii cu privire la cele expuse. • Întreținerea unei convorbiri, discuții pe anumite teme prevăzute de programă. • Asimilarea cunoștințelor de civilizație generală despre țara respectivă, mai ales a cunoștințelor referitoare la organizarea sportului în corelație cu lumea sportului din R. 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 franceze. Competențe transversale: • Utilizarea modalităților eficiente de stimulare a potențialului creativ al studenților. • Dezvoltarea relațiilor de comunicare eficientă și constructivă în plan cognitiv, afectiv – motivațional, atitudinal și practic-aplicativ.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • însușirea terminologiei sportive în limba franceză; • 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); • asimilarea diverselor tipuri și tehnici de traducere dintr-o limbă în alta; • însușirea particularităților lexicale, gramaticale și stilistice ale textului științific; • însușirea regulilor de reducere a unui text; La nivel de înțelegere și aplicare: • utilizarea corectă a terminologiei și construcțiilor lingvistice specifice în descrierea unui eveniment sportiv; • înțelegerea corectă a unui text de specialitate, relevând informația principală și cea secundară; • exprimarea corectă și coerentă cu privire la un subiect cu caracter științific; • utilizarea corectă a unor formule de politețe. La nivel de integrare: • observarea particularităților limbajului de specialitate în raport cu stilul artistic și cu limbajul vorbit; • integrarea în procesul de comunicare cu un interlocutor; • pregătirea și prezentarea comunicărilor pe anumite teme (la orele de curs, la conferințe științifice); • formarea deprinderilor de analiză științifică a fenomenelor de limbă specifice textului (vorbit sau scris) pe teme sportive;					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	LP	LI	
	1	Ma spécialité.	5	4	1	

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	2	Football. Petite presse: Football. Feu vert pour la FFF. Gr : Pronoms relatifs simples et composés.	5	4	1	
	3	Basket – ball. Petite presse: Jordan, piano, piano. Gr: Concordance des temps de l’indicatif (Révision).	5	4	1	
	4	Evaluation des connaissances	3	2	1	
	5	Volley – ball. Petite presse: „Sète mène la révolution.” Gr : Conditionnel présent et passé.	5	4	1	
	6	Handball. Petite presse: ”Ivry a sauté sur l’occasion.” Gr : Infinitif présent et passé.	5	4	1	
	7	Tennis. Gr: Formation des adjectifs. Article de presse.	5	4	1	
	8	Natation . Gr: Suffixes d’adverbes. Article de presse.	5	4	1	
	9	Evaluation des connaissances	3	2	1	
	10	L’enseignement sportif en France.	3	2	1	
	11	Le sport en France. Article de presse.	3	2	1	
	12	Le sport universitaire en France. Article de presse.	3	2	1	
	13	Le cyclisme. Gr: Formes en –ant. Participe présent. Gérondif. Adjectif verbal.	3	2	1	
	14	Le sport en Moldavie. Article de presse.	3	2	1	
	15	Evaluation des connaissances	3	2	1	
	16	La Lutte Article de presse.	3	2	1	
	17	Andrei Doga, sportif et entraîneur. Article de presse.	5	4	1	
	18	Pierre de Coubertin. Article de presse.	5	4	1	
	19	Le Mouvement Olympique et l’Olympisme.	3	2	1	
	20	Evaluation finale (semestrielle)	3	2	1	
	21	Récapitulation.	2	2	-	
	Total :		120	60	20+40 lectură particu lară	
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Utilizarea strategiilor didactice cooperante Strategii didactice interactive (SDI) - suport cognitiv și socio-afectiv necesar formării profilului intelectual și psihologic al studenților și integrării lor în societate. Specificul strategiilor interactiv – creative constă în promovarea interacțiunii dintre capacitatea de gândire și personalitatea studenților.					

	Dezvoltarea spiritului investigativ, a gândirii divergente și a atitudinii creative a studenților. Favorizarea accesului la cunoaștere prin forțele proprii. Valorificarea potențialului creativ al studenților.	
Strategii de evaluare	<i>Evaluarea –inovativă</i> cea mai sigură metodă ce include: seminare, eseuri, proiecte, simulări, soluționare de probleme, prezentări și altele. La evaluare studenții demonstrează că “știu cum să”, în loc “să știe despre”. <i>Evaluarea finală:</i> examen la sfârșitul sem. II. Studenții sunt admiși la examen în baza reușitei curente. Examenul final permite profesorului să aprecieze gradul de posedare a limbii străine studiate. Lucrările de control se dau după asimilarea anumitor compartimente din materia predată pe parcursul semestrului și la finele acestuia. Sunt admiși la lucrările de control de sfârșit de semestru și de sfârșit de an doar studenții care nu au nici o restanță, care au îndeplinit în întregime planul de învățământ.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	40%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Le français du sport. (aut.G.Florea,București, 2002) 2. Limba franceză (aut. I.Pădureț). București 1988. 3. Grammaire française. M.1969. 4. Le sport à l'école. (aut. G.Belbenoit), 1973. 5. Exploits sportifs. M.1970. 6. Mon football (d'après Raymond Kopa), M. 1984. 7. La gym', Chișinău, 2009. 8. Terminologia educației fizice și sportului. Ed.Stadion, București, 1974. 9. Lexique anglais / français des sports olympiques. Paris, 2001. 10. Revue Olympique. 11. Dicționar de termeni sportivi francez – român, București, 2008. 12. Dicționar francez – român, român-francez, Chișinău, 1994. 13. Termes sportifs français d'origine étrangère, Chișinău, 2011. 14. SportEurope. 14. France JO. 15. FISU Magazine. Bulletin de la Fédération Internationale du Sport Universitaire	

Data completării: 01.09.2021

Coronovschi Zinaida



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Gimnastica artistică					
Titularul cursului		Tomșa N., dr. în pedagogie, conf. univ. Cerescu Gh., asistent universitar					
Ciclul I	L	Codul cursului	S 02 O.12	Anul	I	Semestrul	2
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 orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, L-lecții practice, LI - lucrul individual)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	L/P	LI		
		120	16	64	40		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Gimnastica artistică” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul sportului, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiective generale ale învățământului cu profil pedagogic sportiv, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educației fizice și sportului, capabili de a utiliza competențele profesionale în activitatea practică din cadrul compartimentelor curriculare și extracurriculare cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului superior cu profil pedagogic sportiv ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor educației, specialitatea „Antrenament sportiv”, prin implicarea acestuia în activități didactice, fiind asigurat procesului educațional;					

	• obiectivele de referință reiese din obiectivele generale și cadru, urmăresc pregătirea practică a studenților în scopul încadrării eficiente în cadrul activității profesionale la nivel național și internațional; Procesul de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, deprinderilor și calităților profesionale se bazează pe cerințele actuale în pregătirea cadrelor didactice de specialitate. Curriculumul universitar constituie un reper în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul sportului.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - formarea continuă a unui sistem integral de cunoaștere, axat pe teoria științifică și metodică a gimnasticii artistice. - formarea și dezvoltarea priceperilor și deprinderilor de aplicare a cunoștințelor. - formarea/dezvoltarea motivațiilor, atitudinilor generale de comportament civilizat de respectare a normelor didactice și deprinderilor comunicative în cadrul interacțiunii sociale. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul procesului instructiv-educativ de antrenament ; • Aplicarea priceperilor, metodelor și a procedeele tehnice de instruire în corespundere cu specificul disciplinei.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: 1.Să însușească bazele teoretice și metodologice de predare-învățare-evaluare a gimnasticii ca disciplină de învățământ obligatoriu. 2.Să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de sportivi, metodele, procedeele și mijloacele de instruire. 3.Să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale. 4. Să însușească tehnica de executare a exercițiilor de gimnastică. 5. Să însușească tehnologia de asigurare, autoasigurare și acordare a ajutorului în cadrul învățării motrice. La nivel de înțelegere și aplicare: 1.Să utilizeze metodologia comunicării. 2.Să elaboreze și să realizeze proiectarea a unor activități instructiv-educative. 3.Să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel de integrare: 1.Să elaboreze, să aplice și să autoevalueze diverse modele de activități didactice la nivel formativ-creativ. 2.Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului instructiv-educativ.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
		I. Cunoștințe generale(teoretice)	16	16		
	1	Gimnastica în sistemul pedagogic de educație fizică	2	2		
	2	Terminologia gimnasticii	2	2		
	3	Metodologia exercițiilor de dezvoltare fizică generală	2	2		
	4	Bazele generale ale tehnicii executării exercițiilor la aparatele de gimnastică	2	2		
	5	Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică	2	2		
	6	Gimnastica netradițională	2	2		
	7	Organizarea și conținutul lecțiilor de gimnastică în școală	2	2		

	8	Metodologia manifestărilor și sărbătorilor de masă	2	2		
		II. Calități și capacități	104		64	42
	1	Exerciții de dezvoltare fizică generală	23		10	13
	2	Exerciții aplicative	8		5	3
	3	Exerciții de front și formații	4		3	1
	4	Exerciții la aparatele de gimnastică	34		25	9
	5	Exerciții la sol și acrobatică	16		10	6
	6	Sărituri (cu și fără sprijin)	10		8	2
	7	Istoria dezvoltării gimnasticii	3			3
	8	Prevenirea traumatismului la lecțiile de gimnastică	6		3	3
	Total:		120	16	64	40
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt: cursul teoretic, lecții practice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică sau dezbatere, 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; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, etc. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială (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 apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă (dinamică formativă) scrisă sau practică se efectuează sub forme: <i>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. 3. Evaluarea finală (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.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală (nata EC + nota EE)				100%	
	Nota curentă (EC = media notelor curente x 0,6)				60%	
	Nota evaluării la examen (EE = media notelor x 0,4)				40%	
Referințe bibliografice	1.Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic, Chișinău,2003, 68 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 3. Filipenco E., Bufta V. Gimnastica: Exerciții acrobatice. Lucrare metodică. Chișinău. „Valinex”, 2016, 66 p. ISBN 978-9975-68-296-1. 4. Filipenco E.M., Кислюк Р.А., Tolmaciov P.E. Gimnastica sportivă de masă, Chișinău: Cartea moldovenească, 1987, 199p. 5. Filipenco E., Moga C., Boiachin A. Dicționar terminologic de gimnastică (rus – român). Chișinău: Capătina-Print, 2018, 72 p. ISBN 978-9975-3231-2-3. 6. Filipenco E.M., Carp Iu. Dicționar terminologic de gimnastică. (român-rus), Chișinău: Valinex, 2006, 51p. 7. Gimnastica. Manual pentru facultățile pedagogice-educație fizică și sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chișinău, 1993, 344 p. 8. Grimalschi T., Simion Gh. Gimnastica //Îndrumar metodic-terminologic. Ed.Universității din Pitești, 1999, 270 p. 9. Jurat V., Moga, C. Didactica gimnasticii. Acrobatice. Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind însușirea tehnicii exercițiilor acrobatice. Chișinău:S.n., 2020 (Tipogr. „Print-Caro”). 116p. ISBN 978-9975-56-736-7 10. Filipenco E.M., Tomșa N.S. Gimnastica: Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind studiul cursului teoretic programat. Chișinău, „Valinex” SRL, 2011-78p. ISBN 978-9975-68-177-3. 11. Filipenco Efim M., Tomșa Nicolai S., Bufta Victor F. Gimnastica: Curs teoretic și practico metodic programat la săriturile cu sprijin. Chișinău, USEFS, 2014 – 149 p. ISBN 978-9975-131-00-1. 12. 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 13. 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 14. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под. ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1986, 336с. 15. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под. Ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1987, 480 с. 16. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов Физкультуры. Под. ред. В. М. Смолевского, М.: Физкультура и спорт, 1987, 336 с. 17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, 448 с.

Data completării: 01.09.2021

Tomșa Nicolai

Cerescu Gheorghe



Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport
or. Chișinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Înotul sportiv *						
Titularul cursului		Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ. Solonenco Grigorie, conf. univ., Antrenor Emerit al RM						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O.13	Anul		I	Semestrul	2
Nr.credite	4	Limbade instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Oredecontact direct		80	Studiu individual	40	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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		catedra- natatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			120	14		66	40	
Nota de prezentare		Disciplina de studii “Înotul sportiv“ 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 și sport , aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” USEFS. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • 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; • 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; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I, sem. 2, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice și sport.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor privind instruirea în proba de natație; • Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiilor de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. Competențe transversale: • Disciplina “Didactica înotului” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să identifice principiile didactice aplicate la însușirea înotului; - să cunoască metodele și procedeele de învățare a exercițiilor de înot; - să cunoască metodologia desfășurării procesului de învățare a procedeelelor sportive și înotul aplicativ în cadrul structurii lecției de înot; - să cunoască metodica reglării efortului fizic în cadrul lecției; - să poată organiza, desfășura și arbitra competițiile de înot; - a participa, organiza la manifestările de salvare de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor; - să determine noțiunile de bază ale cercetărilor pedagogice, metodele de cercetare, lucrul cu literatura. - să caracterizeze obiectivele, principiile și metodele disciplinei; La nivel de înțelegere și aplicare: - să elaboreze și să utilizeze în scop didactic proiectul didactic a lecției de înot în cadrul practicării; - să selecteze și să aplice exerciții pregătitoare și speciale pentru învățarea elementelor tehnice de bază a procedeelelor de înot; - să explice corect tehnica mișcărilor de picioare, brațe și respirație, coordonarea mișcărilor în procedeele sportive și aplicative; - să desfășoare etapa pregătitoare ale lecției de înot pe uscat conform proiectului didactic; - să interpreteze corect salvarea de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor.

		la nivel integrare: - să includă elemente formativ-creative în proiectarea didactică; - să utilizeze mijloacele tehnice de instruire a exercițiilor; - să explice și să execute expresiv exercițiile de înot; - să-și autoevalueze nivelul pregătirii tehnice sportive și aplicative; - să încadreze în cadrul lecției elemente de cercetare științifică.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Bazele generale ale înotului sportiv	4	2		2
	2	Tehnica înotului sportiv, starturilor și întoarcerilor	6	4		2
	3	Mijloacele și metodele de instruire și antrenament	4	2		2
	4	Planificarea lecțiilor de instruire și antrenament. Antrenamentul sportiv.	4	2		2
	5	Tehnica și metodică instruirii înotului aplicativ	4	2		2
	6	Organizarea și desfășurarea competițiilor la înot	4	2		2
	7	Învățarea exercițiilor pregătitoare pentru acomodarea cu apa	2		2	
	8	Învățarea mișcărilor de picioare la procedeul craul pe piept, craul pe spate	2		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 future.	2		2	
	12	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul 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	4		4	
	16	Perfecționarea tehnicii înotului în procedeul craul pe piept, craul pe spate, fluture în coordonare deplină	4		4	
	17	Învățarea tehnicii a mișcărilor de picioare bras	4		2	2
	18	Învățarea mișcărilor de brațe în procedeul bras	4		2	2
	19	Învățarea continuă a mișcărilor de picioare bras în coordonare cu respirația și fără	4		2	2
	20	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe bras cu reținerea respirației și în	4		2	2

		coordonarea cu respirația				
	21	Învățarea tehnicii înotului în procedeul bras în coordonare deplină	4		2	2
	22	Învățarea tehnicii întoarcerilor în procedeul craul pe piept și spate	4		2	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	4		2	2
	25	Învățarea și perfecționarea tehnicii startului de pe blocul de start și din apă	2		2	
	26	Învățarea și perfecționarea tehnicii înotului mixt cu executarea corectă a întoarcerilor	2		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 procedului aplicativ de înot pe o parte	4		2	2
	29	Învățarea tehnicii procedului aplicativ de înot bras pe spate	4		2	2
	30	Învățarea tehnicii scufundărilor în adâncime, lungime și plonjărilor în procedeul bras și craul pe piept. Învățarea tehnicii procedeele de transportare și de eliberare de încheștările victimei	4		2	2
	31	Învățarea succesiunii parcurgerii ștafetei mixte și ștafetei de stil liber la	2		2	
Total :			120	14	66	40
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbatere, 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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</i>					

	<i>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. 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). 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). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la seminar	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Botnarenco T. Rîșneac B. – Manual de înot pentru elevi. Chișinău, 2013 2. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației României de Mâine, 2012. 3. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p. 4. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p. 5. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 6. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 7. Булгакова Н. Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта). 8. Булгакова Н. Познакомьтесь – плавание. Москва: Астрель, 2002. 9. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 10. Ганчар И. Л. – Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, «Друк», 2006. 11. Макаренко Л. П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 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. 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 – 3. 14. Платонов В. Н. – Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I,II Киев, Олимпийская литература, 2011.	

Data completării: 01.09.2021

Stepanova Natalia

Solonenco Grigorie



Facultatea Sport
tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Bazele tehnicii probei sportive alese I (BTPSA – I), jocuri sportive					
Titularul cursului		Sîrghi Serghei dr. conf. univ., Tăbîrța Vasile dr., conf. univ., Mocrousov Elena, dr. hab., conf. univ., Conohova Tatiana dr., conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.02.O.14	Anul	I	Semestrul	2
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 (S – componenta de orientarea spre o 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	catedratmj@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	-	60	90	
Nota de prezentare	Disciplina de studii „Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese - I” (jocuri sportive) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul jocurilor sportive, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: 1. Acumularea cunoștințelor profesional-pedagogice ce țin de pregătirea tehnică în domeniul probei sportive aleasă. 2. Înțelegerea bazelor tehnicii jocului în proba sportivă aleasă. 3. Formarea deprinderilor organizatorico-pedagogice, privind însușirea tehnicii jocului sportiv ales.						

	4. Dezvoltarea capacităților de aplicare a cunoștințelor formate în domeniul tehnicii jocului sportiv ales. 5. Operarea cu metodele de evaluare a nivelului pregătirii tehnice în proba sportivă aleasă. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea cunoștințelor teoretico-practice în organizarea planurilor, proiectelor didactice pentru antrenamente în cadrul secțiilor și echipelor cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea metodelor specifice, mijloacelor, aspectelor specifice de dirijarea și coordonare în domeniul jocurilor sportive; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire tehnică la „jocuri sportive”; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul jocurilor sportive; • Desfășurarea procesului instructiv – educativ în corespundere cu specialitatea, posedând înalte calități morale și etice; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu nivelul pregătirii sportive; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a posibilităților necesare pentru formarea profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele nivelului dezvoltării jocului dat în lume.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • să definească noțiunile principale ale disciplinei de jocuri sportive (tehnica, pregătirea metodică, procesul de instruire, acțiunile specifice); • să identifice metodele pedagogice și ale antrenamentului sportiv aplicate în procesul de însușire ale jocurilor sportive; • să caracterizeze mijloacele inovaționale care pot fi aplicate în procesul de antrenament sportiv; • să identifice etapele de organizare și desfășurare a procesului de antrenamente sportive cu scopul îmbunătățirii pregătirii tehnice ale jucătorilor; • să identifice aspectele specifice ale pregătirii tehnice a jucătorilor în ramura sportivă aleasă; • să caracterizeze procesul de pregătire tehnică a sportivilor de diferite vârste. La nivel de înțelegere și aplicare: • să determine procedeele tehnice din proba sportivă aleasă; • să elaboreze un plan de pregătire a unui jucător din proba aleasă ; • să analizeze și să explice pregătirea tehnică a sportivului; • să determine metodica însușirii a elementelor tehnice principale din jocuri sportive; • să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării antrenamentelor sportive cu jucători și echipe de diferite vârste.

	La nivel de integrare: • să explice esența și structura tehnicii jocului sportiv; • să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practice în procesul de pregătire tehnică; • să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a sportivului ce practică jocuri sportive; • să respecte particularitățile acestui gen de sport.						
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
			Total	Curs	Seminar	L/P	LI
	1	Noțiuni și termeni de bază a tehnicii în jocurile sportive	12	4	-	2	6
	2	Clasificarea tehnicii jocului	8	2	-	2	4
	3	Poziția fundamentală și deplasărilor în atac	28	6	-	8	14
	4	Tehnica transmiterii balonului	32	4	-	12	16
	5	Tehnica specifică jocului practicat	44	6	-	16	22
	6	Poziția fundamentală și deplasările în apărare	12	2	-	4	6
	7	Tehnica deposedării de balon	16	2	-	6	8
	8	Tehnica specifica jocului practicat	28	4	-	10	14
Total :		180	30	-	60	90	
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecțiile 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 anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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.						
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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.						

	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 subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 2. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Conohova Tatiana. Alexandru Păcuraru. Volei – Volei. Teorie și Metodică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. Galați, 2014. 375 p. 5. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 6. Miu, Ș. Fotbal specializare. București: Editura Fundației Române de Mâne, 2001. 176 p. ISBN 973-582-335-7. 7. Păcuraru A., ”Volei. Tehnica și tactica”. Editura fundației universitare ”Dunărea de jos”, Galați, 2002, 183p. ISBN 973-627-004-1. 8. Sîrghi, S., Balint, Gh. Bazele teoretico-metodice ale jocului de fotbal. Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2018, 202 p. ISBN 978-9975-68349-4. 9. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și Tactică. FEST. București, 2003, 150 p. 10. Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-9. 11. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.	

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024

Republica Moldova, or. Chișinău

str. A. Doga, nr. 22

www.usefs.md

tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele tehnicii probei sportive alese I BTPSA – I (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Dercacenco Ivan, dr. în pedagogie, conf. univ. Gîlcă M., asistent universitar Gurin Serghei, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O. 14	Anul		I	Semestrul	2
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
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		catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			180	30		60	90	
Nota de prezentare		Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează-consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație						

	Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană pe perioada 2015-2021, acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice: - Adaptarea curicului la schimbările intervenite în învățământul european. - Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice la învățarea și consolidarea principalelor elemente specifice ramurei de sport practicate - Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice ramurei de sport practicate precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare - Utilizarea terminologiei specifice ramurei de sport practicate. - consolidarea calității proiectării activităților didactice, noilor tehnologii de predare învățare și evaluare. Curriculum disciplinar „BTPSA- I,, (lupte) este elaborat în baza normativelor și cerințelor educaționale de modernizare a învățământului superior și reprezintă un document de planificare a conținutelor didactice, realizabile în concordanță cu concepția de proiectare a planului de învățământ. BTPSA I are ca obiectiv, însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice ramurii sportive alese, precum și bagajul minim de cunoștințe. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul luptelor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe – cheie: 1. Formarea de competențe fundamentale privind activitatea didactică la disciplina BTPSA și pregătirea profesională pedagogică a antrenorilor-manageri. 2. Acumularea cunoștințelor legate de metodică învățării a procedurilor tehnice, noțiuni terminologice. 3. Metodică învățării acțiunilor tehnice, formarea calităților atitudinale, de personalitate, de colegialitate, dăruire de sine și responsabilitate, disciplină, sentimentul datoriei. - locul de desfășurare a cursului; - sala de curs dotată cu aparate de video proiecție; - sala de sport dotată cu saltele, manechin. Subcomponențe psihomotrii: 1. Educația atenției și memoriei operative substanțe formele de manifestare (auditivă, vizuală, verbală). 2. Formarea deprinderilor și pricepiilor antrenamentului practic în diferite situații extreme, sub influența altor factori ca: auditoriu, sala, zgomot, oboseala, suporteri ș.a. 3. Formarea pricepiilor de anticipare a situațiilor de conflict, agresivitate. 4. Formarea deprinderilor pedagogice de bază pentru desfășurarea antrenamentului tip concurs competițiilor sportive, în menținerea condiției fizice personale. Subcompetențe atitudinale. 1. Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu studentului. 2. Activități de formare a calităților de personalitate. Participarea la activități competiționale, la arbitrajul la individual, pe echipe.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei BTPSA I (Calitate, metoda, mijloace, tehnica, tactica); ▪ să identifice metodele și mijloacele folosite în sporturile de lupte; ▪ să caracterizeze calitățile motrice specifice; ▪ să identifice vîrstele optime de dezvoltare a calităților motrice în sporturile de lupte; ▪ să identifice mijloacele ce duc la dezvoltarea calităților motrice; ▪ să identifice și să caracterizeze jocurile dinamice ce permit dezvoltarea calităților motrice.

La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine mijloacele de dezvoltare a calităților motrice; ▪ să determine jocurile dinamice specific vârstei și calității motrice dezvoltate; ▪ să elaboreze un macrociclu de dezvoltare a calităților motrice specific probei practicate de lupte; ▪ să analizeze și să explice dezvoltarea calităților motrice specific vârstei; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării a unei lecții practice cu o grupă de inițiere. La nivel de integrare: ▪ să explice esența bazelor tehnice în luptele sportive; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică luptele sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.						
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Achiziționarea cunoștințelor fundamentale privind principalele concepte ale disciplinei. Istoria apariției și dezvoltării luptelor sportive (lupte libere, Greco romane, judo, sambo etc.) și evoluția luptelor - Caracteristicile generale ale pregătirii tinerilor luptători. Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor la sol. -EDFG -exercițiile special ale luptătorului - Particularitățile metodice în dezvoltarea calităților motrice la diverse categorii de vârstă.	20	15	30	65
	2.	Selecția și orientarea în sport. -Inițierea și însușirea tehnico tactică -particularitățile morfofuncționale pentru perioada pubertană 10-14 ani.	6			6
	3.	Dezvoltarea motricității sisteme de probe și norme de control utilizate în selecție, criterii de selecție. -Strategii de selecție -Criterii psihologice de selecție.	4		15	19
	4.	Clasificarea prizelor în tehnicile de lupte , deplasările pe saltea, exercițiile speciale ale luptătorului, jocuri dinamice specializate, Formele simple de lupte Partea pregătitoare Elemente acrobatice Ex în perechi cu ingreuneni, aparate de gimnastică.		15	15	30
	5.	clasificarea tehnicilor în lupta la sol -extensii -încrucișări -pîrghii		15	15	30

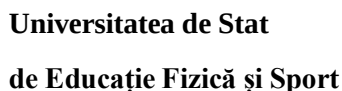
		-strângulări -luxări				
	6.	Tehnici în poziție -duceri -doborîri -aruncări peste umeri		15	15	30
		Total:	30	60	90	180
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Strategii didactice					
	Disciplina „BTPSA-I” (lupte) se formează în baza pregătirii specialiștilor în antrenamentul sportiv de înaltă calificare pentru școlile și cluburile sportive din țară. Scopul disciplinei este acumularea unor cunoștințe legate de metodică învățării de procedee tehnice, noțiuni de terminologie și regulament. Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice luptelor sportive precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare. Metodică învățării acțiunilor tehnice pe părți și integru. 1. Mijloacele. Formarea priceperilor și deprinderilor viziază următoarele mijloace: exerciții psihomotrice, speciale, elemente tehnice din lupta sportivă, teste de control și evaluare. 2. Metode de predare-învățare (de formare a competențelor): expunerea orală, demonstrarea, conversarea, învățarea în echipă, activitatea pe grupuri, descoperirea și problematizarea, studiul de caz, modelarea, jocuri didactice. Cunoștințele teoretice incluse în curriculum cu scopul să se formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale sunt obligatorii, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării în mod individual și conștiente. 3. Forme de manifestare. Curriculumul, prin conținutul temelor include metode noi dar și deja cunoscute și implimentate în antrenamentul sportiv. Asemeni dezvoltarea abilităților fizice la diverse vârste a sportivilor. Recomandări în autoevaluarea și autocontrolul psihomotric după suprasolicitări.					
Strategii de evaluare	Strategii de evaluare standardizate					
	Tipuri de evaluare a subcompetențelor. - Subcompetențe cognitive-pregătirea teoretică: (de cunoaștere). - Competențe cheie ale disciplinei: BTPSA-I. - Stările psihoemoționale stresante la concurs. - Tactica de conducere a luptei. Prizele interzise în timpul luptei. - Subcompetențe psihomotrice- priceperi și deprinderi. - priceperile executării de fixare a prizelor Itemii pentru examen. - teoretice: - Elaborarea proiectului didactic cu sarcinile specifice părții pregătitoare a lecției de antrenament cu grupele de începători . - Calitățile motrice și formele de manifestare cu contingentul grupelor de începători în proba de sport practică. - Contribuția jocurilor specializate la formarea motivațiilor pozitive și personalității elevilor. - Strategia procesului de selecție, vârsta optimă de selecție. - Particularitățile morfo-funcționale a sportivilor de vîrsta pubertană. - practic: - Alcătuirea unui complex de EDFG, un complex de exerciții specifice probei sportive practicate, complex de exerciții acrobatice, 3-4 jocuri pregătitoare specializate. - demonstrarea elementelor tehnice învățate cu un partener care nu opune rezistență. - Îndeplinirea normelor de control conform evaluării curente. - Meciuri de instruire cu desfășurarea procedeeleor învățate. - Participarea la competiții în cadrul grupei cursului instituției. c) lucrul individual					

	1. Studiu după manual separat de curs, bibliografie. 2. Documente necesare în bibliotecă. 3. Pregătirea referatelor, teme. 4. Examinări alte activități. Evaluarea curentă se efectuează prin verificări curente sistematice pe parcursul programului de instruire, pe secvențe mai mici (pot fi compartimente), avînd drept scop cunoașterea gradului de instruire de către studenți a materiei predate pe parcursul semestrului și se finalizează cu note. Notele sunt acordate pentru nivelul de execuție tehnico-tactică a procedeelor tehnice învățate . Prin evaluarea curentă se monitorizează procesul de formare a competențelor profesionale a viitorilor specialiști. În așa fel, evaluarea curentă constată rezultatele activității de formare profesională atît prin activitățile din sala de lupte, cît și prin lucrul individual. Criteriile de evaluare: • Executarea corectă a elementelor și procedeelor tehnice pentru proba aleasa practică. • Oformarea corectă a referatelor conform temelor acordate, proiectul didactic pentru desfășurarea părții pregătitoare. • Punerea în practică în timpul luptei a elementelor și procedeelor tehnice. • Îndeplinirea baremului conform normelor de control pentru pregătirea fizică în dependență de categoria de greutate a fiecărui student. • Atitudinea studentului față de disciplină (frecvența la ore, participarea la activități competiționale sportive, programe demonstrative, activități științifice ș.a.). Pentru lecțiile practico-metodice la studenții an. I-, disciplina: Bazele Tehnice Probei Sportive Alese – I (lupte) Teoretice 1. Prezentarea portofoliului cu temele de curs. 2. Prezentarea referatului cu tema repartizată. 3. Informarea grupei cu tema din referat pregătit. 4. Activitatea în cadrul seminarilor. Practice 1. Lăsări în podeț de sine stătător sau cu asigurare de către partener. 2. Piruete în jurul capului. 3. Ridicarea concomitent al trunchiului și picioarelor din poziția culcat dorsal. 4. Ridicarea în brațe la bara fixă. 5. Flotări (fete) 6. rostogolire înainte + alergare de suveică (3x10m) 7. Demonstrarea procedeelor tehnice din poziție, la sol (denumirea corecta a procedeului). Evaluarea finală (sumativă) are funcția de bilanț și se realizează la încheerea studiului disciplinei cu examen. Rezultatele evaluării finale se exprimă în note conform scalei de notare, iar nota minimă de promovare este nota 5. Numărul creditelor academice este determinat de Planul de învățămînt și constată realizarea integrală a volumului de studiu pretins studentului care demonstrează prezența anumitor competențe. Nota finală la disciplină însumează rezultatul evaluării curente (nota medie pe semestru) și nota obținută la examen. Admiterea la examen prevede prezența la ore de 70-80%, acumularea minimum a 50% a notelor la teste practice (evaluarea curentă) și obținerea notei pe semestru. Studentul care la evaluarea curentă (nota pe semestru) are nota mai mică de „5” nu este admis la evaluarea finală (examen).	
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%

Referințe bibliografice	1. Bompă, T.O., - Teoria și metodologia antrenamentului – periodizarea, Editura Ex Ponto, 2002. 2. Dragnea A.B., Teoria activităților motrice. 1999. 3. Epuran Mihai Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București. 1995. 4. Radu N.B., Pregătirea psihologică a luptătorilor. 2000. 5. Roman, Gheorghe, Batali Cristian. Antrenamentul sportiv- teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj. 2007. 6. V. Gojina, O.Malcova, Teoreticeshie osnovi tactichi v sportivnih edinoborstvah. Moscova. 2008. 7. V. Gojina, O.Malcova, Tehnica și tactica luptei sportive. Moscova, 2005. 8. V. Manolachi, Sporturi de lupte-teorie și metodică. Chișinău. 2003	

Data completării: 01.09.2021

**Dercacenco Ivan
Gîlcă Maxim
Gurin Serghei**



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Bazele tehnicii probei sportive alese I BTPSA – I (înotul sportiv)					
Titularul cursului		Diacenco Eugenia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O.14	Anul	I	Semestrul	2
Nr. credite	6	Limbade instruire	Româna/Rusa	Formadeevaluare			Ex.
Oredecontact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru		180
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Natație și Turism	Numărltotaldeore (pesemestru)dinplanuldeînvățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedra- nataatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Bazele tehnicii probei sportive alese I (înotul sportiv)” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Antrenament sportiv, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Scopul programei curriculare la disciplina „Bazele tehnicii probei sportive alese I” constă în obținerea de către studenți a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor necesare pentru activitatea profesional-pedagogică, de antrenorat și organizațională la instruirea înotului în masă, precum și la pregătirea sportivilor cu diferită calificare în cadrul instituțiilor de educație fizică și sport. Curriculumul este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiștilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza bazele tehnicii înotului sportiv, pentru desfășurate eficientă a pregătirii sportivilor în cadrul școlilor și					

	cluburilor sportive specializate; • obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea bazelor tehnicii înotului sportiv, teoriei și metodicii antrenamentului sportiv, și a sistemului de pregătire a înotătorilor care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Bazele tehnicii probei sportive alese I” este planificată în an I, sem. II, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiei de analiză a biomecanicii și hidrodinamicii înotului sportiv; • Cunoașterea metodologiei de antrenament sportiv privind învățarea și perfecționarea tehnicii înotului, starturilor și întoarcerilor; • Abilitatea de a selecta și de a implementa abordările științifice moderne în tehnica stilurilor de înot, starturilor și întoarcerilor; • Gândirea constructivistă privind diversitatea modalităților de selectare, planificare, organizare și de desfășurare a testelor pentru evaluarea nivelului de pregătire tehnică a sportivilor; • Abilitatea de aplicare a diverselor forme, metode și mijloace pentru învățarea și perfecționarea tehnicii înotului sportiv, starturilor și întoarcerilor; • Valorificarea sistematică a celor mai noi informații și cultivarea unui mediu științifico-metodic pentru asigurarea eficienței a procesului de antrenament; • Posedarea și utilizarea terminologiei specifice; • Proiectarea și elaborarea programelor de antrenament; • Implementarea tehnologiilor informaționale; • Manifestarea atitudinilor responsabile față de procesul de antrenament sportiv; Competențe transversale: • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul natației; • Asigurarea unui management efektiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației. • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei BTPSA I; - Să definească, să reproducă conceptele cheie, noțiunile, definițiile disciplinei de studii natație (instructor de înot, sportiv, antrenor de înot) - Să identifice funcțiile principale ale antrenorului și instructorului de înot; - Să argumenteze strategiile de promovare a tehnicii moderne de înot; - Să identifice criteriile diferitor feluri de mișcări tehnice ale înotului sportiv; - Să caracterizeze obiectivele, principiile și metodele disciplinei. La nivel de înțelegere și aplicare: - Să comunice și să acționeze eficient la manifestarea și demonstrarea tehnicii procedeele sportive de înot; - Să aplice cunoștințe, capacitățile acumulate în activitatea antrenorului de înot; - Să utilizeze formele de comunicare didactică în cadrul orelor practico – metodice; - Să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel de integrare: - Să-și autoevalueze nivelul pregătirii teoretice, metodice și de pregătire tehnică sportivă; - Să-și verifice nivelul de integrare în procesul de învățare și perfecționare a procedeele de înot; - Să determine rolul și funcțiile instructorului și a antrenorului de înot; - Să alcătuiască o programă de depistarea și lichidarea greșelilor apărute în urma studierii procedeele de înot; - Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; - Să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Structura și conținutul curriculumului BTPSA I, specializarea Înotul.	4	2		2
	2.	Proprietățile fizice ale apei.	4	2		2
	3.	Dinamica parametrilor morfo-funcționali și hidrodinamici în natație.	8	4		4
	4.	Bazele tehnicii înotului sportiv.	12	6		6
	5.	Tehnica înotului crawl pe piept și crawl pe spate.	12	6		6
	6.	Tehnica înotului bras și fluture.	12	6		6
	7.	Tehnica starturilor de pe blocul de start, din apă. Tehnica întoarcerilor în procedeele sportive la înot.	8	4		4
	8.	Învățarea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de picioare crawl pe piept, crawl pe spate.	8		2	2
	9.	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe crawl pe piept.	4		4	4
	10.	Învățarea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul crawl pe piept (în coordonare cu respirația și fără).	4		2	2
	11.	Învățarea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul crawl pe piept. Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe crawl pe spate.	8		4	4
	12.	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul fluture.	8		4	4
	13.	Perfecționarea tehnicii înotului crawl pe piept și crawl pe spate.	4		2	2
	14.	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare bras.	8		4	4

	15.	Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeelor craul pe piept, pe spate, fluture.	8		4	4
	16.	Folosirea jocurilor și distracțiilor pentru învățarea înotului.	4		2	2
	17.	Învățarea și perfecționarea coordonării mișcărilor de brațe, picioare, respirație la procedeele fluture, craul pe piept și spate. Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe bras în coordonare cu respirația și fără.	8		4	4
	18.	Învățarea continuă a tehnicii mișcărilor de brațe bras. Perfecționarea tehnicii mișcărilor de picioare bras.	8		4	4
	19.	Perfecționarea tehnicii înotului bras și fluture.	4		2	2
	20.	Învățarea și perfecționarea tehnicii întoarcerilor în procedeul craul pe spate.	4		2	2
	21.	Metodica învățării tehnicii procedeelor sportive de înot și perfecționarea ei.	4		2	2
	22.	Învățarea și perfecționarea tehnicii întoarcerii în procedeul fluture și bras.	8		4	4
	23.	Învățarea și perfecționarea tehnicii startului de pe blocul de start și din apă.	4		2	2
	24.	Învățarea și perfecționarea tehnicii înotului mixt cu executarea corectă a întoarcerilor.	4		2	2
	25.	Învățarea succesiunii parcurgerii ștafetei mixte și ștafetei de stil liber la distanța de 4x50 m – mixt; 4x100 m –stil liber.	8		4	4
	26.	Perfecționarea tehnicii procedeelor sportive de înot și a înotului mixt.	8		4	4
	27.	Perfecționarea procedeelor sportive.	4		2	2
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbatere), algoritimizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristica (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiționale: expunerea didactică; conversația; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale și sursele bibliografice; exercițiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activități supervizate.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/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>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control</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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub forma <i>delucrări de control, normative de control</i>, petrecute în cadrul orelor practice, pe un anumite elemente ale tehnicii de înot și lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), 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, se constată caracterul formativ al acesteia. 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. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.	
Stabilirea notelor finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota de evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea de prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrului individual	20%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editura Didactică și EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. București: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1 3. Maglischo E.W. - Swimming Fastest - The essential reference on technique, training, and program design, Ed. Human Kinetics, USA, 2003. 4. Rîșneac, B., Solonenco, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță. Chișinău, 2013. 159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5. 5. Анатомия плавания [пер. с англ. С.Э. Борич]. – Минск: «Попурри», 2011. – 200 с.: ил. ISBN 978-985-15-1219-1 6. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 7. Булгакова Н. Ж. – Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта). 8. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Изд. Центр «Академия», 2014. 9. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. – М., 1996. 10. Водные виды спорта - : Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. 11. Ганчар И.Л. – Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. 12. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013. 13. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9 14. Люссеро Б. – Плавание: 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2010. 15. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 16. Нечунаев И.П. Плавание. Книга - тренер. – М.- Издательство: Эксмо Формат, 2012. 17. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с. ISBN 978-5-91657-653-5 18. Плавание. Библия тренера [пер. с англ. Кононова Е.]. – Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.: ил. ISBN 978-5-699-67859-4 19. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 20. Платонов В.Н. – Плавание.- Киев: Олимпийская литература, 2000. 21. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012	

	22.Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. – Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000. 23.Платонов В.Н., Гуськов С.И. – Олимпийский спорт: Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1994. – Кн.1. К.: Олимпийская литература, 1997. – Кн. 2. 24.Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания [пер. с англ. И.Ю. Марченко] – Москва: Евро – Менеджмент, 2015. – 268 с. ISBN 978-5-9907294-1-4 25.Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 176 с. ISBN 978-5-91657-711-2 26.Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методич.пособие). - М.: "Симилия", 2006. - 132 с. ISBN 5-86731-035-3 27.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с. ISBN 5-8134-0055-9

Data completării: 01.09.2021

Diacenco Eugenia



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese – I BTPSA – I, (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O. 14	Anul		I	Semestrul	2
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P		LI	
		180	30	-	60		90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese - I” (gimnastica ritmică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:						

	• obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi. • obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea bazelor tehnicii probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. 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. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijarea și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea metodologiilor de analiză a bazelor tehnicii gimnasticii ritmice sistemelor de pregătire tehnică la gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeelor tehnice în corespundere cu specificul probei gimnasticii ritmice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
Finalități și	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul bazelor tehnicii a gimnasticii ritmice;

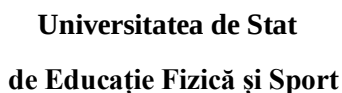
performanțe la curs/modul	▪ să definească conceptele de bază a exercițiilor fără obiect și cu obiect în gimnastica ritmică; ▪ să caracterizeze exercițiile specifice și de bază în gimnastica ritmică; ▪ să caracterizeze particularitățile pregătirii coregrafice în gimnastica ritmică; ▪ să aplice regulile instruirii exercițiilor fără obiecte cu obiecte în gimnastica ritmică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să elaboreze un complex din 16 exerciții de pregătire fizică generală; ▪ să elaboreze un complex din 16 exerciții de pregătire fizică specială; ▪ să modeleze un complex de 8 exerciții de coregrafie sportivă pentru gimnastica ritmică; ▪ să alcătuiască un exercițiu la 8 timpi pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor și un exercițiu la 8 timpi pentru dezvoltarea simțului ritmului; ▪ să modeleze tehnica instruirii exercițiului specific „val”; ▪ să modeleze tehnica instruirii exercițiului de bază piruetei la 360° la „passe ”; ▪ să elaboreze combinația de dans la 16 timpi pentru compoziția fără obiect. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura bazele tehnicii exercițiilor de gimnastică; ▪ să îmbine bazele tehnicii probei sportive alese în procesul de pregătire a diverselor sportivi; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a gimnastelor ce practică gimnastica ritmică; ▪ să respecte particularitățile pregătirii tehnice acestui gen de sport. ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de bazele tehnicii probei sportive alese; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei Bazelor tehnicii probei sportive alese (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	Total		Curs	LP	LI	
	1	Caracteristica generală a sistemii de pregătire sportivă în gimnastica ritmică • Scopul, obiectivele, componente și conținutul pregătirii sportive: tipuri de pregătire sportivă în gimnastica ritmică. • Mijloacele pregătirii sportive în gimnastica ritmică. • Principiile pregătirii sportive în gimnastica ritmică. Metodele pregătirii sportive în gimnastica ritmică.	36	8	10	18
	2	Bazele pregătirii sportive în gimnastica ritmică • Tipuri de pregătire în gimnastica ritmică: - pregătire fizică generală; - pregătire fizică specială; - pregătire motrică specială; - pregătire funcțională; - pregătire de refacere și reabilitară.	36	6	12	18
	3	Bazele pregătirii coregrafice sportive în gimnastica ritmică	24	4	8	12

		• Caracteristica generală și particularitățile pregătirii coregrafice în gimnastica ritmică. • Structura unei lecții clasice de coregrafie. Teoria desfășurării lecției coregrafice sportive în gimnastica ritmică.				
	4	Bazele teoriei elementare a muzicii în activitățile motrice a viitorului antrenor de gimnastică ritmică. • Pregătire muzical motrică a viitorului antrenor de gimnastică ritmică: - conținutul pregătirii muzical motrice; - proprietățile sunetului muzical; - ritmul și tempoul muzical; - notele muzicale; - coordonarea mișcărilor.	16	4	4	8
	5	Bazele pregătirii tehnice a executării exercițiilor de gimnastica ritmică. Caracteristica generală a pregătirii tehnice în gimnastica ritmică. • Scopul și obiectivele pregătirii tehnice. • Compartimentele și componentele pregătirii tehnice. • Structura și conținutul pregătirii tehnice. • Conținutul noțiunii „tehnica sportivă”	68	8	26	34
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educația ritmică muzicală”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001. 2. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică și dansul”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 4. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 5. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с. 6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика:Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с.	

Data completării: 01.09.2021

Craijdan Olga



tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese - I BTPSA – I (gimnastica artistică)						
Titularul cursului		Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O. 14	Anul	I	Semestrul	2	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina „Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese – I, (gimnastica ritmică)” este o componentă indispensabilă a planului de studii pentru pregătirea studenților la Specialitatea „1000.1 Antrenament sportiv”. Ea se axează pe formarea competențelor necesare pentru pregătirea specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv în gimnastică artistică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum-ul disciplinar este elaborat în conformitate cu prevederile planului-cadru pentru studii superioare (ciclul I) și se axează pe standardele educative contemporane, realizarea cărora garantează formarea competențelor profesionale de cea mai înaltă calitate. Astfel, obiectivele rezolvate în cadrul cursului/modulului vizează cu prioritate scopul planului de învățământ la programul Antrenament sportiv, care prevede pregătirea profesională a specialistilor în tendințele contemporane ale dezvoltării						

	domeniului Științe ale sportului pe plan național și internațional. Obiectivele-cheie realizate la disciplina Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese – I sunt: - realizarea activității instructiv-educative și de formare a specialiștilor cu un nivel înalt de pregătire în teoria și practica probei de gimnastică artistică care corespunde cu standardele de excelență naționale și internaționale. - crearea unui sistem bine corelat de dezvoltare profesională a specialistului în domeniul gimnasticii artistice prin posedarea unui vast potențial pentru formarea capacităților socio-psiho-motrice, a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și de orientare valorică a personalității. - formarea deprinderilor teoretico-științifice și psihomotrice a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de cunoștințe, competențe și motivații. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. Programul este conceput pe durata unui semestru la an. I de studii, sem. II, înglobează 180 ore, ceea ce corespunde cu 6 credite. Disciplina este deschisă spre contemporanitate, spre tendințele dezvoltării domeniului științe ale sportului, a specialității Antrenament sportiv pe plan național și internațional.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Utilizarea adecvată a teoriilor și rezultatelor cercetărilor relevante în domeniul antrenamentului sportiv în proba de gimnastică artistică, recomandate pentru implementarea în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică artistică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea proiectelor didactice de lungă și de scurtă durată, a planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică artistică corelând competențe, conținuturi, strategii și tehnologii didactice cu necesitățile fiecărui student. • Dezvoltarea competențelor digitale pentru analiza și cercetarea metodologiilor de predare-învățare-evaluare a bazelor tehnicii, strategiei și sistemelor de pregătire tehnică în proba de gimnastică artistică. • Asigurarea competențelor de proiectare a unor activități prin analiză și gândire critică având drept scop interpretarea și dezvoltarea strategiilor bazate pe utilizarea metodelor inovatoare apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii exercițiilor în gimnastica artistică; Competențe transversale: • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre creativitate, motivație, munca în echipă, etc. în scopul autodezvoltării continue și dezvoltării complexe a antrenorului de gimnastica artistică. • Dezvoltarea abilităților și practicilor de cercetare, de formulare de întrebări privind gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei de gimnastică artistică; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică artistică. • Asigurarea cu cunoștințe despre sănătate și bunăstare, inclusiv despre nutriție, alimentație, mișcare și sănătatea și siguranța publică prin prisma antrenamentelor la gimnastica artistică.
	La finalizarea studiilor studentul va obține următoarele competențe: La nivel de cunoaștere:

Finalități și performanțe la curs/modul	▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul bazelor tehnicii gimnasticii artistice. ▪ să definească conceptele de bază ale exercițiilor din poliathlonul de gimnastică artistică feminină și masculină; ▪ să caracterizeze elementele staticii și dinamicii ale exercițiilor de gimnastică artistică; ▪ să caracterizeze biomecanica aparatului locomotor al gimnastului în proba de gimnastică artistică; ▪ să aplice legitățile de bază ale biodinamicii aparatului neuromuscular al gimnastului la instruirea exercițiilor în gimnastica artistică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine varietățile de echilibru fizic și factorii principali ai stabilității aparatului locomotor în gimnastica artistică; ▪ să stabilească cinematica mișcărilor de deplasare și de rotație din proba de gimnastică artistică. ▪ să stabilească axele de rotație în gimnastică și să modeleze tehnica exercițiilor executate în jurul fiecărei axe. ▪ să caracterizeze grupele de forțe interne și externe. ▪ Să explice cum acționează mecanismul împingerilor. ▪ Să stabilească formele de interacțiune cu sprijinul la aterizare. ▪ Să generalizeze elementele dinamicii exercițiilor de gimnastică și legitățile mișcărilor. ▪ Să aprecieze tipul lanțului cinematic și să argumenteze cu exemple concrete. ▪ Să poată opera cu legitățile de bază ale biodinamicii mușchilor. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura bazelor tehnicii exercițiilor de gimnastică; ▪ să îmbine bazele tehnicii probei sportive alese în procesul de pregătire a sportivilor din diverse probe gimnice. ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a gimnaștilor ce practică gimnastica artistică; ▪ să respecte particularitățile pregătirii tehnice acestui gen de sport. ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina Bazele tehnicii probei sportive alese I; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei Bazelor tehnicii probei sportive alese I (gimnastica artistică) în procesul pregătirii gimnaștilor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Lecție introductivă: noțiuni generale privind tehnica exercițiilor de gimnastică	4	2		2
	2	Elementele staticii și cinematicii ale exercițiilor de gimnastică artistică	48	8	16	24
	2.1. 2.2. 2.3. 2.4.	Exercițiile de gimnastică ca acțiune – mișcare artificială. Stabilitatea și balansarea. Cinematica exercițiilor de gimnastică. Caracteristicile cinematice de bază ale mișcărilor. Mișcarea de deplasare. Mișcări cu caracter complex și de rotație.				
3	Elementele dinamicii și interacțiunile forțelor exercițiilor de gimnastică.	40	6	14	20	

	3.1.	Interacțiunile segmentelor corporale.				
	3.2.	Mecanismul respingerilor și structura lor. Schimbarea efectului împingerii în timp. Aterizarea ca formă de interacțiune cu sprijinul. Inerția și formele de inerție.				
	4.	Elementele dinamicii și legitățile mișcărilor.	48	8	16	24
	4.1.	Lucrul, puterea și energia mișcărilor. Legea păstrării momentului cinetic.				
	4.2.	Elementele mecanicii întoarcerilor în jurul axei longitudinale.				
	4.3.	Întoarceri și împingeri cu acțiuni tip „hula-hup” și cu acțiuni simetrice. Tehnica mixtă a întoarcerilor.				
	5.	Elementele dinamicii ale aparatului locomotor.	40	6	14	20
	5.1.	Corpul gimnastului ca lanț cinematic. Pozițiile de lucru pe aparate.				
	5.2.	Lucrul aparatului locomotor și neuro-muscular al gimnastului. Legitățile de bază ale biodinamicii mișcărilor și reglării activității motrice.				
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, de laborator 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, a studiului de caz, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice și competențele profesionale, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte, pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportunității a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse.				

	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 câteva subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. 2. Gimnastica. Manual pentru facultățile pedagogice-educație fizică și sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chișinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332. 3. Grimalschi T., Baci Gh. Protecția muncii în educația fizică și sport, Chișinău: Universitas, 1999. 78 p. 2. Grimalschi T. Curs universitar de gimnastică //Ghid metodologic, Chișinău: Universitas, 1999. 86 p. 3. Grimalschi T. Tehnologia proiectării obiectivelor pedagogice în contextul învățământului curricular, Chișinău: Reclama, 2005. 20 p. 4. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica. Bazele tehnicii probei sportive alese – BTPSA I. Curs universitar pentru studenții USEFS. Chișinău: Valinex, 2016. 112 p. ISBN 978-9975-68-288-6. 5. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. ◆◆◆ 6. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под. ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1986. 336с. 7. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под. Ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1987. 480 с. 8. Палыга В.Д. Гимнастика. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114. Физическое воспитание, М.: Просвещение, 1982. 288 с. 9. Спортивная гимнастика. Под. общ. ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского, М.: Физкультура и спорт, 1979. 327 с. 10. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с.	

Data completării: 01.09.2021

Moga Carolina



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



**FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport**

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		BAZELE TEHNICII PROBEI SPORTIVE ALESE I (BTPSA-I), atletism						
Titularul cursului		Scripcenco Constantin, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 02 O. 14	Anul		I	Semestru I	2
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 (S – componenta de orientarea spre o 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	atletism.usefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P		LI	
		180	20	10	60		90	
Nota de prezentare		Cursul „BTPSA – I, (atletism) are menirea de a instrui la studenți tehnica probelor atletice și de a-i înarma cu un complex de cunoștințe, priceperi și deprinderi pedagogice, ceea ce va da posibilitatea ca aceștia să cunoască bazele teoretice și practice ale atletismului. Dat fiind faptul ca acest curs este o disciplină pedagogică sportivă de bază pentru specializarea „Educație fizică și sport”, studenții specializați vor studia în detaliu tehnica probelor atletice, structura biomecanică a acestora și calitățile motrice care preponderent determină performanța. Materialul de studiu se va preda pe durata a două semestre, cu un volum total de 180 ore. În semestrul I, cu un volum de 90 de ore, dintre care 30 de ore teoretice și 10 ore de seminar, se va studia tehnica următoarelor probe atletice: - marșul sportiv; - alergările de viteză și stafetă;						

	- săritura în lungime; - alergările de rezistență pe pistă; - aruncarea greutății și suliței; La orele teoretice, studenților li se vor preda bazele tehnicii probelor atletice, istoria apariției și dezvoltării atletismului în lume și în Moldova, clasificarea probelor atletice și evoluția tehnicii probelor. La orele practico-metodice, studenții vor însuși tehnica probelor atletice și își vor perfecționa calitățile motrice specifice acestora, pentru a fi apti să susțină normele de control ce definesc nivelul pregătirii motrice și tehnice. La sfârșitul semestrului, studentul va fi obligat să susțină normele de control ale pregătirii fizice și tehnice la probele studiate.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) din domeniul atletismului, în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior de educație fizică; • Aplicarea fundamentelor, teoriilor specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale atletismului; • Dezvoltarea nivelului general de motricitate și însușirea elementelor tehnicii de bază, prin practicarea probelor atletice; • Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acestora asupra organismului uman ; • Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a nivelului pregătirii motrice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; • Aplicarea deprinderilor motrice și a procedeele tehnice de bază în acțiuni motrice complexe și forme adaptate de concurs; • Să utilizeze adecvat terminologia atletismului în concordanță cu cerințele viitoarei profesii; • Să însușească conceptele și noțiunile tehnice specifice Atletismului. • Să cunoască și să-și însușească corect tehnica în probele de alergări, sărituri și aruncări; • Să cunoască și să aplice mijloacele atletismului în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative prevăzute de curriculum; • Să asigure un bagaj optim de cunoștințe practice și metodice pentru practicarea atletismului, cu posibilitate de transfer în activitatea independentă și de loisir. Competențe transversale: Competențe de învățare/de a învăța să înveți • Competențe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre tehnica exercițiilor atletice, în scopul satisfacerii nevoilor și acționării, pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/de stat în situații reale ale vieții, pe teme ce țin de domeniul atletismului. • Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat pe probleme referitoare la bazele teoretice și metodologice ale atletismului, ca disciplină de studiu. Competențe de comunicare într-o limbă străină • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții, pe probleme ce reflectă materia de studiu la atletism. Competențe acțional-strategice • Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din domeniul atletismului. • Competențe de a acționa autonom și creative, în diferite situații de viață, pentru a-și fortifica starea de sănătate prin aplicarea exercițiilor atletice în activitatea motrice cotidiană.

	Competențe digitale în domeniul tehnologiilor informaționale • Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele tehnologiilor informaționale • Competențe de a crea documente în domeniul informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua internet, în situații reale. Competențe interpersonale, civice, morale • Competențe de a colabora în echipă, de a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa, în diferite situații, în baza normelor și valorilor moral-spirituale. Competențe de autocunoaștere și autorealizare • Competențe de gândire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. Competențe culturale și interculturale • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii, în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.																
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - Să cunoască obiectul și principalele probleme ale teoriei și metodicii atletismului; - să definească, să analizeze și să explice noțiunile și definițiile de bază ale disciplinei de studii BTPSA-I (atletism, exercițiu athletic, mișcare ciclică, structurare a atletismului, tehnică, evoluție a probelor atletice); - să identifice sarcinile de bază ale cursului; - să identifice și să analizeze etapele evoluției diferitelor probe atletice; - să cunoască istoria apariției și dezvoltării atletismului; - să cunoască bazele tehnicii probelor de alergări, marș sportiv, sărituri și aruncări; La nivel de înțelegere și aplicare: - să determine rolul și funcțiile atletismului, ca factor de fortificare a sănătății și socializare a oamenilor; - să aplice cunoștințele și competențele acumulate în activitatea practică de lucru cu diferite contingente de persoane; - să elaboreze unele studii asupra evoluției atletismului internațional și moldovenesc; - Să alcătuiască palmaresul unor atleți moldoveni sau străini; - Să realizeze unele studii istorice ale probelor de atletism. La nivel de integrare: - să elaboreze obiective, strategii manageriale în realizarea cadrului profesional în domeniul atletismului; - să explice esența și structura activității motrice, prin prisma tehnicii probelor de atletism; - să comunice și să acționeze eficient în procesul promovării imaginii atletismului în rândul populației și viitorilor practicanți/specialiști în domeniul atletismului.																
	<table><tr><th rowspan="2">N/o</th><th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="4">Numărul de ore</th></tr><tr><th>Total</th><th>Curs</th><th>LP</th><th>LI</th></tr><tr><td>1</td><td>Clasificarea probelor atletice.</td><td>7</td><td>2</td><td></td><td>4</td></tr></table>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				Total	Curs	LP	LI	1	Clasificarea probelor atletice.	7	2		4
N/o	Conținuturile unității de curs/modul			Numărul de ore													
		Total	Curs	LP	LI												
1	Clasificarea probelor atletice.	7	2		4												

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	2	Bazele tehnicii probelor de alergări și marș	13	3	2	7
	3	Bazele tehnicii probelor de sărituri	14	4	4	7
	4	Bazele tehnicii probelor de aruncări	14	4	4	7
	5	Evoluția tehnicii probelor atletice	8	3		4
	6	Istoria apariției și dezvoltării atletismului în lume și în Moldova	12	4	2	6
	7	Instruirea tehnicii marșului sportiv	9		5	4
	8	Instruirea tehnicii alergării de viteză	17		9	8
	9	Instruirea tehnicii alergării de ștafetă	15		7	8
	10	Instruirea tehnicii săriturii în lungime	19		9	10
	11	Instruirea tehnicii alergării de semifond și fond	17		9	8
	12	Instruirea tehnicii aruncării greutății	18		9	9
	13	Instruirea tehnicii aruncării suliței	17		9	8
	Total		180	20	70	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin participarea activă la dezbateri pe marginea tematicii de curs și la lecțiile					

	practic și de laborator. Realizarea unui proiect sau a unei lucrări de curs conform tematicii propuse de profesor. Susținerea normativelor de control. Evaluări pe parcurs, două lucrări de control, susținerea normativelor de control și evaluare finală (examen /scris). 60% evaluare curentă, 40% evaluare finală.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, București, 1995. 206 p. 2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, București, 1977, p.108-182. 3. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacția lui D.C. Alexandrescu, București, 1991. 243 p. 4. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Rață. – Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p. 5. Atletism în sistemul educațional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p. 6. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003. 140p. 7. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, București, IEFS, 1990. 244 p. 8. Gârleanu D., Firea V. Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București, I.P. Oltenia”. 199 p. 9. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. București, Sport–turism. 231 p. 10. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalații. Materiale de atletism, Editura Universității din Pitești, 2002. 69 p. 11. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, București, 2005, 399 p. 12. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – București, Editis, 1993, p. 310-393. 13. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), București, 2002. 241 p. 14. Бевзюк В.С., Купегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004. 152 с. 15. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с. 16. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985. 42 с. 17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. 272 с. 18. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. М.: ФиС. 1969, 223 с. 19. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. /Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М.: Ф и С. 1985, 271 с.	

	20. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с. 21. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006, 144 с. 22. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с. 23. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986, 98 с. 24. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 208 с. 25. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с. 26. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 м. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 176 с. 27. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004, 272с.,ил.(Библиотека легкоатлета). 28. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.

Data completării: 01.09.2021

Scripcenco Constantin



Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport
or. Chișinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
tel.: 0/22/ 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL II Semestrul 3								
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Fiziologia umană						
Titularul cursului		Gîrlea Natalia, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 03 O.15	Anul		II	Semestrul	3
Nr.credite	5	Limba de instruire	Română/Rusă	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,P-prelegeri)					
e-mail		catedra- medicinasportiva @mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			150	30	45	-	75	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Fiziologia umană” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul „Antrenament Sportiv”, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Fiziologia umană, 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. Cursul este structurat astfel încât funcțiile sunt studiate în etape, caracterizate prin creșterea gradului de complexitate al informației și debutează cu abordarea unor variate aspecte ale fiziologiei , incluzând structura și funcțiile eforturilor fizice asupra stării funcționale a sistemului motric și vegetative. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> <i>Obiectivul general:</i> 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, de la celulă la organism, căpătând astfel o bază solidă pentru științele medico-biologice. <i>Obiective specifice:</i> pregătirea teoretică a studenților pentru a putea asimila cunoștințe, prin informații sistematizate privind fenomenele de integrare funcțională, de la celulă la organism; - ilustrarea unor noțiuni teoretice în cadrul lucrărilor practice prin prezentarea demonstrativă a unor experimente clasice (video) și diverse simulări computerizate (predominant interactive); - dobândirea de către studenți a unor deprinderi practice privind executarea corectă a unor manevre, pe baza rigurozității procedurilor, dar și a înțelegerii aspectelor explorate; 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, 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. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. III, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • să identifice tendințele moderne de cercetare în domeniul fiziologiei umane; • să identifice mecanismele de reglare a sistemelor de organe; • să evalueze interacțiunea organismului cu factorii mediului înconjurător; • să identifice indicii de bază a homeostazei; • să clasifice particularitățile de activitate a sistemelor fiziologice în diverse condiții; • să stabilească tehnici eficiente de analiză, sinteză, și valorificare a informației din domeniul fiziologiei; Competențe transversale: • lucru în echipă. • bazele unei atitudini integrative față de cunoștințele și deprinderile dobândite. • să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - 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; - Să dezvolte deprinderi în înregistrarea, măsurarea și interpretarea datelor pentru expunerea verbală și în scris a constatărilor proprii și aprecierea variațiilor biologice și individuale; - Să înțeleagă importanța mecanismelor de reglare a funcțiilor fiziologice în coordonarea organelor și a sistemelor separate pentru activitatea normală a întregului organism; La nivel de înțelegere și aplicare: - Să înregistreze și analizeze parametrii diferitor probe funcțional-instrumentale (măsurarea presiunii arteriale, electrocardiograma, spirometria, determinarea oxigenului în sângele arterial, etc.); - Să determine metabolismul bazal prin metode calorimetrice;

	- Să posede metoda de colectare a sângelui și să interpreteze rezultatele analizelor de laborator; - Să însușească metode de studiere și apreciere a activității diferitor organe și sisteme prin tehnici virtuale și computerizate; - Să însușească metoda de instruire bazată pe analiza problemei (cazul clinic). La nivel de integrare: - Să aprecieze importanța fiziologiei în contextul integrării ei cu disciplinele medico-biologice conexe; - Să aprecieze importanța studierii funcțiilor de reglare și control ale activității organelor, sistemelor de organe și ale interacțiunilor dintre acestea; - Să folosească cunoștințele obținute pentru înțelegerea principiilor dereglărilor funcționale și ale mecanismelor de corijare a acestora; - Să conștientizeze necesitatea de a asimila continuu noi cunoștințe în domeniu.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Lecții de laborator	LI
	1	Funcțiile sângelui.. Modificările sistemului sanguin la un efort fizic.	12	2	4	6
	2	Funcțiile inimii. Proprietățile și particularitățile mușchiului cardiac.	16	4	4	8
	3	Respirația externă. Transportul gazelor prin sânge.	16	4	4	8
	4	Sistemul digestiv. Importanța proceselor digestive în activitatea vitală.	8	2	2	4
	5	Metabolismul bazal și energetic. Metabolismul proteic, glucidic, lipidic. vitală , importanța lor pentru activitatea vitală a organismului.	14	3	4	7
	6	Fiziologia glandelor endocrine. Mecanisme hormonale de reglare ale funcțiilor.	10	2	3	5
	7	Excreția. Funcțiile rinichilor. Glandele sudoripare	7	1	2	4
	8	Fiziologia aparatului neuro-muscular. Unitățile motrice.	14	3	4	7
	9	Structura și funcția sinapselor neuro-musculare. Proprietățile fiziologice ale mușchilor striati și netezi.	10	1	4	5
	10	Fiziologia sistemelor senzoriale. Analizatorii somato-senzorial, gustativ, olfactiv, auditiv,vestivular și importanța lor în activitatea sportivă.	12	2	4	6
	11	Fiziologia sistemului nervos vegetativ. Fiziologia specială a sistemului nervos central.	16	3	5	8
	12	Fiziologia cortexului cerebral. Mecanisme memoriei de scurtă și lungă durată. Somnul și veghea. Funcțiile psihice superioare.	15	3	5	7
	Total :		150	30	45	75
	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul, lecții de laborator. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt					

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	prelegere – dezbatere, 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; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, etc. 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.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în%)	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%
Referințe bibliografice	1. Alexei N. Antrenamentul sportiv modern. București, 1997. 2. Anghel I. Lucrări de laborator la fiziologia educației fizice și sportului. Cluj-Napoca, 1997. 3. Chiorescu M. Fiziologia educației fizice și sportului (curs didactic). Chișinău, 2000 4. Demeter A. Antrenamentul sportivilor. București, 1996. 5. Dragnea C. Mate Teodorescu S. Teoria sportului. București, 2002. 6. Drăgan I. Medicina sportivă. București, 2002. 7. Erhan E. Estimarea stării sănătății a organismului la sportivi înotători după unii indici biochimici. Conferința Științifico-practică „Personalitate și sport: Teorie. Metodologie. Practică”, Ediția a IV-a, 17 mai 2019. Chișinău, IRIM, p.69-75. 8. Зимкин Н. Физиология человека. Москва 1975. 9. Коц И. Спортивная физиология. Москва 1986. 10. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 1997. 11. 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. 12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., „Физиология человека” Москва, 2001.	

	13. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai consumului maximal de oxigen (VO₂) la alergători cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău, 2012. 15. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Metoda modificată de determinare a indicilor randamentului de muncă fizică PWC₁₇₀ (V) PWC₁₇₀ (V) înotătorilor cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău 2015. 204 p. 16. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Consumul maximal de oxigen al înotătorilor” Determinarea indicilor relativi (VO₂ ml/min/kg) cu aplicarea 18. Honceriu Cezar. Fiziologia efortului fizic. Ed. PIM, Iași 2014. 19. 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.

Data completării: 01.09.2021

Gîrlea Natalia



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Biomecanica						
Titularul cursului		Dorgan Viorel, dr. habilitat în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.03.O.16	Anul		II	Semestrul	III
Nr. credite		Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)								F
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	catedra_PSI_use fs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	16	-	30	44		
Nota de prezentare		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. Disciplina presupune însușirea noțiunilor și legităților științelor fizico-matematice, tehnice, biologice și pedagogice. Conținutul cuprinde două compartimente: 1.Bazele biomecanicii generale. 2.Biomecanica particulară, unde studenții fac cunoștință cu bazele biomecanice ale diferitor probe de sport. - 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. Procesul de instruire se va desfășura în forma de lecții teoretice și lucrări practice și de						

	laborator.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - Formarea unui sistem de concepte privind biomecanica exercițiilor fizice și ale tehnicii sportive - Însușirea legităților biomecanice de analiză a tehnicii și tacticii mișcărilor - Realizarea principiilor biomecanice de modelare și optimizare a acțiunilor motrice Competențe transversale: - interpretarea concepțiilor privind biomecanica ca știință despre mișcările în sistemele vii - definirea corpului uman ca sistem biomecanic - determinarea caracteristicilor cinematice și dinamice ale mișcărilor omului - identificarea biomecanică a calităților motrice - descrierea sistemelor de mișcări și dirijarea acestora - estimarea potențialului motric individual și de grup al oamenilor argumentarea biomecanică a măiestriei sportive					
Finalități și performanțe la curs/modul	La finalizarea cu succes a disciplinei formabilul va fi capabil: • Să interpreteze concepțiile privind biomecanica ca știință despre mișcările în sistemele vii; • Să definească corpul uman ca sistem biomecanic; • Să determine caracteristicile cinematice și dinamice ale mișcărilor omului; • Să identifice din punct de vedere biomecanic calitățile motrice; • Să descrie sistemele de mișcări și dirijarea acestora; • Să estimeze potențialul motric individual și de grup al oamenilor; • Să argumenteze din punct de vedere biomecanic măiestria sportivă.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	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 :		Total	90	16	30
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Disciplina presupune însușirea noțiunilor și legităților științelor fizico-matematice, tehnice, biologice și pedagogice. Conținutul cuprinde două compartimente: - Bazele biomecanicii generale. - Biomecanica particulară, unde studenții fac cunoștință cu bazele biomecanice ale diferitor probe de sport. 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. Procesul de instruire se va desfășura în forma de lecții teoretice și lucrări practice și de laborator.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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. 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Budescu E. Biomecanica generală. Iași, 2013. 2. Buzescu A. Anatomie și biomecanică - Ed. Bren (acreditată CNCIS), București, 2014. 3. Gavrilesu D. Noțiuni de biomecanică cu aplicație în educație fizică și sport. București, 2007. 4. Ifrim M. Biomecanica generală. București, 1980. 5. Sbenghe T. Kinesiologie. București, 2008. 6. Freivalds A. Biomechanics of the upper limbs: mechanics, modeling, and musculoskeletal injuries. London, 2004. 7. Донской Д. Биомеханика. Москва, 1975. 8. Донской Д., Зациорский В. Биомеханика. Москва, 1979. 9. Дубровский В., Федорова В. Биомеханика. Учебник для вузов. Москва, 2008. 10. Зациорский В. Биомеханика двигательного аппарата человека. Москва, 1981. 11. Коренберг В. Основы качественного биомеханического анализа. Москва, 1979. 12. Коренберг В. Лекции по спортивной биомеханике. Москва, 2011. 13. Лапутин А. Обучение спортивным движениям. Киев, 1986. 14. Сотцкий Н., Киселёв В. Практикум по биомеханике. Минск, 1997. 15. Сотцкий Н. Биомеханика. Минск, 2005. 16. Темерева В. Е., Шульгин Г. Биомеханика двигательной деятельности (Лабораторные задания) Практикум по дисциплине. Малаховка, 2018. 17. Уткин В. Биомеханика физических упражнений. Москва, 1989.	

Data completării: 01.09.2021

Dorgan Viorel



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Psihologia generală						
Titularul cursului		Goncearuc Svetlana, dr. în pedagogie, prof. univ. Razmireț Victoria, dr. în științe pedagogice, lect. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 03 O.17	Anul	II	Semestrul	3	
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 (F – componentă fundamentală)								F
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	catedra.spps@gail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		În învățământul universitar, știința „Psihologia generală„ are o valoare aparte pentru studenții specialității 1000.1 <i>Antrenament sportiv</i>, ca instrument de proiectare a discursului didactic-formativ, el reprezentând modernizarea învățământului universitar-democratizarea, integralizarea, raționalizarea epistemologică. Curriculumul la disciplina „Psihologia generală„ este conceput ca totalitate a acțiunilor educaționale, proiectate - realizate în contextul idealului și scopului educațional al societății și al practicii sale educaționale și se axează pe următoarele abordări: Abordarea conceptuală ce prevede formarea la studenți a reperelor științifico-metodice privind cunoașterea particularităților psihologice a persoanelor implicate în activitățile domeniului profesional. În formarea competențelor profesionale vor fi considerate drept fundament următoarele principii: principiul umanismului, care reclamă recunoașterea valorii, irepetabilității, integrității omului, recunoașterea dreptului la libera dezvoltare și manifestare a aptitudinilor; principiul dezvoltării cognitive active, care reclamă organizarea activității de învățare prin interacțiune cu						

	celălalt pentru a crea câmpul de tensiune intelectuală, câmpul de încărcare emoțională; principiul individualizării, care reclamă proiectarea și organizarea demersului didactic luând în considerație particularitățile specifice ale fiecărui student. 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. Studiul fenomenelor psihologiei generale conduce la: - Cunoașterea cât mai adecvată a mecanismelor de declanșare, manifestare, dezvoltare a proceselor stărilor, însușirilor psihice a personalității umane. - Cunoașterea comportamentelor indivizilor în condițiile activităților profesionale. - 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.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți • 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. 2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții. • Competențe de a comunica într-un limbaj științific argumentat. 3. Competențe acțional-strategice • 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. • Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția mediului ambiant. 4. Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC) • Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele cu acțiune digitală. • Competențe de a crea documente în domeniul comunicativ și informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua Internet, în situații reale. 5. Competențe interpersonale, civice, morale • Competențe de a colabora în grup/echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile colegilor. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa în diferite situații de viață în baza normelor și valorilor moral-spirituale. 6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare • Competențe de gândire critică asupra activității proprii în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod sănătos de viață. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. 7. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori) • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale. 8. Competențe antreprenoriale • Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.
	<i>La nivel de cunoaștere:</i>

Finalități și performanțe la curs/modul

- să cunoască concepte psihologice de bază și a importanței acestora pentru înțelegerea personalității și a relațiilor interpersonale.
 - să definească, să reproducă, conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studii (psihologia, procese psihice, procese psihice cognitive, stări psihice, însușiri psihice, personalitate, etc.);
 - 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 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.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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; <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> <i>Scrierea liberă; Studiu de caz</i> În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i> 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Allport G. W., Structura și dezvoltarea personalității, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1991. 2. Bolboceanu A., Vrînceanu M., Ghid de psihologie, Chișinău, 1996. 3. Bonchiș, E., Secui, M., coord. – Psihologia vârstelor, Editura Universității din Oradea, 2004, p. 285 4. Bota A., Exerciții fizice pentru o viață activă. Activități motrice pentru timp liber. București: Cartea Universitară. 2006 Ciobanu C., Psihologia educației. Chișinău. 2006. 5. Cosmovici A., Psihologie generală. Iași: Polirom, 1996. 6. Dumitriu C., Psihologia educației. Bacău. 2014. 120 p. 7. Goleman D. Inteligența emoțională - București: Curtea Veche. 2001. 345 p. 8. Golu M., Dicu A. Introducere în psihologie, București, 1972. 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 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. 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 12. Gonciaruc Sv. Rolul psihodiagnozei în pregătirea sportivă. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale „Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice, Chișinău: USEFS 14-15 noiembrie 2014,p. 535-540. 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. 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. 15. Gonciaruc Sv. Domenii de formare profesională în asistență psihologică sportivă. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2015, p. 36-41.	

Data completării: 01.09.2021

Razmireț Victoria

Gonciaruc Svetlana



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Atletismul *					
Titularul cursului		Scripcenco Constantin,dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O. 18	Anul	II	Semes trul	3
Nr. credite	5	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 orientarea spre o 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	atletism.usefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		150	15	20	65	50	
Nota de prezentare		Disciplina de studii “Atletismul” este partea componentă a planului de învățământ al anului I, secția zi și frecvență redusă, și are scopul de a pregăti specialiști în domeniul antrenamentului sportiv în aspect formativ, aplicativ și integrativ la facultatea Educația Fizică și Sport a USEFS. Curriculum-ul disciplinei “Atletismul” este un document reglator ce reflectă temeinic cadrul conceptual, obiectivele generale și de referință, conținuturile, referințele bibliografice didactice de bază în domeniul atletismului pentru pregătirea cadrelor calificate, în cadrul instituției, a unei personalități complexe, capabile de a aplica cunoștințele și competențele obținute și a se integra eficient în activitatea profesională în domeniul antrenamentului sportiv. Astfel, considerăm că curriculum-ul vizat va constitui un reper teoretic și practic aplicativ eficient, în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice, care reflectă cele mai semnificative probleme ale atletismului; Cunoașterea istoriei dezvoltării atletismului Utilizarea metodologiilor de analiză a probelor atletice; Proiectarea, organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism. Instruirea tehnicii probelor de atletism. Cunoașterea și aplicarea în practică a metodicii dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din domeniul atletismului. Perfecționarea capacităților motrice combinate și complexe, necesare pentru realizarea obiectivelor de bază ale antrenamentului sportiv. Formarea culturii mișcărilor conform cerințelor probelor atletice. Competențe transversale: Disciplina este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul atletismului. Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul antrenamentului sportiv.																																																																																
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească și să reproducă conceptele cheie, noțiunile, definițiile disciplinei "Atletismul"; - să caracterizeze obiectivele, principiile, metodele și strategiile didactice ale disciplinei. La nivel de înțelegere și aplicare: - să analizeze, să generalizeze și să explice tehnica probelor de atletism: marș sportiv; alergări; sărituri; aruncări; poliatloane; - să cunoască metodica de dezvoltare și perfecționare a calităților și capacităților motrice: forța, forța – viteza, viteza, rezistența, suplețea, îndemânarea. - să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în domeniul culturii fizice recreative. La nivel de integrare: - să elaboreze programe, regulamente, recomandări, folosind exercițiile de atletism în cadrul profesional din domeniu; - să explice esența și structura probelor atletice.																																																																																
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	<table> <tr> <th rowspan="2">N/o</th><th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr> <tr> <th>Total</th><th>Curs</th><th>L/P</th><th></th><th>LI</th></tr> <tr> <td>1</td><td>Introducere în obiect. Istoria dezvoltării atletismului.</td><td>3</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>2</td><td>Bazele tehnicii marșului sportiv și alergărilor.</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>3</td><td>Bazele tehnicii aruncărilor și săriturilor.</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>4</td><td>Bazele instruirii și a antrenamentului de atletism</td><td>3</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>5</td><td>Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism.</td><td>7</td><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>6</td><td>Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>7</td><td>Instruirea tehnicii marșului sportiv</td><td>6</td><td></td><td>4</td><td></td><td>2</td></tr> <tr> <td>8</td><td>Instruirea tehnicii alergării de viteză</td><td>7</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td></tr> <tr> <td>9</td><td>Instruirea tehnicii alergării de semifond</td><td>7</td><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td></tr> </table>						N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore					Total	Curs	L/P		LI	1	Introducere în obiect. Istoria dezvoltării atletismului.	3	3				2	Bazele tehnicii marșului sportiv și alergărilor.	2	2				3	Bazele tehnicii aruncărilor și săriturilor.	2	2				4	Bazele instruirii și a antrenamentului de atletism	3	3				5	Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism.	7	3	4			6	Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.	2	2				7	Instruirea tehnicii marșului sportiv	6		4		2	8	Instruirea tehnicii alergării de viteză	7		4		3	9	Instruirea tehnicii alergării de semifond	7		4		3
N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore																																																																															
		Total	Curs	L/P		LI																																																																											
1	Introducere în obiect. Istoria dezvoltării atletismului.	3	3																																																																														
2	Bazele tehnicii marșului sportiv și alergărilor.	2	2																																																																														
3	Bazele tehnicii aruncărilor și săriturilor.	2	2																																																																														
4	Bazele instruirii și a antrenamentului de atletism	3	3																																																																														
5	Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism.	7	3	4																																																																													
6	Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.	2	2																																																																														
7	Instruirea tehnicii marșului sportiv	6		4		2																																																																											
8	Instruirea tehnicii alergării de viteză	7		4		3																																																																											
9	Instruirea tehnicii alergării de semifond	7		4		3																																																																											

		- fond					
	10	Instruirea tehnicii alergării de garduri	9		6		3
	11	Instruirea tehnicii de ștafetă	7		4		3
	12	Instruirea tehnicii săriturii în lungime	7		4		3
	13	Instruirea tehnicii săriturii în înălțime	7		4		3
	14	Instruirea tehnicii săriturii triple	7		4		3
	15	Instruirea tehnicii aruncării greutății	7		4		3
	16	Instruirea tehnicii aruncării discului	7		4		3
	17	Instruirea tehnicii aruncării suliței	7		4		3
	18	Dezvoltarea calității motrice „forța”	9		6		3
	19	Dezvoltarea calității motrice „viteza”	9		6		3
	20	Dezvoltarea calității motrice „forța-viteza”	9		6		3
	21	Dezvoltarea calității motrice „rezistența”	10		7		3
	22	Dezvoltarea calității motrice „suplețea”	5		2		3
	23	Dezvoltarea calității motrice „îndemânarea”	11		8		3
Total :			150	15	85		50
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		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. 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.					
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin participarea activă la dezbateri pe marginea tematicii de curs și la lecțiile practic și de laborator. Realizarea unui proiect sau a unei lucrări de curs conform tematicii propuse de profesor. Susținerea normativelor de control. Evaluări pe parcurs, două lucrări					

	de control, susținerea normativelor de control și evaluare finală (examen /scris). 60% evaluare curentă, 40% evaluare finală.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Atletismul. Metodica predării. Chișinău: Lumina, 1992. 2. Cecilia Gevat, Alin Larion „Lecții de atletism”. Constanța: Ovidius University Press, 2003. 3. Mihăilescu Liliana Niculina. Atletism în sistemul organizațional. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 4. Didactica educației fizice și sportului / Gloria Rață. Iași: PIM, 2008. 5. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. – изд. 4-е, доп., перераб. Москва: ФиС, 1989. 6. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под ред. В.Г. Алабина и М. П. Кривоносова. Москва: «ФиС», 1976.	

Data completării: 01.09.2021

Scripcenco Constantin



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului			Bazele tacticii probei sportive alese II (BTPSA II), jocuri sportive					
Titularul cursului			Conohova T., dr. în pedagogie, conf. univ. Sîrghi S., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Tăbîrță V., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O. 19	Anul	II	Semestrul	3	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, L/P-M-lecții practico-metodice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	catedratmj@gmail.com	Total	C	L/P-M		LI		
		180	30	60		90		
Nota de prezentare		Tematica lecțiilor la disciplina BTPSA – II (jocurile sportive) este elaborată conform planului cadru și a planului de studii. Conținutul tematicii propuse prevede pregătirea teoretico-metodică a viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului în proba sportivă aleasă. Materialul prezentat presupune orientarea profesional-pedagogică a specialiștilor în jocurile sportive. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: Acumularea cunoștințelor profesional-pedagogice ce țin de pregătirea tactică în domeniul probei sportive aleasă.						

	• Înțelegerea bazelor tacticii jocului în proba sportivă aleasă. • Formarea deprinderilor organizatorico-pedagogice, privind însușirea tacticii jocului sportiv ales. • Dezvoltarea capacităților de aplicare a cunoștințelor formate în domeniul tacticii jocului sportiv ales. • Operarea cu metodele de evaluare a nivelului pregătirii tactice în proba sportivă aleasă. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. 3, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor de pregătire tactică în cadrul secțiilor de jocuri sportive cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a pregătirii tactice cu sportivii începători, juniori, seniori; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire tactice la „jocuri sportive”; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor izolaționiste ale pregătirii tactice apărute în domeniul jocurilor sportive; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor tactice complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu regulamentul oficial al jocului practicat; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul tacticii a jocului sportiv ales; Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare a cunoștințelor din domeniul tacticii jocului sportiv în cadrul planificării, organizării și rezolvării a antrenamentelor sportive cu sportivi de diferită pregătire și vârstă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale compartimentului din tactica probei sportive alese (pregătirea tactică, sisteme tactice, combinații, etc.); ▪ să identifice scopurile și obiectivele ale pregătirii tactice în planificarea și organizarea antrenamentelor sportive; ▪ să cunoască și să caracterizeze acțiunile tactice individuale și pe echipă în jocurile sportive alese; ▪ să identifice etapele de însușire a cunoștințelor din domeniul tacticii jocului sportiv; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine procedeele din tactica jocului sportiv ales; ▪ să elaboreze un plan de pregătire tactică a unui jucător-începător; ▪ să analizeze și să explice pregătirea tactică a jucătorului; ▪ să determine noțiunile specifice în pregătirea tactica a echipelor sportive; La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura tacticii jocului sportiv ales; ▪ să îmbine cunoștințele acumulate și procedee specifice ale tacticii jocului în procesul de pregătire;

	▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tactică a sportivului ce practică jocul; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul		Numărul de ore		
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Noțiuni și termeni de bază a tacticii în jocurile sportive	4	2		2
	2	Caracteristica și clasificarea tacticii jocului	14	4	2	8
	3	Acțiunile tactice individuale	16	2	4	10
	4	Acțiunile tactice în grup	30	2	12	16
	5	Interacțiunea a doi jucători în atac; interacțiunea a trei jucători în atac; interacțiunea a patru jucători în atac.	24	2	12	10
	6	Analiza acțiunilor tactice în grup de atac.	10	2	2	6
	7	Caracteristica bazelor jocului colectiv în atac.	4	2		2
	8	Sistemele de joc în atac în dependență de apărare.	14	2	6	6
	9	Acțiuni individuale împotriva jucătorului cu mingea, acțiuni individuale împotriva jucătorului fără minge.	20	2	6	12
	10	Acțiuni tactice împotriva a doi jucători în atac; a trei jucători în atac; a patru jucători în atac.	12	2	2 4	4
	11	Analiza tipurilor de sisteme de apărare în jocul sportiv.	6	2	2	2
	12	Sistemele de joc în atac în dependență de apărare.	8	2	2	4
	13	Analiza acțiunilor tactice de echipă în atac apărare.	8	2	4	2
	14	Procedee tehnico-tactice în jocul sportiv ales	10	2	2	6
Total :			180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecții 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, lecții practico-metodice cu valorificarea în practică a cunoștințelor acumulate, 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. 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.					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și					

Strategii de evaluare	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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecieră se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 2. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și Tactică. FEST. București, 2003, 150 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Портнов Ю. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. М., 1997, 476 стр. 5. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 6. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 7. Conohova T., Păcuraru A. ”Teoria și metodica jocului de volei”. Editura PIM, Iași, 2014, 145p. ISBN-978-606-13-2075-2 8. Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-9 9. Păcuraru A., ”Volei. Tehnica și tactica”. Editura fundației universitare ”Dunărea de jos”, Galați, 2002, 183p. ISBN 973-627-004-1 9. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Alma Mater, Bacău, 2002. 10. Motroc I., Cojocaru V. Fotbal. Curs de bază. ANEFS, București 1991. 11. Mocrousov, E., Grosul, V. <i>Specific methodological aspects of enhancing the cadet's athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance</i>. Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0. 12. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.	

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

Republica Moldova, or. Chişinău

str. A. Doga, nr. 22

www.usefs.md

tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENTUL SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele tehnice probe sportive alese II BTPSA – II (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Dercacenco I., dr., conf., univ., Gîlcă M., asistent universitar Gurin S., asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O. 19	Anul		II	Semestrul	3
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra	PSI	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	catedra_PSI_use fs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30		60	90		
Nota de prezentare		Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează-consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană pe perioada 2015-2021, acest document curricular va determină direcțiile, obiectivele modernizării						

	activității didactice: - adaptarea curriculumului la schimbările intervenite în învățământul european. - formarea inițială a catedrelor în domeniu. - consolidarea calității proiectării activităților didactice, noilor tehnologii de predare învățare și evaluare. Curriculumul disciplinar BTPSA-II (probe sportive individuale) este elaborat în baza normativelor și cerințelor educaționale de modernizare a învățământului superior și reprezintă un document de planificare a conținutelor didactice, realizabile în concordanță cu concepția de proiectare a planului de învățământ. BTPSA II are ca obiectiv, însușirea principalelor mijloace necesare în pregătirea tehnico-tactică specifice ramurii sportive alese, precum și bagajul minim de cunoștințe. Disciplina de studii „Bazele tehnice ramurii sportive alese II” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, în cadrul facultății de Protecție, Pază și Securitate a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculumul este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale cursului de BTPSA, presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul antrenamentului sportiv capabili de a utiliza cunoștințele în practica de antrenorat, desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiectivul cadru și a cursului dat prevede crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea dezvoltării calităților fizice, a pregătirii tehnico-tactice, care va asigura buna desfășurare a antrenamentului sportiv și formarea corectă a unui macrociclu de pregătire; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. 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. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea de competențe fundamentale privind activitatea didactică la disciplina BTPSA și pregătirea profesională pedagogică a antrenorilor; • Acumularea cunoștințelor legate de metodica învățării a procedurilor tehnice, noțiuni terminologice. • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor sportive în cadrul Școlilor sportive, specializate la secții cu elevii de diferite vârste; • Practicarea metodologiilor de analiză a sistemelor de bază în pregătire tehnico-tactică în luptele sportive; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul antrenamentului sportiv ; • Susținerea și promovarea organizării cursurilor de perfecționare cu specialiști de peste hotare;

	- Metodica învățării acțiunilor tehnice, formarea calităților atitudinale, de personalitate, de colegialitate, dăruire de sine și responsabilitate, disciplină, sentimentul datoriei. Subcomponente psihomotrii: - Educația atenției și memoriei operative substanțe formele de manifestare(auditivă, vizuală, verbală); - Formarea deprinderilor și pricepiilor antrenamentului practic în diferite situații extreme, sub influența altor factori ca: auditoriu, sala, zgomot, oboseala, suporteri ș.a.; - Formarea pricepiilor de anticipare a situațiilor de conflict, agresivitate; - Formarea deprinderilor pedagogice de bază pentru desfășurarea antrenamentului tip concurs competițiilor sportive, în menționare condiției fizice personale. Subcompetențe atitudinale (comportamentale): - Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu studentului; - Activități de formare a calităților de personalitate; - Participarea la activități competiționale, la arbitrajul la individual, pe echipe.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească noțiunile principale ale disciplinei BTPSA I (Calitate, metoda, mijloace, tehnica, tactica); - să identifice metodele și mijloacele folosite în sporturile de lupte; - să caracterizeze acțiunile tehnice specifice; - să caracterizeze acțiunile tactice specifice; - să identifice vârstele optime de dezvoltare a anumitor acțiuni tehnice în sporturile de lupte; - să identifice mijloacele ce duc la dezvoltarea acțiunilor tehnice; - să identifice și să caracterizeze jocurile dinamice ce permit dezvoltarea elementelor tehnice. La nivel de înțelegere și aplicare: - să determine mijloacele de dezvoltare a procedurilor tehnice; - să determine jocurile dinamice specific vârstei în dezvoltarea a anumitor elemente tehnice; - să elaboreze un macrociclu de dezvoltare a acțiunilor tehnico tactice specific probei practicate de lupte; - să analizeze și să explice dezvoltarea procedurilor tehnice specific vârstei; - să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării a unei lecții practice cu o grupă de inițiere. La nivel de integrare: - să explice esența bazelor tehnice în luptele sportive; - să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică luptele sportive; - să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Istoria și evoluția luptelor - Caracteristicile generale ale pregătirii tinerilor luptători. - Clasificarea tehnice a luptelor. - Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor la sol. - Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor din poziție. - Etapele de însușire a tehnicilor de	30	5	10	15

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		luptă Particularitățile metodice în dezvoltarea calităților mortice la diverse categorii de vîrstă. Particularitățile metodice în dezvoltarea calităților mortice la diverse categorii de vîrstă. - Organizarea și desfășurarea competițiilor sportive cu diverse categorii de vîrstă (regulamentul, comitetul organizatoric, divizul de cheltueli)				
	2.	Clasificarea tehnicilor Judo-ului: - Tehnici de picior; - Tehnici de șold; - Tehnici de umăr și braț; - Tehnici de sacrificiu; - Tehnici la sol; - Imobilizarea; - Tehnica articulară; - Procedee de strangulare.	30	5	10	15
	3.	Clasificarea tehnicilor în lupta greco-romane: - Tehnici la sol; - Centurări; - Treceți la spate; - Fixări în poziții periculoase de tuș; - Tehnici din poziție; - Duceră la sol; - Aruncări prin suspendare; - Aruncări peste șold; - Aruncări peste piept; - Doborîri.	30	5	10	15
	5.	Clasificarea tehnicilor în lupta liberă: -Tehnici la sol; -Extensii; -Încrucișări; -Pîrghii la braț, picioare; -Tehnici din poziție; -Duceră la sol cu priza de coapsă; -Doborîri cu trecere pe sub brațe și fixarea coapselor; -Aruncare cu trecere pe sub brațe și fixarea ambelor coapse; -Aruncare peste umeri; -Tehnici cu fixarea coapselor.	30	5	10	15

	6.	Pregătirea tactică și specificul acesteia în judo, lupte libere și greco-romane, sambo.	30	5	10	15
	Total:		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Disciplina „BTPSA-II” se formează în baza pregătirii specialiștilor AM de înaltă calificare pentru școlile și cluburile sportive din țară. Scopul disciplinei este acumularea unor cunoștințe legate de metodica învățării de procedee tehnice, noțiuni de terminologie și regulament. Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice luptelor sportive precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare. Metodica învățării acțiunilor tehnice pe părți și integru. Mijloacele. Formarea priceperilor și deprinderilor viziază următoarele mijloace: exerciții psihomotrice, speciale, elemente tehnice din lupta sportivă, teste de control și evaluare. Metode de predare-învățare (de formare a competențelor): expunerea orală, demonstrarea, conversarea, învățarea în echipă, activitatea pe grupuri, descoperirea și problematizarea, studiul de caz, modelarea, jocuri didactice. Cunoștințele teoretice incluse în curriculum cu scopul să se formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale sunt obligatorii, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării în mod individual și conștient. Forme de manifestare. Curriculumul, prin conținutul temelor include metode noi dar și deja cunoscute și implimentate în antrenamentul sportiv. Asemeni dezvoltarea abilităților tehnico tactice la diverse vârste a sportivilor. Recomandări în autoevaluarea și autocontrolul psihomotric după suprasolicitări					
Strategii de evaluare	Evaluarea curentă se efectuează prin verificări curente sistematice pe parcursul programului de instruire, pe secvențe mai mici (pot fi compartimente), avînd drept scop cunoașterea gradului de instruire de către studenți a materiei predate pe parcursul semestrului și se finalizează cu note. Notele sunt acordate pentru nivelul de execuție tehnico-tactică a procedeele tehnice învățate . Prin evaluarea curentă se monitorizază procesul de formare a competențelor profesionale a viitorilor specialiști. În așa fel, evaluarea curentă constată rezultatele activității de formare profesională atît prin activitățile din sala de lupte, cît și prin lucrul individual. Criteriile de evaluare: • Executarea corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba aleasa practică. • Punerea în practică în timpul luptei a elementelor și procedeele tehnice. • Îndeplinirea baremului conform normelor de control pentru pregătirea fizică în dependență de categoria de greutate a fiecărui student. • Atitudinea studentului față de disciplină (frecvența la ore, participarea la activități competiționale sportive, programe demonstrative, activități științifice ș.a.). Pentru lecțiile practico-metodice la studenții an. I-II, disciplina: Bazele Tehnice Probei Sportive Alese. Teoretice 5. Prezentarea portofoliului cu temele de curs. 6. Prezentarea referatului cu tema repartizată. 7. Activitatea în cadrul seminarilor.					

	Practice 3. Lăsări în podeț de sine stătător sau cu asigurare de către partener. 4. Piruiete în jurul capului. 3. Ridicarea concomitent al trunchiului și picioarelor din poziția culcat dorsal. 4. Ridicarea în brațe la bara fixă. 5. Flotări (fete) 6. rostogolire înainte + alergare de suveică (3x10m) 7. Demonstrarea procedeelor tehnice din poziție, la sol (denumirea corecta a procedeului). Evaluarea finală (sumativă) are funcția de bilanț și se realizează la încheierea studiului disciplinei cu examen. Rezultatele evaluării finale se exprimă în note conform scalei de notare, iar nota minimă de promovare este nota 5. Numărul creditelor academice este determinat de Planul de învățământ și constată realizarea integrală a volumului de studiu pretins studentului care demonstrează prezența anumitor competențe. Nota finală la disciplină însumează rezultatul evaluării curente (nota medie pe semestru) și nota obținută la examen. Admiterea la examen prevede prezența la ore de 70-80%, acumularea minimum a 50% a notelor la teste practice (evaluarea curentă) și obținerea notei pe semestru. Studentul care la evaluarea curentă (nota pe semestru) are nota mai mică de „5” nu este admis la evaluarea finală (examen).	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%
Referințe bibliografice	1. Chirtoacă I., Postolachi A., Chirtoacă A. Lupte libere greco-romane: Curs de bază/ Ilie Chirtoacă, Alexei Postolachi, Alexandr Chirtoacă. Chișinău, 2016. 161 c. (ISBN 978-9975-68-027-1) 2. Dragnea A.B. Teoria activităților motrice. 1999. 3. Radu N.B., Pregătirea psihologica a luptătorilor. 2000. 4. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanilor de performanță: Manual pentru instituțiile cu profil sportiv. Chișinău, 2000. 200 p. 5. Manolachi V.G. Sporturi de luptă – teorie și metodică. INEFS. Chișinău: F.E.P., 2003. 400 p. 6. Gojina V., Malcova O. Tehnica și tactica luptei sportive. Moscova 2005 7. Gojina V., Malcova O. Teoreticeschie osnovi tactichi v sportivnih edinoborstvah. Moscova. 2008. 8. Bompa, T.O., 2002 - Teoria și metodologia antrenamentului – periodizarea, Editura Ex Ponto 9. Epuran, Mihai, 1995 – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București 10. Roman, Gheorghe, Batali Cristian, 2007. Antrenamentul sportiv- teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj 11. Гагонин, С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств востока: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: СПб., 1998. 432 с. 12. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: Дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 196 с. 13. Лейкин, С.Ф. Особенности психологической подготовки в циньна и шуайцзяо. В: Юбилейная научно-методическая конференция, посвященная 100-летию Академии: Матер. конф. СПб, 1996, с. 52-55. 14. Панченко, Г.К. (ред.) История боевых искусств. Колыбель цивилизаций. М.: Олимп; ООО „Изд. АСТ”, 1996. 480 с.	

	15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х Кн. I / Препедевтика. Москва: Советский спорт, 1997. 280 с. 16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х Кн. II / Кинезиология и психология. Москва: Советский спорт, 1998. 280 с. 17. Triboi Vasile. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv: curs univ. Chișinău: USEFS, 2010. 364 p. ISBN 978-9975-9507-9-7. 18. Zavalîșca A., Demcenco P. Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică. Chișinău: Pontos, 2011. 490 p. ISBN 978-9975-51-219-0. 19. 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 20. Бусуйок С.Л., <i>Основы Теории и Методики Физической Культуры</i>: (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). 21. 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. 22. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. <i>Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории</i>. În: Știința culturii fizice. 2011, nr. 7/1, 57-60. ISSN 1857-4114 23. Шахмурадов Ю.А. <i>Вольная борьба, Научно-методические основы многолетней подготовки борцов</i>, «Высшая школа», 1997. - 189 с. - ISBN 5-06-003450-X.

Data completării: 01.09.2021

Dercacenco Ivan

Gîlcă Maxim

Gurin Serghei



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele tehnicii probei sportive alese II BTPSA – II (înotul sportiv)						
Titularul cursului		Scorțenschii Dmitri, dr. în științe pedagogice, lector universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O.19	Anul	II	Semestrul	3	
Nr. credite	6	Limba de instruire	Română/Rusă	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru		180	
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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	catedra-natatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Bazele tehnicii probei sportive alese II (înotul sportiv)” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Antrenament sportiv, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Scopul programei curriculare la disciplina „Bazele tehnicii probei sportive alese II” constă în obținerea de către studenți a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor necesare pentru activitatea profesional-pedagogică, de antrenorat și organizațională la instruirea înotului în masă, precum și la pregătirea sportivilor cu diferită calificare în cadrul instituțiilor de învățământ, educație fizică și sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea						

	specialiștilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza bazele tehnicii înotului sportiv, pentru desfășurare eficientă a pregătirii sportivilor în cadrul școlilor și cluburilor sportive specializate; • obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea bazelor tehnicii înotului sportiv, teoriei și metodicii antrenamentului sportiv, și a sistemului de pregătire a înotătorilor care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Bazele tehnicii probei sportive alese II” este planificată în an II, sem. III, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiei de analiză și perfecționare a biomecanicii și hidrodinamicii înotului sportiv; • Cunoașterea metodologiei de antrenament sportiv privind perfecționarea tehnicii înotului, starturilor și înotărilor; • Abilitatea de a selecta și de a implementa abordările științifice moderne în perfecționarea tehnica stilurilor de înot, starturilor și înotărilor; • Gândirea constructivistă privind diversitatea modalităților de selectare, planificare, organizare și de desfășurare a testelor pentru evaluarea nivelului de pregătire tehnică a sportivilor; • Abilitatea de aplicare a diverselor forme, metode și mijloace pentru perfecționarea tehnicii înotului sportiv, starturilor și înotărilor; • Valorificarea sistematică a celor mai noi informații și cultivarea unui mediu științifico-metodic pentru asigurarea eficientă a procesului de antrenament; • Posedarea și utilizarea terminologiei specifice; • Proiectarea și elaborarea programelor de antrenament privind perfecționarea elementelor tehnicii înotului sportiv, starturilor și înotărilor; • Implementarea tehnologiilor informaționale; • Manifestarea atitudinilor responsabile față de procesul de antrenament sportiv; Competențe transversale: • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la înot; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației. • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului;

	•Competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; •Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei BTPSA II; - Să definească, să reproducă conceptele cheie, noțiunile, definițiile disciplinei BTPSA II; - Să identifice funcțiile principale ale antrenorului și instructorului de înot; - Să argumenteze strategiile de promovare a tehnicii moderne de înot; - Să identifice criteriile diferitor tipuri de mișcări tehnice ale înotului sportiv; - Să cunoască hidrodinamica și biomecanica înotului sportiv; - Să caracterizeze obiectivele, principiile și metodele disciplinei. La nivel de înțelegere și aplicare: - Să comunice și să acționeze eficient la manifestarea și demonstrarea tehnicii procedeelor sportive de înot; - Să aplice cunoștințe, capacitățile acumulate în activitatea antrenorului de înot; - Să utilizeze formele de comunicare didactică în cadrul orelor practico – metodice; - Să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel de integrare: - Să-și autoevalueze nivelul pregătirii teoretice, metodice și de pregătire tehnică sportivă; - Să-și verifice nivelul de integrare în procesul de învățare și perfecționare a procedeelor de înot; - Să determine rolul și funcțiile instructorului și a antrenorului de înot; - Să alcătuiască o programă de depistarea și lichidare a greșelilor apărute în urma studierii procedeelor de înot; - Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; - Să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Noi orientări în tehnica „deplasării” la înot.	4	2		2
	2.	Perfecționarea tehnică a înotătorilor.	8	4		4
	3.	Tehnica procedeului craul pe piept. Greșelile specifice, metodele și mijloacele pentru înlăturarea lor.	8	4		4
	4.	Tehnica procedeului craul pe spate. Greșelile specifice, metodele și mijloacele pentru înlăturarea lor.	8	4		4
	5.	Tehnica procedeului fluture (delfin). Greșelile specifice, metodele și mijloacele pentru înlăturarea lor.	8	4		4
	6.	Tehnica procedeului bras. Greșelile specifice, metodele și mijloacele pentru înlăturarea lor.	8	4		4
	7.	Tehnica înotarilor. Greșelile specifice, metodele și mijloacele pentru înlăturarea lor.	8	4		4
	8.	Tehnica starturilor. Greșelile specifice, metodele și mijloacele pentru înlăturarea lor.	8	4		4
	9.	Perfecționarea tehnicii înotului craul pe piept (coordonarea).	5		2	3
	10.	Perfecționarea tehnicii înotului craul pe spate (coordonarea).	5		2	3

	11.	Perfecționarea tehnicii înotului bras (coordonarea).	5		2	3
	12.	Perfecționarea tehnicii înotului fluture (coordonarea).	5		2	3
	13.	Perfecționarea tehnicii înotului mixt (coordonarea).	7		4	3
	14.	Înot uniform prin procedeul craul pe spate.	4		2	2
	15.	Înot variat – craul pe piept.	5		2	3
	16.	Înot cu intervale – bras.	4		2	2
	17.	Înot prin repetări – fluture.	5		2	3
	18.	Înot de control cu procedee de înot sportiv.	4		2	2
	19.	Perfecționarea înotului craul pe piept și spate (lecție practico-metodică).	4		2	2
	20.	Perfecționarea înotului craul pe piept și bras.	4		2	2
	21.	Perfecționarea înotului bras și fluture.	4		2	2
	22.	Perfecționarea înotului fluture și spate.	4		2	2
	23.	Perfecționarea înotului mixt (lecție practico-metodică).	4		2	2
	24.	Perfecționarea înotului uniform (mixt).	7		4	3
	25.	Perfecționarea înotului variat (mixt).	7		4	3
	26.	Perfecționarea înotului cu intervale (mixt).	7		4	3
	27.	Perfecționarea înotului prin repetări (mixt).	7		4	3
	28.	Perfecționarea înotului de control (mixt).	7		4	3
	29.	Orientarea integrală a înotătorului (mixtă) (lecție practico-metodică).	4		2	2
	30.	Înotul de control (4x25m de bază, 100mixt).	4		2	2
	31.	Înotul de control (50, 75 și 100m de bază).	4		2	2
	32.	Înotul de control (4x50m mixt, 400 s/l).	4		2	2
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritimizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristici (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiționale: expunerea didactică; conversația; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale și sursele bibliografice; exercițiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activități supervizate.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/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>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control</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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub forma de <i>lucrări de control, normative de control</i>, petrecute în cadrul orelor practice, pe un anumite elemente ale tehnicii de înot și lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), 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, se constată caracterul formativ al acesteia. 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. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editura Didactică și EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. București: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Maglischo E.W. - Swimming Fastest - The essential reference on technique, training, and program design, Ed. Human Kinetics, USA, 2003. 4. Rîșneac, B., Solonenco, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță. Chișinău, 2013. 159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5. 5. Анатомия плавания [пер. с англ. С.Э. Борич]. – Минск: «Попурри», 2011. – 200 с.: ил. ISBN 978-985-15-1219-1. 6. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 7. Булгакова Н. Ж.– Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта). 8. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Изд. Центр «Академия», 2014. 9. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. – М., 1996. 10. Водные виды спорта - : Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Изд. Центр «Академия», 2003. 11. Ганчар И.Л. – Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. 12. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013. 13. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9 14. Люссеро Б. – Плавание: 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2010. 15. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 16. Нечунаев И.П. Плавание. Книга - тренер. – М.- Издательство: Эксмо Формат, 2012. 17. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с. ISBN 978-5-91657-653-5 18. Плавание. Библия тренера [пер. с англ. Кононова Е.]. – Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.: ил. ISBN 978-5-699-67859-4 19. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 20. Платонов В.Н. – Плавание. - Киев: Олимпийская литература, 2000. 21. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012	

	22.Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. – Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2000. 23.Платонов В.Н., Гуськов С.И. – Олимпийский спорт: Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1994. – Кн.1. К.: Олимпийская литература, 1997. – Кн. 2. 24.Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания [пер. с англ. И.Ю. Марченко] – Москва: Евро – Менеджмент, 2015. – 268 с. ISBN 978-5-9907294-1-4 25.Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 176 с. ISBN 978-5-91657-711-2 26.Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методич.пособие). - М.: "Симилия", 2006. - 132 с. ISBN 5-86731-035-3 27.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с. ISBN 5-8134-0055-9

Data completării: 01.09.2021

Scorțenschii Dmitri



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese - II BTPSA – II (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O. 19	Anul	II	Semestrul	3	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra		Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail		gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese - II” (gimnastica ritmică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice						

	capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi. • obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea bazelor tehnicii probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. 3, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijarea și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea metodologiilor de analiză a bazelor tehnicii gimnasticii ritmice sistemelor de pregătire tehnică la gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeelor tehnice în corespundere cu specificul probei gimnasticii ritmice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul bazelor tehnicii a executării exercițiilor fără obiect și cu obiect portativ în gimnastică ritmică; ▪ să definească conceptele de bază a clasificării biomecanice a exercițiilor cu obiect în gimnastica ritmică;

	▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind tehnica alcătuirii compozițiilor competiționale în gimnastică ritmică; ▪ să definească conceptele de bază privind teoria lecțiilor de antrenament în gimnastica ritmică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să modeleze structura unei lecții aproximative de coregrafie pentru gimnastica ritmică; ▪ să alcătuiască un exercițiu la 8 timpi pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor și un exercițiu la 8 timpi pentru dezvoltarea simțului ritmului; ▪ să modeleze tehnica instruirii exercițiului de bază piruetei la 360° „atitudine”; ▪ să elaboreze combinațiile de dans la 16 timpi pentru toate obiecte (coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica); ▪ să evalueze tehnica elementelor fundamentale și nefundamentale în compozițiile competiționale cu coarda, cu cerc, cu mingea, cu măciuci și cu panglică. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura bazele tehnicii exercițiilor cu și fără obiect portativ de gimnastică; ▪ să îmbine bazele tehnicii probei sportive alese în procesul de pregătire a diverselor sportivi; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a gimnastelor ce practică gimnastica ritmică; ▪ să respecte particularitățile pregătirii tehnice acestui gen de sport. ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de bazele tehnicii probei sportive alese; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei Bazelor tehnicii probei sportive alese II (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Bazele tehnicii instruirii exercițiilor fără obiect • Exerciții specifice (mișcări arcuie, relaxări, valuri, fluturări). • Clasificarea elementelor de suplețe și echilibre, bazele tehnicii instruirii. • Clasificarea întoarcerilor și piruetelor în gimnastica ritmică și bazele tehnicii instruirii. • Clasificarea săriturilor în gimnastica ritmică și bazele tehnicii instruirii. • Clasificarea exercițiilor acrobatice, elemente în parter și bazele tehnicii instruirii. • Pași de dans, alergări cu caracter de dans, elementele de dans și bazele tehnicii instruirii a acestora.	40	8	12	20
	2	Bazele biomecanice clasificării exercițiilor cu obiecte. • Menținerea balansului nestabil cu obiectul.	36	6	12	18

		• Mișcări de rotație cu obiecte. • Mișcări de aruncări sau lansări cu obiecte. • Mișcări de rulări cu obiecte. • Regulile instruirii exercițiilor cu obiecte.				
	3	Bazele tehnicii instruirii exercițiilor cu obiecte (coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica). • Caracteristica generală, istoria apariției exercițiilor cu obiecte. • Regulile instruirii exercițiilor cu obiecte. • Tehnica instruirii și clasificarea exercițiilor cu coarda. • Tehnica instruirii și clasificarea exercițiilor cu cerc. • Tehnica instruirii și clasificarea exercițiilor cu mingea. • Tehnica instruirii și clasificarea exercițiilor cu măciuci. Tehnica instruirii și clasificarea exercițiilor cu panglica.	56	8	20	28
	4	Bazele tehnicii alcătuirii compozițiilor competiționale. • Definiții de bază în pregătire compozițional de executare a gimnastelor. • Obiectivele pregătirii compozițional de executare a gimnastelor. • Stilurile compozițiilor competiționale. Elemente fundamentale și nefundamentale ce alcătuiesc compoziții competiționale.	28	4	10	14
	5	Bazele teoretice a lecției de gimnastica ritmică • Definiția structurii tradiționale și fragmentare a lecției în gimnastica ritmică. • Structura și conținutul lecției tradiționale de gimnastica ritmică. Structura și conținutul lecției fragmentare de gimnastica ritmică.	20	4	6	10
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportunității a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educația ritmică muzicală”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001. 2. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică și dansul”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 4. Крайждан, О., Методика воспитания координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинев: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 5. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с. 6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с.	



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22/ 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese - II BTPSA – II (gimnastica artistică)						
Titularul cursului		Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O. 19	Anul	II	Semestrul	3	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina „Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese – II,, (gimnastica ritmică) este o componentă indispensabilă a planului de studii pentru pregătirea studenților la specialitatea „Antrenament sportiv”. Ea se axează pe formarea competențelor necesare pentru pregătirea specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv în proba de gimnastică artistică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum-ul disciplinar este elaborat în conformitate cu prevederile planului-cadru pentru studii superioare (ciclul I) și se axează pe standardele educative contemporane, realizarea cărora garantează formarea competențelor profesionale de cea mai înaltă calitate. Astfel, obiectivele rezolvate în cadrul cursului/modulului vizează cu prioritate scopul planului de învățământ la programul Antrenament sportiv, care prevede						

	pregătirea profesională a specialiștilor în tendințele contemporane ale dezvoltării domeniului Științe ale sportului pe plan național și internațional. Obiectivele-cheie realizate la disciplina Bazele Tehnicii Probei Sportive Alese – II sunt: - realizarea activității instructiv-educative și de formare a specialiștilor cu un nivel înalt de pregătire în teoria și practica probei de gimnastică artistică care corespunde cu standardele de excelență naționale și internaționale. - crearea unui sistem bine corelat de dezvoltare profesională a specialistului în domeniul gimnasticii artistice prin posedarea unui vast potențial pentru formarea capacităților socio-psiho-motrice, a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și de orientare valorică a personalității. - formarea deprinderilor teoretico-științifice și psihomotrice a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de cunoștințe, competențe și motivații. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. Programul este conceput pe durata unui semestru la an. II de studii, sem. III, înglobează 180 ore, ceea ce corespunde cu 6 credite. Disciplina este deschisă spre contemporanitate, spre tendințele dezvoltării domeniului științe ale sportului, a specialității Tehnologia antrenamentului sportiv pe plan național și internațional.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Utilizarea adecvată a teoriilor și rezultatelor cercetărilor relevante în domeniul antrenamentului sportiv în proba de gimnastică artistică, recomandate pentru implementarea în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică artistică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea proiectelor didactice de lungă și de scurtă durată, a planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică artistică corelând competențe, conținuturi, strategii și tehnologii didactice cu necesitățile fiecărui student. • Dezvoltarea competențelor digitale pentru analiza și cercetarea metodologiilor de predare-învățare-evaluare a bazelor tehnicii, strategiei și sistemelor de pregătire tehnică în proba de gimnastică artistică. • Asigurarea competențelor de proiectare a unor activități prin analiză și gândire critică având drept scop interpretarea și dezvoltarea strategiilor bazate pe utilizarea metodelor inovatoare apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii exercițiilor în gimnastica artistică; Competențe transversale: • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre creativitate, motivație, munca în echipă, etc. în scopul autodezvoltării continue și dezvoltării complexe a antrenorului de gimnastica artistică. • Dezvoltarea abilităților și practicilor de cercetare, de formulare de întrebări privind gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei de gimnastic artistică; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică artistică. • Asigurarea cu cunoștințe despre sănătate și bunăstare, inclusiv despre nutriție, alimentație, mișcare și sănătatea și siguranța publică prin prisma antrenamentelor la gimnastica artistică.
	La finalizarea studiilor studentul va obține următoarele competențe: La nivel de cunoaștere:

Finalități și performanțe la curs/modul	▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul bazelor tehnicii exercițiilor de gimnastică artistică. ▪ să definească conceptele de bază ale exercițiilor din poliatlonul de gimnastică artistică feminină și masculină; ▪ să caracterizeze principiile generale și legitățile fizice ale exercițiilor de gimnastică artistică; ▪ să caracterizeze și să clasifice tipurile structurale ale exercițiilor la diverse aparate din gimnastica artistică; ▪ să aplice strategiile pregătirii sportivilor la gimnastica artistică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să argumenteze statica, dinamica și cinematica exercițiilor din gimnastica artistică; ▪ să stabilească structura mișcărilor de balans la aparatele de gimnastică artistică. ▪ să stabilească tendințele de dezvoltare a probelor din gimnastica artistică și clasificarea exercițiilor la aparatele de gimnastică. ▪ să caracterizeze tipurile structurale ale exercițiilor din poliatlonul de gimnastică. ▪ Să explice strategia de pregătire a gimnaștilor la fiecare aparat. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura bazelor tehnicii exercițiilor de gimnastică; ▪ să poată elabora combinări-model la aparatele de gimnastică în limitele dificultăților diferitor categorii sportive. ▪ să îmbine bazele tehnicii probei sportive alese în procesul de pregătire a sportivilor din diverse probe gimnice. ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a gimnaștilor ce practică gimnastica artistică; ▪ să respecte particularitățile pregătirii tehnice acestui gen de sport. ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina Bazele tehnicii probei sportive alese II; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei Bazelor tehnicii probei sportive alese II (gimnastica artistică) în procesul pregătirii gimnaștilor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	1	Noțiuni privind bazele tehnicii exercițiilor de gimnastică	4	2		2
	2. 2.1. 2.2.	Bazele generale ale tehnicii exercițiilor de gimnastică Principiile generale ale tehnicii. Legitățile fizice ale executării exercițiilor. Aparatul motric al gimnastului. Structura exercițiilor de balans. Acțiunile motrice.	20	4	6	10
	3. 3.1. 3.2.	Bazele tehnicii exercițiilor libere (la sol) Caracteristica probei și tendințele de dezvoltare. Clasificarea și tipurile structurale ale exercițiului. Bazele tehnicii exercițiilor la sol, strategia pregătirii gimnastului la sol.	34	4	10	20
	4. 4.1. 4.2.	Bazele tehnicii exercițiilor la calul cu mânăre. Clasificarea exercițiilor, caracteristica probei. Strategia pregătirii gimnastului la calul cu mânăre.	22	4	8	10

	5.	Bazele tehnicii exercițiilor la inele. Caracteristica probei. Clasificarea și tipurile structurale ale exercițiilor la inele. Strategia pregătirii gimnastului la inele.	22	4	8	10
	5.1.					
	5.2.					
	6.	Bazele tehnicii săriturilor cu sprijin Caracteristica probei. Clasificarea și tipurile structurale ale săriturilor cu sprijin Strategia pregătirii gimnastului la săriturile cu sprijin.	22	4	8	10
	6.1.					
	6.2.					
	7.	Bazele tehnicii exercițiilor la paralele/paralele inegale. Caracteristica probei. Clasificarea și tipurile structurale ale exercițiilor la paralele/paralele inegale. Strategia pregătirii gimnastului la paralele/paralele inegale.	28	4	10	14
	7.1.					
	7.2.					
	8.	Bazele tehnicii exercițiilor la bara fixă/bârnă. Caracteristica probei. Clasificarea și tipurile structurale ale exercițiilor la bara fixă/bârnă. Strategia pregătirii gimnastului la bara fixă/bârnă.	28	4	10	14
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, a studiului de caz, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretică și motrice 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 motrice și competențele profesionale, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte, pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportunității a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate					

	în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. 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 câteva subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. 2. Gimnastica. Manual pentru facultățile pedagogice-educație fizică și sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chișinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332. 3. Grimalschi T., Baci Gh. Protecția muncii în educația fizică și sport, Chișinău: Universitas, 1999. 78 p. 11. Grimalschi T. Curs universitar de gimnastică //Ghid metodologic, Chișinău: Universitas, 1999. 86 p. 12. Grimalschi T. Tehnologia proiectării obiectivelor pedagogice în contextul învățământului curricular, Chișinău: Reclama, 2005. 20 p. 13. Filipenco E., Buftea V. Gimnastica. Bazele tehnicii probei sportive alese – BTPSA I. Curs universitar pentru studenții USEFS. Chișinău: Valinex, 2016. 112 p. ISBN 978-9975-68-288-6. 14. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. ◆◆◆ 15. Гимнастическое многоборье. Женские виды. Под. ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1986. 336с. 16. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. Под. Ред. Гавердовского Ю.К., М.: Физкультура и спорт, 1987. 480 с. 17. Палыга В.Д. Гимнастика. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114. Физическое воспитание, М.: Просвещение, 1982. 288 с. 18. Спортивная гимнастика. Под. общ. ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского, М.: Физкультура и спорт, 1979. 327 с. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с: Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с.	

Data completării: 01.09.2021

Moga Carolina



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport
 or. Chișinău, Republica Moldova

str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
 tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22/ 49-76-55
 E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Management și legislație în educație fizică și sport					
Titularul cursului		Volcu Irina, dr. în științe pedagogice, lector universitar					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O. 20	Anul	II	Semestrul	3
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru		120
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	catedramcf@gmail.com		Total	C	S	L/P	LI
			120	30	30	-	60
Nota de prezentare	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. 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.						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ➤ competențe de utilizare a conceptelor specifice și principiilor fundamentale ale științei managementului sportiv; ➤ competențe referitoare la descrierea principalelor concepte, teorii, metodologii și proceduri utilizate în organizarea și funcționarea organizațiilor sportive; ➤ 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. ➤ Cunoștințe procedurale, legale cu privire la actele de înființare a unei organizații sportive și înregistrarea acestora la organele competente; ➤ Însușirea diferitelor tehnici de interpretare a legislației ce reglementează activitatea sportivă; ➤ Capacitatea de adaptare la medii concurențiale aflate în continuă schimbare. ➤ Capacitatea de proiectare, elaborare și implementare a strategiilor economice și manageriale pentru rentabilizarea organizațiilor sportive. ➤ Capacitatea de adoptare a deciziilor manageriale în diferite stări ale condițiilor obiective. ➤ Abilități de leadership la nivel organizațional. ➤ Abilitatea de a lucra în echipă, de a antrena și motiva angajații și de a gestiona conflictele la nivel organizațional. ➤ Capacitatea de a conduce: unități școlare, structuri ale administrației publice de specialitate centralizate și deconcentrate, structuri și baze sportive. Competențe transversale: ✓ Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă riguroasă, eficientă și responsabilă ✓ Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei ✓ Aplicarea și interpretarea legislației sportive. ✓ Capacitatea de a îndeplini atribuțiile de manager la diferite niveluri ale unei organizații ✓ Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte dintre cele mai diverse. ✓ 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.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească conceptul de management sportiv; - să definească sistemul de management al organizației sportive; - 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; - să cunoască obiectivele Politica Uniunii Europene în domeniul educației și tineretului - să menționeze în ce constă colaborarea federației de profil cu autoritatea publică administrativă centrală; - să definească și să înțeleagă funcțiile MRU; - să acumuleze cunoștințe cu privire la conflictele de muncă și a metodelor de rezolvare a acestora; - să cunoască și să interpreteze legislația cu privire la salarizarea muncii în domeniul de referință; - să cunoască și să prezinte rolul managerilor în performanțele organizației sportive care este ; - să cunoască actele normative naționale și internaționale ce reglementează sportul; La nivel de înțelegere și aplicare: - să prezinte sensurile managementului; - să prezinte principalele școli de management ; - să prezinte și să caracterizeze principalele Structuri sportive din Republica

	Moldova; - să interpreteze și să aplice baza legală de funcționare și administrare a unei structuri sportive; - să identifice și să prezinte elementele definitorii ale managementului sistemului național de educație fizică și sport; - să concretizeze specificul structurilor organizatorice în management; - să prezinte componentele activităților specifice categoriilor de personal angajat în organizațiile sportive. La nivel de integrare: - să concretizeze care sunt principiile de management. - să prezinte organizarea, ca proces de diviziune a muncii. - să caracterizeze și să realizeze profilul managerului sportiv; - interpreteze actele normative din domeniul de referință; - soluționeze critic și inovativ spețe din practica juridică sportivă; - cunoască principalele documente directe ale Uniunii Europene în domeniul sportului; - identifice structurile responsabile cu sportul în Uniunea Europeană și să stabilească competența acestora.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Fundamente teoretice ale managementului	8	2	2	4
	2	Sistemul de management al organizației sportive. Politica europeană în domeniul educației	8	2	2	4
	3	Organizațiile sportive. Structuri organizatorice în management	14	4	4	6
	4	Activitatea profesională a resurselor umane din domeniul educației fizice și sport	14	4	4	6
	5	Managementul financiar și finanțarea sportului în republica moldova	10	2	2	6
	6	Managementul schimbării	10	2	2	6
	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	8	2	2	4
	10	Metode de conducere moderne	8	2	2	4
	11	Controlul managerial	8	2	2	4
	12	Legislație sportivă națională și internațională	16	4	4	8
	Total :		120	30	30	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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 optimă a competențelor planificate. 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 cadrul lecției și apreciată cu notă diferențiată. <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.	
Strategii de evaluare	Activitatea evaluativă va fi eșalonată în curentă și finală, 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 . 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. Pentru a asigura evaluarea performanțelor academice vor funcționa diverse tipuri de activități: - evaluarea independentă a competențelor; - evaluarea colectivă (a echipei de studenți); - 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Budevici Puiu L., Manolachi V. Management și legislație în educația fizică și sport. – Curs universitar, Chișinău, USEFS, 2016. 2. Budevici Puiu L. Legislație sportivă națională și internațională.- Note de curs, Chișinău: Valinex, 2012 3. Budevici A. Management în educație fizică și sport. – Iași, 2000. 4. Bădescu A., Mirci C., Bögre G. Managementul resurselor umane. Manualul 5. Dragos P.F. Management în sport, Oradea, 2014. 6. Manolachi V. Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului, Ed.USEFS, Chișinău, 2016. 7. Voicu A.V. Legislație și management în educație fizică și sport. Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995. – P.86-93. 8. Voicu A.V. Managementul organizațiilor și activității sportive. – Clij Napoca, Risoprint, 1998 9. profesionistului Timișoara : Brumar, 2008. 10. Legea nr.330 cu privire la cultura fizică și sport, Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr.83 -86 din 25.03.1999	

Data completării: 01.09.2021

Volcu Irina



E-mail: decanat.sport@gmail.com

str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
 tel.: 0/22/ 49-40-81

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumireacursului		Evoluția managerială în sport					
Titularulcursului		Budevici-Puiu Anatolie, dr. în istorie, prof. univ.					
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codulcursului	S 03 O. 21	Anul II		Semestrul III	
Nr.credite	4	Limbade instruire	Româna	Formadeevaluare			Ex.
Ore de contact direct		60	Studiuindividual		Totaluri pe semestru		
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Managementul Culturii Fizice	Numărutotaldeore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI – lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		120	30	30			60
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Evoluția managementului în sport” este parte 160pplicate a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Culturii Fizice și Sportului (CFS), în cadrul facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului 160pplicate, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul CFS capabili de a utiliza cunoștințele și abilitățile manageriale în cadrul activităților turistice desfășurate cu diverse contingente de 160pplicat; • obiective cadru ale învățământului 160pplicat ce prevăd crearea unui 160pplicate stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul CFS prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea metodelor și instrumentelor manageriale 160pplicat sportive, care-l vor ajuta în timpul activității sale					

	• obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra în cadrul aplicat și aplicat în aplicat și aplicat prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii. 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 aplicate și aplicat. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor aplicat. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina aplicat în an II., sem. III, 120 ore pe parcursul unui semestru, aplică în corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul CFS.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ➤ competențe de utilizare a conceptelor aplicat și principiilor fundamentale ale științei managementului aplicat; ➤ competențe referitoare la descrierea principalelor aplica, teorii, metodologii și aplicate utilizate în organizarea și funcționarea organizațiilor sportive; ➤ competențe privitoare la formularea de ipoteze și operaționalizarea conceptelor cheie și principiilor fundamentale pentru explicarea și interpretarea proceselor și fenomenelor cu care se confruntă sistemul culturii fizice aplicat și aplicate în aplicat; ➤ competențe aplicat de aplicare a principiilor și metodelor de bază ale domeniului culturii fizice în vederea cercetării unui aspect de complexitate medie din funcționarea unei aplicate sportive; ➤ competențe privitoare la îndeplinirea în termen, într-un mod riguros, aplicate și responsabil, a obligațiilor profesionale, cu respectarea principiilor etice și a deontologiei profesionale; ➤ competențe de aplicare a tehnicilor de relaționare în grup, deprindere și exercitare a rolurilor aplicat în munca în echipă, prin dezvoltarea abilităților de comunicare managerială și interpersonală. ➤ Cunoștințe aplicate, legale cu aplica la actele de înființare a unei organizații sportive și înregistrarea acestora la aplicate competente; ➤ Însușirea diferitelor tehnici de interpretare a legislației ce reglementează activitatea aplicat; ➤ Capacitatea de adaptare la medii concurențiale aflate în continuă schimbare. ➤ Capacitatea de proiectare, elaborare și implementare a strategiilor economice și manageriale pentru rentabilizarea organizațiilor sportive. ➤ Capacitatea de adoptare a deciziilor manageriale în diferite stări ale condițiilor obiective. ➤ Abilități de leadership la nivel organizațional. ➤ Abilitatea de a lucra în echipă, de a antrena și motiva angajații și de a gestiona conflictele la nivel organizațional. Capacitatea de a conduce: unități școlare, aplicate ale administrației publice de specialitate centralizate și deconcentrate, aplicate și baze sportive. Competențe aplicate: ✓ Aplicarea principiilor, normelor și valorilor etice profesionale în cadrul propriei strategii de munca riguroasă, eficientă și responsabilă ✓ Identificarea rolurilor și responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de relaționare și muncă eficientă în cadrul echipei ✓ Aplicarea și interpretarea legislației sportive.

	✓ Capacitatea de a îndeplini atribuțiile de manager la diferite niveluri ale unei organizații ✓ Capacitatea de a aplica creativ metodele și tehnicile de cercetare specifice științei sportului și științei managementului. ✓ Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte dintre cele mai diverse. ✓ 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. ✓ Utilizarea tehnicii de calcul moderne. ✓ Capacitatea de a înțelege și de a respecta imperativele de legalitate, deontologie și eficiență ale profesiei. Comunicarea scrisă și orală în scop profesional într-o limbă de circulație internațională și deprinderea de a lucra eficient în contexte culturale diferite				
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei EMS, precum: management în general și management 162pplicat în particular, școli, curente, metode și stiluri manageriale, etc.; ▪ să identifice tipurile Organizații de Cultură Fizică și Sport (OCFS); ▪ să caracterizeze funcțiile managementului în sport; ▪ să identifice etapele de creare, organizare și înregistrare al unei OCFS; ▪ să caracterizeze procesul gestionare al unei OCFS. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine metodele și procedeele manageriale; ▪ să elaboreze un plan activitate al unei OCFS; ▪ să analizeze și să explice specificul managementului în domeniul sportului ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile 162pplicate162, în timpul practicii manageriale. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura managementului 162pplicat; ▪ să îmbine cunoștințele teoretice manageriale cu activitatea practică; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru activitatea unei OCFS ▪ să respecte particularitățile managementului în domeniul sportului.				
Strategii de predare& învățare în cadrulcursului/modul ului	CONȚINUTURI DIDACTICE	NR.ORE ALOCATE			
		contact direct			
		Total	Curs	Seminar	LI
	Tema 1. Conținutul managementului contemporan		2	2	4
	Tema 2. Evoluția managementului științific		2	2	4
	Tema 3. OCFS – 162pplic social deschis		4	4	6

	<i>Tema 4. Specificul activității manageriale. Cerințele înaintate față de competența profesională al unui manager.</i>		4	4	6
	<i>Tema 5. Legislația, principalele principii și legități în managementul CFS</i>		2	2	6
	<i>Tema 6. Scopurile și obiectivele unei OCFS</i>		2	2	6
	<i>Tema 7. Funcțiile managementului 163pplicat</i>		2	2	4
	<i>Tema 8. Metodele manageriale în domeniul CFS</i>		2	2	4
	<i>Tema 9. Stilurile manageriale în dirijarea OCFS</i>		2	2	4
	<i>Tema 10. Procesul de dirijare în domeniul CFS</i>		2	2	4
	<i>Tema 11. Structura organizațională a conducerii în domeniul CFS</i>		2	2	4
	<i>Tema 12. Asigurarea informațională a managementului 163pplicat</i>		4	4	8
	Total:		30	30	60

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs aplicat – 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, aplicate în ling, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, aplica, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota pentru evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota pentru lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Budevici Puiu L., Manolachi V. Management și legislație în educația fizică și sport. – Curs universitar, Chișinău, USEFS, 2016. 2. Budevici Puiu L. Legislație sportivă națională și internațională.- Note de curs, Chișinău: Valinex, 2012. 3. Budevici A. Management în educație fizică și sport. – Iași, 2000. 4. Bădescu A., Mirci C., Bögge G. Managementul resurselor umane. Manualul 5. Cușneriov A., Savin A., Managementul organizațiilor de cultură fizică și sport, Chișinău 2013, 183 p. 6. Dragos P.F. Management în sport, Oradea, 2014. 7. Manolachi V. Managementul și dezvoltarea durabilă a sportului, Ed.USEFS, Chișinău, 2016. 8. Voicu A.V. Legislație și management în educație fizică și sport. Ed. Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995. p. 86-93. 9. Voicu A.V. Managementul organizațiilor și activității sportive. – Cluj Napoca, Risoprint, 1998.	

	10. Legea nr.330 cu privire la cultura fizică și sport, Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr.83 -86 din 25.03.1999. 11. Трудовой кодекс Республики Молдова. С поправкой, внесенной М.О. № 204-207 от 269.09.2003 г. Закон Республики Молдова N 154-XV от 28 марта 2003 года (Monitorul Oficial N 159-162 от 29 июля 2003 года). 12. Быков А.В. Качества личности руководителя и успех деятельности. – М: Изд-во УРАО, 2001. 13. Виханский О., Наумов А. Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс: Учебник – М.: Гардарики, 1996. 14. Вудкок М., Френсис Д., Раскрепощенный менеджер.- М.: Дело, 1991. 15. Галкин В. В., Сысоев В. И. Экономика физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. — Воронеж, 2003. 16. Гуськов СИ. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг: практические рекомендации из зарубежного опыта / ВНИИФКС. М., 1994. 17. Евланов Л. Теория и практика принятия решений. М.: Экономика, 1984. 18. Жолдак В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме. Том 1-3. 19. Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов М.Е., Сейранов С. Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта/ Учебное пособие М.: Академия 2005. 20. Кушнерёв А.Г. Курс лекций по дисциплине „Теоретические основы управления физической культурой и спортом” для студентов всех специа Кишинёв: НИФВиС, 2006, с.73. 21. Кушнерёв А. Совершенствование управления профильной спортивной федерацией, ГУФВиС РМ. – К.: Primex-Com SRL, 2008, 137 с. 22. Кушнерёв А. Управление персоналом физкультурно-спортивной организации, ГУФВиС РМ. – К.: Primex-Com SRL., 2008, 151 с. 23. Кушнерёв А.Г. Теоретические основы управления в сфере физической культу и спорта (Учебник)/ Государственный университет физического воспитания и Республики Молдова. – Кишинёв: Б. и., 2013 (Tipogr. «Primex-Com»). 24.Лебедев О.Т., Каньковская А.Р. Основы менеджмента / Учебн. Пособ. Под ред. эконом. Наук, проф. О.Т. Лебедева.- С.Пб.: ИД «МиМ», 1997. 25. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. Пер. с англ. М.: Д 26.Настольная книга спортивного менеджера: Справочное пособие / Авт.-сост.: М В.В.Кузин, М.Е.Кутепов, С.Г.Сейранов. – М., 1997. 27.Организационные структуры управления производством / Под ред. Б.З. Мил Мысль, 1975. 28. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. — М., 1998. 29.Предпринимательство: Учебник для вузов / Под ред. Проф. В.Я. Горфинкеля. Поляка и др. – М.: Банки и биржи, ЮНИТИ, 1989. 30.Переверзин И. И. Искусство спортивного менеджмента.: М.-«Советский спорт» 2 31.Управление физической культурой и спортом: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ И.И., Бугров Н.Н., Вилькин Я.Р. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 288 с. 32.Управление организацией: Учебник / Под ред. А.Г. Поршнева и др. М.: ИНФРА



Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport
or. Chișinău, Republica Moldova
str. A. Doga, nr. 22, MD – 2024
www.usefs.md
tel.: 0/22/ 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 022 31-05-87
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL II Semestrul 4							
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Ergofiziologia					
Titularu cursului		Gîrlea Natalia, asistent universitar					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 04 O.22	Anul	II	Semestrul	4
Nr.credite	3	Limbade instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra	Medicină Sportivă	Numărul total de ore (pesemestru)din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI – lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedra- medicinasportiva @mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15		30	90	
Nota de prezentare		Ergofiziologia, este parte 166pplicate a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul „Antrenament Sportiv”, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Ergofiziologia este o ramură a fiziologiei generale. Conținutul acestui curs este fiziologia activității musculare și în particular a activității sportive. Efortul prezintă o încordare voluntară a puterilor fizice și psihice ale organismului în vederea obținerii unui randament superior celui obișnuit. Viitorii specialiști trebuie să cunoască mecanismele de desfășurare a reacțiilor fiziologice ale organismului sportivilor, care practică diferite probe sportive, particularitățile adaptării organismului la diferite modificări ale mediului 166pplica. Aceste cunoștințe vor contribui la perfecționarea calităților și deprinderilor 166pplica în procesul de antrenament.					

	<i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> 1. Demonstrarea capacităților de a aplica, transfera și combina cunoștințe teoretice și practice induse de antrenamentul anaerob și aerob. 2. Să cunoască posibilitățile neuro-endocrino-metabolice de adaptare la mediul extern, la factorii exogeni. 3. Ilustrarea unor noțiuni teoretice în cadrul lucrărilor practice prin prezentarea a unor experimente clasice (video) și diverse simulări computerizate (predominant interactive); 4. Cunoașterea modificărilor fiziologice I și tardive cauzate de efortul fizic. 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 fiind structurate în baza principiilor aplicate. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor 167pplicat. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina Ergofiziologia în an II., sem. IV, 90 ore pe parcursul unui semestru, 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specific antrenamentului 167pplicat . • Capacitatea de a interpreta modul de funcționare al aparatelor și sistemelor din 167pplicate167 uman. • Capacitatea de a evalua implicarea fiecărei 167pplicate anatomice în buna funcționare a organismului uman și de a face corelații între structurile anatomice-fiziologice. • Capacitatea de a aplica anumite teste de investigare a stării de sănătate sau a tulburărilor funcționale . • Capacitatea de a analiza și interpreta critic variațiile unor parametri biologici și de a identifica factorii care au contribuit la acestea . Competențe 167pplicate167i: • Utilizarea eficientă a surselor informaționale și a resurselor de comunicare și formare profesională asistată (portaluri Internet, aplicații software de specialitate, baze de date, cursuri on-line etc.). • lucru în echipă • bazele unei atitudini integrative față de cunoștințele și deprinderile dobândite
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ Să acumuleze informații asupra funcționării normale a organismului, urmând ca pe acest substrat să fie adăugate cunoștințe fundamentale din fiziologie, medicină sportivă, igienă și să cunoască constantele fiziologice, variațiile de vârstă a acestora în corelație cu noile evoluții în cadrul științelor medico-biologice; ▪ Să dezvolte deprinderi în înregistrarea, măsurarea și interpretarea datelor pentru expunerea 167pplic și în scris a constatărilor 167pplica și aprecierea variațiilor fiziologice și individuale; ▪ Să caracterizeze rolul aplicativ al fiziologiei efortului muscular sportiv. ▪ Să definească principiile clasificării exercițiilor fizice. ▪ Să descrie stările organismului în activitatea sportivă. ▪ Argumentarea morfofuncțională a orientării și selecției în sport. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ Să înregistreze și analizeze parametrii diferitor probe instrumentale (măsurarea presiunii arteriale, electrocardiograma, spirometria, determinarea oxigenului în

	sângele arterial, etc.); ▪ Să determine capacitatea anaerobă a organismului, randamentul cardiac. ▪ Metodele complexe de cercetare a aprovizionării organismului cu oxigen. ▪ Determinarea capacității de efort fizic cu ajutorul testului PWC_{170} ▪ Controlul stării funcționale a analizatorului vestibular. ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile 168pplicate168, în timpul selecției și orientării sportive, . La nivel de integrare: ▪ Să aprecieze importanța ergofiziologiei în 168pplicate168 integrării ei cu disciplinele medico-biologice conexe; ▪ Să aprecieze importanța studierii funcțiilor de reglare și control ale activității organelor, sistemelor de organe și ale interacțiunilor dintre acestea; ▪ Să folosească cunoștințele obținute pentru înțelegerea principiilor dereglărilor funcționale și ale mecanismelor de corijare a acestora; ▪ Să conștientizeze necesitatea de a asimila continuu noi cunoștințe în domeniu antrenamentului sportiv.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Adaptarea la activitatea musculară și rezervele fiziologice ale organismului 1.1. Noțiuni despre adaptarea organismului la diferiți factori ai mediului ambiant.	12	2	4	6
	2	Clasificarea și caracteristica fiziologică a exercițiilor fizice 2.1. Formele de bază ale mișcărilor în exercițiile fizice. Activitatea musculară 168pplic și dinamică.	16	2	6	8
	3	Dinamica stărilor fiziologice a organismului în activitatea 168pplicat 3.1. Fiziologia stării de start.	19	4	6	9
	4	Bazele fiziologice ale antrenamentului 168pplicat 4.1. Dezvoltarea deprinderilor și mecanismele lor fiziologice.	14	2	6	6
	5	Rezistența aerobă a femeilor. 5.1. Dependența posibilităților funcționale a organismului de dimensiunile (mărimile) corpului.	14	2	4	8
	6	Bazele fiziologice ale educației fizice de asanare 6.1. Caracteristica fiziologică a modului de viață al omului contemporan. Criteriile stării sănătății și argumentarea lor.	15	3	4	8
	Total :		90	15	30	45

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs aplicat – 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, rezultatele în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, etc. Tehnologiile și strategiile didactice în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice 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.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în%)	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%
Referințe bibliografice	1. Alexei N. Antrenamentul sportiv modern. București, 1997. 2. Anghel I. Lucrări de laborator la fiziologia educației fizice și sportului. Cluj-Napoca, 1997 3. Chiorescu M. Fiziologia educației fizice și sportului (curs didactic). Chișinău, 2000 4. Demeter A. Antrenamentul sportivilor. București, 1996. 5. Dragnea C. Mate Teodorescu S. Teoria sportului. București, 2002. 6. Drăgan I. Medicina sportivă. București, 2002. 7. E. Erhan, E.Dudnic – ”Fiziologia Umană” (note de curs), ed. ”Primex-Com”, Chișinău,2018. 8. Зимкин Н. Физиология человека. Москва 1975 9. Коц И. Спортивная физиология. Москва 1986 10. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 1997 11. 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 12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., „Физиология человека” Москва, 2001. 13. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Metoda modificată de determinare a indicilor randamentului de muncă fizică PWC₁₇₀ (V) PWC₁₇₀ (V) înătorilor cu aplicarea	

	eforturilor specifice”. Chișinău 2015. 204p. 14. Honceriu Cezar. Fiziologia efortului fizic. Ed. PIM, Iași 2014. 15. Haulica, Fiziologie umana, Ed. Medicala Bucuresti, 2007. 16. 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. 17. 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. 18. Walter F. Boron, Fiziologie medical. Ed. 3, București, 2017.

Data completării: 01.09.2021

Gîrlea Natalia



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

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



Facultatea Sport

tel.: 022 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Teoria și metodologia antrenametului sportiv						
Titularul cursului		Triboi Vasile, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O.23	Anul		II	Semestrul	4
Nr. Credite	2	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		75	Studiu individual	75	Total ore pe semestru			150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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	catedra_btfc@mail.ru	Total	C	S	L/P		LI	
		150	45	30	-		75	
Nota de prezentare		Disciplina “Teoria și metodologia antrenamentului sportiv“ se prezintă în calitate de obiect de studiu cu profil specializat, care asigură pregătirea multilaterală a studenților Facultății de Sport cu cunoștințe teoretico-metodice și deprinderi practice specifice activității ulterioare a specialistului din antrenamentul sportiv. Astfel, se realizează compatibilitatea Curriculumului cu strategiile europene din domeniul seduației fizice și sportului, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice. Obiectivele specifice , care au un grad de generalitate, fiind orientate spre: - formarea la studenți unui sistem integrativ de cunoștințe teoretice, priceperi și deprinderi speciale necesare viitorilor specialiști în domeniul educației fizice sub aspect organizatoric, constructiv, comunicativ, gnostic și motric;						

	- formarea măiestriei profesional – pedagogice a specialistului contemporan în baza sistemului curricular de predare – învățare – evaluare cu orientare la modelul școlii superioare în perspectivă; - formarea unor cunoștințe metodologice speciale cu privire la organizarea și desfășurarea activităților de educație fizice la nivelul învățământului preuniversitar, universitar și alte contingente de populație, priceperilor și deprinderilor de cercetare științifică în cadrul procesului instructiv – educativ și practicii pedagogice; - formarea motivației pentru un mod de viață sănătos în practicarea sistematică a exercițiilor fizice. Obiectivele de referință, care 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. ➤ De modul în care se realizează aceste obiective depind finalitățile și standardele de performanță finale ale programei în vigoare. ➤ Prin realizarea obiectivelor curriculare se dezvoltă un nou ciclu de competențe, deprinderi și abilități care se întemeiază pe achizițiile competențelor-cheie dobândite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Competențele specifice specialistului din domeniul culturii fizice cu specializarea Antrenamentul sportiv pe care trebuie să le dovedească în procesul de predare-învățare-evaluare și care vor fi dezvoltate pe tot parcursul activității profesionale, sunt: • Analizarea conținuturilor științifice ale disciplinei Teoria și metodologia antrenamentului sportiv; • Utilizarea și interpretarea informației provenite din teoria și metodică disciplinei; • Utilizarea adecvată a terminologiei și conceptelor din domeniul Teoria și metodologia antrenamentului sportiv; • Înțelegerea principiilor specifice teoriei educației fizice; • Formarea unor concepte și valori fundamentale privind efortul fizic și influența anatomo-fiziologică a acestuia asupra organismului uman. • Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul practicării sistematice a unor probe de sport; • Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi; • Utilizarea competență a documentelor reglatoare ce asigură organizarea diferitor forme de competiții în cadrul unor activități curriculare și extra curriculare; • Proiectarea conținuturilor instruirii, organizarea corespunzătoare a activităților didactice și realizarea evaluării competențelor dobândite de elevi; • Adecvarea demersurilor didactice la particularitățile de vârstă, sex, și nivel de pregătire ale diferitor contingente de subiecți la condițiile materiale; • Construirea unui climat educativ interactiv, de cooperare, stimulat, cu scopul creșterii eficienței rezultatelor activităților didactice; • Înțelegerea aspectelor de ordin legislativ ale activității sale, drepturile legale ale elevilor și părinților, propriile sale drepturi și responsabilități; • Cunoașterea criteriilor de evaluare a activității sale și integrarea acestora în conceperea și realizarea activității didactice. • Formarea calităților de personalitate, a comportamentului civilizat, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială. Competențe transversale:

	• Competențele-cheie stipulate în curriculum răspund concepției dezvoltării sistemului de învățământ obligatoriu la nivel național și internațional. Asigură studenților cunoștințe, capacități și atitudini cuprinse în standardele europene. Ariile curriculare cuprinse în planul-cadru de învățământ cuprinde domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european, respectiv: • 1. Competențe de predare- învățare-evaluare. • 2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat și de comunicare într-o limbă străină. • 3. Competențe de bază în educație fizică și sport. • 4. Competențe acțional-strategice de aplicare a tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC) în domeniul culturii fizice. • 5. Competențe interpersonale, civile, morale . • 6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare. • 7 Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori) specifice fenomenului antrenamentului sportiv.																												
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: * să cunoască terminologia specifică, care va permite obținerea informației necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorilor care va fi convertită, în procesul însușirii, în cunoștințe necesare, aplicate în procesul autoinstruirii și transferul acestora sportivilor; * cunoașterea noțiunilor interdisciplinare și complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile și metodele de lucru în domeniul teoriei antrenamentului sportiv; * să cunoască teoriile pedagogice și științifice moderne în domeniul teoriei antrenamentului sportiv precum și tendințele de dezvoltare ale acestora. La nivel de înțelegere și aplicare: * să posede capacități de a transfera cunoștințele științifice generale în domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; * să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor; * să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul culturii fizice și sportului; * să aplice în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniu teoriei antrenamentului sportiv, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor specifice procesului de pregătire a sportivilor. La nivel de integrare: * să posede aptitudini de utilizare a metodelor de prelucrare a rezultatelor cercetărilor științifice cu aplicarea metodelor statisticii matematice, tehnologiilor informaționale moderne; * să poată găsi legăturile dintre cererea și oferta de cercetare în domeniul teoriei antrenamentului sportiv; * să respecte metodologia și etica cercetării științifice ce dezvoltă domeniul general de studiu „Științe ale sportului,,.																												
	<table><tr><th rowspan="2">N/o</th><th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="4">Numărul de ore</th></tr><tr><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminar</th><th>LI</th></tr><tr><td>1</td><td>Definiția educației fizice. Funcțiile educației fizice.</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>2</td><td>Scopul și obiectivele educației fizice. Contribuția educației fizice la îndeplinirea obiectivelor educației generale</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>3</td><td>Definiția și funcțiile metodelor didactice. Clasificarea metodelor didactice. Metodele de predare.</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>4</td></tr></table>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				Total	Curs	Seminar	LI	1	Definiția educației fizice. Funcțiile educației fizice.	4	2	2	4	2	Scopul și obiectivele educației fizice. Contribuția educației fizice la îndeplinirea obiectivelor educației generale	4	2	2	4	3	Definiția și funcțiile metodelor didactice. Clasificarea metodelor didactice. Metodele de predare.	4	2	2	4
N/o	Conținuturile unității de curs/modul			Numărul de ore																									
		Total	Curs	Seminar	LI																								
1	Definiția educației fizice. Funcțiile educației fizice.	4	2	2	4																								
2	Scopul și obiectivele educației fizice. Contribuția educației fizice la îndeplinirea obiectivelor educației generale	4	2	2	4																								
3	Definiția și funcțiile metodelor didactice. Clasificarea metodelor didactice. Metodele de predare.	4	2	2	4																								

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	4	Metodele verbale. Metodele intuitive (nonverbale). Metodele de învățare. Exersarea. Problematizarea. Metoda studiului individual.	4	2	2	4
	5	Metode de proiectare ce ajută predarea - învățarea. Modelarea. Instruirea programată. Algoritmizarea. Metode de evaluare a procesului instructiv educativ.	4	2	2	4
	6	Metodele de refacere a capacității de efort. Metodele de corectare a greșelilor de execuție. Metodele de asigurare și sprijin.	4	2	2	4
	7	Conceptul de predare. Stilurile de predare. Comunicarea în educație fizică. Ascultarea în educație fizică. Trăsăturile și aptitudinile profesorului de educație fizică. Dinamica procesului de predare în educație fizică. Planificarea conținuturilor de predare a lecțiilor.	4	2	2	4
	8	Organizarea predării. Conducerea lecției. Evaluarea lecției. Reglarea celor patru operații ale procesului de predare – învățare	4	2	2	4
	9	Conceptul de învățare. Tipurile de învățare. Stilurile de învățare motrică. Etapele învățării motrice. Informarea și formarea-unitatea învățării.	4	2	2	4
	10	Învățarea proces și produs în funcție de diverși factori. Învățarea motrică în educația fizică. Rolul memoriei în învățarea motrică.	4	2	2	4
	11	Metodele de evaluare și verificare. Metodele de evaluare tradiționale. Metodele de evaluare complementar.	4	2	2	4
	12	Criteriile de evaluare a rezultatelor școlare. Operațiile evaluării.	4	2	2	4
	13	Greșelile evaluării școlare și factorii perturbatori în evaluarea didactică.	4	2	2	4
	14	Clasificarea mijloacelor folosite în desfășurarea activității de educație fizică.	4	2	2	4
	15	Mijloacele didactice specifice educației fizice. Exercițiul fizic. Mijloacele ajutoare educației fizice. Mijloacele didactice nespecifice educației fizice.	4	2	2	4
	Total :		60	30	30	60
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului		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. 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. Metodele de învățământ se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media). Sugestiile metodologice sânt 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 fizice.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi 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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două referate</i> prezentate Power Point, 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 masterand, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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.	
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Josanu Efim, Cartea Jocurilor Olimpice: Cronici, Portrete, Reflecții, Ch., SA „Tipografia Reclama”, 2008, 640 p. 2. Homenkov L.S. Manual pentru antrenorii de atletism. ”Физкультура и спорт”, București, „Editura Sport-Turism”, 1977, p. 3. Manolachi V. Sporturi de luptă – teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo. Institutul Național de Educație Fizică și Sport, Ch.F.E.P. „Tipografia Centrală”, 2003, 400 p. 4. Manolachi V., Hantău I. Pregătirea fizică a judocanelor de performanță: . – Chișinău: LYCEUM, 2000. 200 p.	

	5. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași : PIM, 2013. 373 p. 6. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатико-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 177 с. 7. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия пресс, 2007. 272 с. 8. Иванов Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. –М.: «ИНСАН», 2005. – 368 с. 9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 424с. 10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392с. 11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Data completării: 01.09.2021

Triboi Vasile



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Asigurarea pregătirii tehnico - științifice în proba sportivă aleasă APTȘRSA (jocurile sportive)					
Titularul cursului		Conohova T., dr. în pedagogie, conf. univ. Sîrghi S., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Tăbîrță V., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 24	Anul	II	Semestrul	4
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, L/ P-M-lecții practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)				
e-mail	catedratmj@gmail .com		Total	C	L/P-M		LI
			180	30	60		90
Nota de prezentare		Disciplina „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă (jocurile sportive)”, se adresează studenților USEFS din anii în care cuprinse în planul de învățământ această disciplină didactică, dar și specialiștilor interesați de problemele specifice în domeniul jocurilor sportive. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul jocurilor sportive și a sportului.					

	Curriculumul a fost alcătuit pe baza consultării unui vast material bibliografic, care a înglobat istorie, cultură fizică, sport, bazele și teoriile metodicii de antrenament sportiv și cu specificul jocurilor sportive, elemente fundamentale ale tehnicii și tacticii jocurilor sportive, principii, caracteristici, cerințe, metode, mijloace și structurări ale antrenamentului. 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 sportive-social-economice. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului din domeniul jocurilor sportive, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educației fizice și sportului capabili de a utiliza elementele de ordin tehnico-științific în cadrul activităților de antrenorat desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului superior în jocuri sportive ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul pedagogic, prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea specificului și aplicarea a noilor metode științifice în practica cotidiană ale antrenorului, care va asigura buna desfășurare a procesului de învățământ; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. 4, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretico-științifice în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor și grupuri de jocuri sportive cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a procesului de antrenament sportiv de lungă durată; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire la disciplina "Jocuri sportive"; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor științifice și izolaționiste apărute în domeniul jocurilor sportive; • Susținerea și promovarea planificării antrenamentelor sportive și valorificării rezultatelor acumulate de sportivi, aplicând formele și metodele științifice specifice probei practice; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu specificul jocului sportiv; • Aplicarea procedeelor tehnice în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele competiționale moderne în ceea ce privește secțiile și

grupurile de jocuri sportive.						
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei APTȘPSA; ▪ să identifice metodele științifice care se aplică în procesul de antrenament sportiv cu jucători; ▪ să caracterizeze formele principale ale cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a cercetărilor pedagogice; ▪ să identifice normele specifice ale verificării pregătirii sportive la jucători; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică jocuri sportive. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine formele și procedeele de valorificare a pregătirii sportive în jocuri; ▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică jocuri sportive; ▪ să analizeze și să explice pregătirea specifică a jucătorului; ▪ să determine principiile selectării, planificării, aplicării ale metodelor științifice în valorificarea pregătirii tehnice ale jucătorilor; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul procesului de antrenament cu jucători de înaltă performanță, dar și în grupele cu diferite categorii de sportivi. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura organizării și asigurării a pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă ; ▪ să îmbine cunoștințele specifice acumulate în procesul de pregătire a jucătorilor; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea specială a jucătorului ce practică jocuri sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul		Numărul de ore		
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Metodologia generală și particulară a științelor.	6	2		4
	2	Tehnici și procedeele de cercetare. Educația fizică și sportului ca știință.	6	2	2	2
	3	Etapele formării științei activității corporale	8	2	2	4
	4	Rolul ipotezei în cercetarea științifică	6	2	2	2
	5	Metodele de cercetare în domeniul jocurilor sportive	14	4	6	4
	6	Metoda chestionarului. Metoda anchetei. Metoda observației. Metoda studiului de caz.	20	2	8	10
	7	Tehnici cinematice, fotografice și cinematografice în jocurile sportive	14	2	6	6
	8	Metodologia folosirii tehnologiilor în domeniul cercetării activităților corporale în jocuri sportive	14	2	6	6
	9	Metodele statistico-matematice aplicate în cercetarea științifică a jucătorilor	18	2	8	8
	10	Tehnica documentării în cercetarea științifică efectuată în domeniul jocurilor sportive	18	2	4	12
	11	Organizarea și managementul proiectelor de cercetare științifică în cadrul procesului de antrenament sportiv cu jucătorii	22	2	6	14

	12	Concepții științifice contemporane specifice domeniului jocurilor sportive	14	2	4	8
	13	Funcțiile măsurării în activitatea de cercetare științifică la jucători	10	2	4	4
	14	Evaluarea în cercetarea științifică contemporană în diferite jocuri sportive	10	2	2	6
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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, braistorming, 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. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	1. Bota, Cornelia – Ergofiziologie, Ed. Globus, București, 2000 2. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport/-București: Discobolul, 2010.- 665 p. 3. Enăchescu C. Tratat de teoria cercetării științifice/- Iași, Polirom, 2005. – 420 p. 4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București, 2005 5. Cordun, Mariana – Kinantropometrie, Ed. CDPRESE, 2009 6. Moscovici C. Buschini F. : “Metodologia Științelor socio - umane”, București 2006					

	7. Brown, Jennifer, W. Trochim, The role of Evaluation in Research–Practice, American Journal of Evaluation 30: 538-553, dec, 2009 8. Țapoc V., Capcelea V. Cercetarea științifică/-Chi. Editura Arc, 2008. – 312 p. 9. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. – Омск, 2003. 10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002. 11. Conohova T., Păcuraru A. ” Teoria și metodică jocului de volei”. Editura PIM, Iași, 2014, 145p. ISBN-978-606-13-2075-2 2.Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-9 12. Mocrousov, E., Grosul, V. <i>Specific methodological aspects of enhancing the cadet's athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance</i>. Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0. 13. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. 14. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>. World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723. 15. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>, <i>Journal of Sport Sciences Researches</i>, http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 2. Issue 2. December 2017. Manisa. Turkey. ISSN: 2548-0723. p.59-68. DOI:10.25307/jssr.362606.

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă APTȘRSA (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Dercacenco I., dr în pedagogie, conf. univ. Grosu V., asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 24	Anul	II	Semestrul	4	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
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	catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30		60	90		
Nota de prezentare		Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează-consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană pe perioada						

	2015-2021, acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice: - Adaptarea curicului la schimbările intervenite în învățământul european. - Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice la învățarea și consolidarea principalelor elemente specifice ramurei de sport practicate - Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice ramurei de sport practicate precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare - Utilizarea terminologiei specifice ramurei de sport practicate. - Consolidarea calității proiectării activităților didactice, noilor tehnologii de predare învățare și evaluare. Curriculum disciplinar APTȘRSA (probe sportive individuale) este elaborat în baza normativelor și cerințelor educaționale de modernizare a învățământului superior și reprezintă un document de planificare a conținutelor didactice, realizabile în concordanță cu concepția de proiectare a planului de învățământ. APTȘRSA are ca obiectiv, însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice ramurii sportive alese, precum și bagajul minim de cunoștințe. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. 4, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul luptelor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe – cheie: 4. Formarea de competențe fundamentale privind activitatea didactică la disciplina APTȘRSA și pregătirea profesională pedagogică a antrenorilor sportivi. 5. Competența de a cunoaște cerințele de elaborare a lucrării științifice; 6. Să organizeze activitatea personală în condiții de aplicare științifică a tehnologiilor de testare a capacităților fizice și stării funcționale al organismului, să-și evalueze evoluția pregătirii fizice și funcționale. 7. Metodica învățării acțiunilor tehnice, formarea calităților atitudinale, de personalitate, de colegialitate, dăruire de sine și responsabilitate, disciplină, sentimentul datoriei. • locul de desfășurare a cursului: - sala de curs dotată cu aparate de video proiecție; - sala de sport dotată cu saltele, manechin; - sala metodică dotată cu tehnologii speciale. Subcomponente psihomotrii: 1. Educația memoriei operative sub toate forme de manifestare a ei (auditivă, vizuală, motrică, verbală). 2. Formarea deprinderilor de a demonstra și a utiliza dispozitivele de măsurat în RSA. 3. Formarea priceperilor de a selecta testele în sporturile de lupte. 4. Formarea deprinderilor profesional-pedagogice de bază pentru desfășurarea cercetării. 5. Formarea priceperilor de elaborare a anchetelor sociologice. Subcompetențe atitudinale: 3. Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu studentului. 4. Activități de formare a calităților de personalitate. 5. Participarea la activități științifice, la studiul și testarea individuală a fenomenelor de pregătire a sportivilor în RSA.
	La nivel de cunoaștere: ▪ Să definească noțiuni privind cercetarea științifică; ▪ Să cunoască criteriile și regulile clasificării științelor. ▪ Să cunoască diferite teste pentru aprecierea pregătirii funcționale, fizice, tehnico-tactice. ▪ Să cunoască metoda statistico-matematică.

Finalități și performanțe la curs/modul	- Să studieze bibliografia de specialitate. La nivel de înțelegere și aplicare: - Să determine esența tipurilor lucrărilor științifice și metodice. - Să analizeze și aprecieze rolul testelor în RSA. - Să descrie criteriile de apreciere la nota de experți. - Să analizeze și aprecieze regulamentul privind perfectarea tezelor de licență. - Să descrie literatura de specialitate după cerințele înaintate. La nivel de integrare: - Să elaboreze ipoteza și scopul lucrării, după tema aleasă. - Să elaboreze referatul/teza de curs pe tema aleasă, conform cerințelor regulamentului de elaborarea a tezelor de licență. - Să dezvolte deprinderi în analiza și abordarea surselor literare de specialitate;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Tema 1. Principalele noțiuni privitoare la cercetarea științifică. Tipurile lucrărilor științifice și metodice. Metodica desfășurării cercetărilor științifice în sporturi de lupte. Rolul ipotezei în cercetarea științifică.	30	5	10	15
	2.	Tema 2. Formarea obiectivelor de cercetare pe tema științifică selectată. Metodica elaborării conținutului capitolelor, al concluziilor și al bibliografiei lucrărilor de licență.	30	5	10	15
	3.	Tema 3. Criteriile și regulile clasificării științelor. Selectarea metodelor de cercetare în ramura de sport aleasă. Studiul bibliografic. Alcătuirea listei bibliografice și citarea resurselor de informare.	30	5	10	15
	4	Tema 4. Sondajul de opinie, ancheta. Utilizarea dispozitivelor de măsurat în sport. Elaborarea anchetei sociologice. Tipurile și selectarea testelor în sporturile de lupte.	30	5	10	15
	5	Tema 5. Testarea nivelului pregătirii funcționale. Testarea nivelului pregătirii fizice. Testarea nivelului pregătirii tehnico-tactice și nota de experți.	30	5	10	15
	6	Tema 6. Metoda statistico-matematică de prelucrare a datelor. Metoda tabelară, grafică. Perfectarea tezelor de licență.	30	5	10	15
		Total:	180	30	60	90
T – lecții teoretice; P – lecții practice; I – lucrul individual						
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Strategii didactice Disciplina „APTȘRSA” (probe sportive individuale) se formează în baza pregătirii antrenorilor sportivi de înaltă calificare pentru școlile și cluburile sportive din țară. Scopul disciplinei este acumularea unor cunoștințe legate de asigurarea pregătirii					

	tehnico-științifice în ramura de sport aleasă. Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice PSA precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare. Metodica învățării acțiunilor tehnice pe părți și integru. 1. Mijloacele. Formarea priceperilor și deprinderilor vizează următoarele mijloace: analiza literaturii, structurarea lucrării metodice, științifice (referat, teza de curs, teza de licență, articol pentru conferința științifică studentescă), selectarea testelor de control pentru evaluarea nivelului pregătirii fizice, tehnice și tactice. 2. Metode de predare-învățare (de formare a competențelor): expunerea orală, demonstrarea, conversarea, învățarea în echipă, activitatea pe grupuri, descoperirea și problematizarea, studiul de caz, modelarea. Cunoștințele teoretice incluse în curriculum cu scopul să se formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale, care sunt obligatorii, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării în mod individual și conștiente. 3. Forme de manifestare. Curriculumul, prin conținutul temelor include metode noi dar și deja cunoscute și implimentate în antrenamentul sportiv. Asemeni dezvoltarea abilităților fizice la diverse vârste a sportivilor. Recomandări în autoevaluarea și autocontrolul psihomotric după suprasolicitări.
Strategii de evaluare	Tipuri de evaluare a subcompetențelor Subcompetențe cognitive-pregătirea teoretică: (de cunoaștere). - competențe cheie ale disciplinei: APTȘRSA. - desfășurarea metodelor de cercetare. - structurarea bibliografiei conform cerințelor. Subcompetențe psihomotrice priceperi și deprinderi. - constituiți un set de teste pentru determinarea capacităților de viteză și descrieți procedura de evaluare a lor. - constituiți un set de teste pentru determinarea capacităților de forță și descrieți procedura de evaluare a lor. - constituiți un set de teste pentru determinarea rezistenței și descrieți procedura de evaluare a ei. - elaborați un set de teste pentru determinarea capacităților de coordonare și descrieți evaluarea acestora. - recomandați un set de teste ce determină capacitățile de suplețe și descrieți evaluarea lor. - propuneți un set de teste tehnico-tactice și descrieți evaluarea lor. Teme pentru examen <i>Teoretice:</i> 1. Desfășurați metodele de cercetare. 2. Desfășurați structura lucrării de curs/licență și cerințele de elaborare. 3. Argumentați necesitatea sondajului sociologic în RSA. 4. Caracterizați noțiunea „Bibliografia” și însemnătatea ei în cercetare. 5. Caracterizați noțiunea „Cuprins”. 6. Caracterizați noțiunea „Glosare” și însemnătatea ei în cercetare. 7. Definiți noțiunea „Rezistență”, „Coordonare”, „Flexibilitate”, „Viteză”, „Forță”. 8. Definiți noțiunea de „Tehnică”, „Tactică”. 9. Etapele de alegerea temei de cercetare. 10. Etapele experimentul pedagogic planificat. 11. Etapele de desfășurare a sondajului sociologic (anchetarea). 12. Obiectivele de cercetare pe tema științifică selectată. 13. Principalele cerințe ale cercetării științifice în RSA. <i>Practice:</i> 1. Constituiți un set de teste pentru determinarea capacităților de viteză și descrieți procedura de evaluare a lor. 2. Constituiți un set de teste pentru determinarea capacităților de forță și descrieți

procedura de evaluare a lor.

3. Constituieți un set de teste pentru determinarea rezistenței și descrieți procedura de evaluare a ei.
4. Elaborați un set de teste pentru determinarea capacităților de coordonare și descrieți evaluarea acestora.
5. Recomandați un set de teste ce determină capacitățile de suplețe și descrieți evaluarea lor.
6. Propuneți un set de teste tehnico-tactice și descrieți evaluarea lor.

Lucrul individual

1. Studiu după manual separat de curs, bibliografie.
2. Principalele noțiuni privitoare la cercetarea științifică.
3. Tipurile lucrărilor științifice și metodice.
4. Metodica desfășurării cercetărilor științifice în sporturi de lupte.
5. Elaborarea ipotezei în cercetarea științifică pe tema aleasă.
6. Formarea obiectivelor de cercetare pe tema științifică selectată.
7. Metodica elaborării conținutului capitolelor, al concluziilor și al bibliografiei lucrărilor de licență.

Evaluarea curentă se efectuează prin verificări curente sistematice pe parcursul programului de instruire, pe secvențe mai mici (pot fi compartimente), având drept scop cunoașterea gradului de instruire de către studenți a materiei predate pe parcursul semestrului și se finalizează cu note.

Prin evaluarea curentă se monitorizează procesul de formare a competențelor profesionale a viitorilor specialiști. În așa fel, evaluarea curentă constată rezultatele activității de formare profesională atât prin activitățile din sala de lupte, cât și prin lucrul individual.

Criteriile de evaluare

Notele sunt acordate pentru efectuarea cerințelor practico-metodice și teoretice. **Pentru lecțiile practico-metodice la studenții an. II -, disciplina: Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în ramura de sport aleasă (PSI).**

Teoretice

Calitatea înaltă a rezultatelor activității didactice, care este determinată de nivelul cunoștințelor și al deprinderilor studenților USEFS, este posibilă doar prin asigurarea unui nivel înalt de organizare a procesului instinctiv pe parcursul întregii perioade de studii. În corespundere cu cerințele Regulamentului despre atestarea de stat finală a absolvenților instituțiilor de învățământ superior din Republica Moldova (din 24.04.2013, nr. 03/14 - 254), studenții USEFS, după terminarea treptelor întâi și a doua a programei de învățământ profesional, trebuie să elaboreze o lucrare de calificare științifică la sfârșitul studiilor. Referatul/teza de curs este unul dintre principalele criterii de apreciere a corespunderii nivelului de pregătire teoretică și practică a studentului, cerințelor curriculum-ului universitar în specialitatea aleasă.

Practice

1. Tematica lucrărilor practice din cadrul evaluării curente I:
2. În cadrul lucrărilor practice studentul trebuie să organizeze și să desfășoare testarea unei calități motrice prin teste ce cuprind toate grupurile de mușchi și să interpreteze rezultatele.
3. Testele motrice propuse studenților pentru lucrul individual:
4. Testarea capacităților de forță, viteză, rezistență, coordonare, flexibilitate.

Evaluarea finală (sumativă) are funcția de bilanț și se realizează la încheierea studiului disciplinei cu examen. Rezultatele evaluării finale se exprimă în note conform scalei de notare, iar nota minimă de promovare este nota 5.

Numărul creditelor academice este determinat de Planul de învățământ și constată realizarea integrală a volumului de studiu pretins studentului care demonstrează prezența anumitor competențe. Nota finală la disciplină însumează rezultatul evaluării curente (nota medie pe semestru) și nota obținută la examen.

	Admiterea la examen prevede prezența la ore de 70-80%, acumularea minimum a 50% a notelor la teste practice (evaluarea curentă) și obținerea notei pe semestru. Studentul care la evaluarea curentă (nota pe semestru) are nota mai mică de „5” nu este admis la evaluarea finală (examen).	
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%
Referințe bibliografice	1. Gligor V. Polevaia-Secăreanu A., Demcenco P.P. Studierea potențialului funcțional-motrice și psihologic al judocanilor de performanță cu dizabilități vizuale. În: Știința culturii fizice, 2014, nr.18(2), Chișinău, USEFS. p. 19-25. (ISSN: 1857-4114) http://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/2-2014.pdf 2. Postolachi A., Scobioală Gh., Polevaia-Secăreanu A., Baraliuc I. Particularitățile pregătirii fizice a sportivilor cadeți în lupta sambo. În: Personalitate și sport: teorie, metodică, practică: Materialele conferinței științifico-practice. Ediția a V. 5 octombrie 2020, Chișinău: IRIM, 2020. P. 12-19.(ISBN978-9975-3076-9-7) 3. Polevaia-Secăreanu A., Grosu V., Ivanov V. Analiza campionatelor naționale de judo la cadeți (perioada 2015-2018). În: Personalitate și sport: teorie, metodică, practică: Materialele conferinței științifico-practice. Ediția a IV. Chișinău: IRIM, 2019. P. 31-37. (ISBN978-9975-56-657-5) 4. Grosu V., Polevaia-Secăreanu A., Ivanov V. Analiza campionatelor naționale de judo la juniori (perioada 2014-2018). În: Personalitate și sport: teorie, metodică, practică: Materialele conferinței științifico-practice. Ediția a IV. Chișinău: IRIM, 2019. P. 38-45. (ISBN978-9975-56-657-5) 5. Балквядзе Т.А., Орлов В.А. Силовая подготовка борца. В: Спортивная борьба: Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1983, с. 44-47. 6. Деркаченко И. В., Нелепенко С. Л., Полевая-Сэкеряну А.Г. Обучение боксеров ведению боя в двух стойках : Учебно-методическое пособие. Кишинэу : Б. и., 2018. (Тіпогр. "Valinex" SRL). 67 p. (ISBN 978-9975-68-354-8) 7. Дубровский В.Н. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.Н.Дубровский. 3 -е изд. доп. Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 528 с. 8. Еганов А.В., Сиротин О.А. Технология разработки методики оценки соревновательной деятельности дзюдоистов высокой квалификации. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №3 (28) 2013. С. 41-49. 9. Еганов, А. В. Методика самооценки уровня подготовленности дзюдоистов / А. В. Еганов: анкета для спортсменов. Челябинск : Издательский дом Обухова, 2004. 23 с. 10. Замятин Ю.П. Комплексный педагогический контроль в системе управления подготовленностью борцов.Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: В: Сборник науч. трудов. Санкт-Петербург: СПбУЭФ. 1994, с. 50-52 11. Замятин Ю.П. Педагогический контроль в процессе подготовки борцов. Греко- римская борьба: Учеб. пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПбУЭФ, 2000. с. 272-275. 12. Костюнина, Л. И. Теоретическое и экспериментальное обоснование тестов для оценки интеллектуальных качеств / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико- биологические проблемы физической культуры и спорта. №2(19). 2011. Набережные Челны : Изд-во «Камский государственный институт физической культуры». с. 45-48. 13. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: Дис. ... канд.	

	пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 196 с. 14. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с. 15. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за физической и технико-тактической подготовленностью дзюдоисток: Метод. Пособие. Кишинев: Пед. ин-т им. И. Крянгэ. 1991. 36 с. 16. Матвеев Э.А. и др. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо./ Матвеев Э.А., Андреев В.М., Сытник В.М, Г.Г. Ратишвили. Спортивная борьба, 1974, с. 13-16. 17. Полевая-Секэрянэ А. Особенности формирования координационных способностей у дзюдоистов В: Спортивный Вісник Придніпров'я. VIII Науково-практичний журнал, ДДІФКС (Додаток до постанови Призедії ВАК України від 26 травня 2010 р. №1-05/4), 24-25 октября 2013 №3, 2013. с. 66-72. ISBN2071-1476) 18. Полевая-Секэрянэ А.Г., Афтимичук О.Е. Интенсификация учебно-тренировочного процесса дзюдоистов средствами ритмического воспитания и музыки: Монография. Chişinău.: "Valinex" SA, 2015. 174 p. ISBN 978-9975-68-270-1. 19. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. Studia i Monografie. Akademia Wychowania Fizycznego Jozefa Piłsudskiego w Warszawie, Национальный Университет Физического Воспитания и спорта Украины. Warszawa, Киев. 2002. 351 с.

Data completării: 01.09.2021

Dercacenco Ivan

Grosu Vasile



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă APTȘRSA (înotul sportiv)						
Titularul cursului		Rîșneac Boris, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licența)	L	Codul cursului	S 04 O. 24	Anul		II	Semestrul	4
Nr. credite	6	Limba de instruire	Română	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru				180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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	catedra- nataatie@mail.ru	Total	C	S	L/P		LI	
		180	30	-	60		90	
Nota de prezentare		Ca disciplină a teoriei și metodologiei „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportive (înotul sportiv)” execută urătoarele funcții: 1) de instruire – înarmează pe studenți cu cunoștințe profesionale, posibilități și deprinderi; 2) de dezvoltare - stimulează posibilitățile de creativitate și gândire pedagogică a studenților; 3) educațională – formează poziția activă de cetățean, convingere pedagogică, interes profund către profesia de pedagog sportiv. Cursul prevede însușirea de către studenți a bazelor teoretico-metodologice ale predării tehnicii procedeeleor de înot prin prisma formării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor necesare de predare a stilurilor de înot în instituțiile de profil (școli sportive, licee-internat cu profil sportiv, clase sportive, secții sportive de atletism, etc.) Activitatea de studii se va desfășura în formă de lecții teoretice, seminare, metodice, practice, practica de antrenament, lucrul individual.						

	Această disciplină are menirea de a familiariza studenții cu metodologia învățării și predării înotului la grupele de începători.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea metodologiei teoretico-științifice în organizarea procesului didactic cu studenții la orele de curs, specificând însemnătatea teoretică și semnificația științifică a înotului în formarea profesională a viitorului antrenor de natație; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor și programelor de antrenament în conformitate cu noile cerințe axate pe rezultatele tehnico-științifice obținute la etapa actuală; • Implementarea proiectelor teoretico-științifice în vederea stabilirii nivelului pregătirii sportive a înotătorilor la diferite etape ale procesului de antrenament; • Asigurarea unui management eficient în activitatea antrenorului cu structurile superior ierarhice cu scopul realizării obiectivelor prioritare, preconizate în planurile de antrenament. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării obiectivelor didactice stabilite în cadrul orelor teoretice și practico-metodice se va efectua în corespundere cu cerințele psihopedagogice al antrenorului de natație. • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la înot; • Asigurarea unui management eficient al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale adaptive în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să însușească bazele teoretice și metodologice de antrenament a înotătorului ca disciplină de învățământ obligatoriu; - să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ și mijloacele de perfecționare ale procesului didactic; - să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale; - să însușească tehnica contemporană de executare a procedeele tehnice de înot și să obțină rezultatele la nivel de performanță și competență; - să însușească tehnologia antrenamentului sportiv. La nivel de înțelegere și aplicare: - să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini 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); - să elaboreze și să realizeze proiectarea activităților didactice la nivel calitativ a procesului de instruire; - să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament; - să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire.

	La nivel de integrare: - să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului; - să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; - să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Cerințele înaintate față de activitatea de cercetare științifică.	12	6		6
	2.	Formele științifice de lucru.	12	6		6
	3.	Metodele de bază a activității științifice de cercetare.	14	6		8
	4.	Organizarea activității de cercetare științifică.	14	6		8
	5.	Metodica lucrului științific de cercetare.	12	6		6
	6.	Întocmirea publicației științifice. Comunicarea și prezentarea materialului.	6		2	4
	7.	Metodologia cercetărilor științifice.	12		6	6
	8.	Desfășurarea cercetărilor, modelarea și prognozarea rezultatelor cercetărilor.	12		6	6
	9.	Modelele de cercetare ale procesului pedagogic de predare a disciplinei.	4		2	2
	10.	Analiza, sinteza și generalizarea datelor literaturii despre starea problemei abordate	8		4	4
	11.	Întocmirea tezilor de comunicare.	8		4	4
	12.	Elaborarea și pregătirea aparatului simplu pentru cercetările științifice.	10		6	4
	13.	Întocmirea referatului științific. Comunicarea și prezentarea materialului.	8		4	4
	14.	Metodica specială de antrenament, calități motrice necesare înotătorilor la diferite procedee și probe de înot.	12		6	6
	15.	Bazele teoretice ale planificării antrenamentului sportiv la înot.	12		6	6
	16.	Probleme de bază ale planificării antrenamentului sportiv. Corelația factorilor ce condiționează performanța.	10		6	4
	17.	Perfecționarea măiestriei sportive.	16		8	8
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristici (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiționale: expunerea didactică; conversația; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale și sursele bibliografice; exercițiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activități supervizate.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/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>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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub forma <i>delucrări de control, teste de control</i> și lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), 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, se constată caracterul formativ al acesteia. 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. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.		
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală		100%
	Nota pentru evaluarea finală		40%
	Nota evaluare curentă		20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare		20%
	Nota lucrul individual		20%
Referințe bibliografice	1. Botnarenco T. Rîșneac B. – Înotul în școală. Chișinău, Lumina”, 1998. 2. Caunsilmen D. E. – Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982. 3. Fiedler P., Fetescu S. - Înot. Manual. Universitatea „AL. I. CUZA” IAȘI. Facultatea de educație fizică și sport, 1996. 4. Regulile competițiilor de înot, polo pe apă, sărituri în apă, înot sincron. (ultimele ediții). 5. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 6. Водные виды спорта - : Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Изд. Центр. «Академия», 2003. 7. Ганчар И.Л. – Плавание: теория и методика преподавания спортивного-педагогического совершенствования. Часть III. Учебное пособие. Одесса. «Друк», 2007. 8. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 9. Никитский Б.Н. – Плавание с методикой преподавания: Программа пед. институтов. - Сб. №15.- М.: Просвещение, 1983. 10. Платонов В.Н. – Плавание.- Киев: Олимпийская литература, 2000. 11. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012 12. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрёма – К.: Олимпийская литература, 2002.		

Data completării: 01.09.2021

Rîșneac Boris



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 24	Anul	II	Semestrul	4	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă (gimnastica ritmică)” este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse metodici și programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a						

	gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi. • obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea pregătirii tehnico-științifice și participarea activă în diverse cercetări în proba sportivă-gimnastica ritmică a viitorului antrenor, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. 4, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea metodologiilor instruirii tehnicii gimnasticii ritmice și a sistemelor de pregătire tehnică la gimnastică ritmică prin cunoașterea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă – gimnastica ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea pregătirii tehnico-științifice în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea antrenamentelor în gimnastica ritmică, precum spre formarea pregătirii tehnico-științifice în gimnastica ritmică. • Formarea la viitori antrenori priceperilor și deprinderilor către elaborarea unei cercetări științifice din domeniul gimnasticii ritmice, precum și dezvoltarea la viitorii profesori-antrenori de gimnastica ritmică a capacităților de personalitate, priceperilor rațiunii creatoare. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeeleor de cunoașterea a diverselor aspecte științifice în proba sportivă; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ Să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul asigurării pregătirii tehnico-științifice în gimnastica ritmică; ▪ să cunoască modul de lucru cu literatura metodică-științifică și regulile alcătuirii listei bibliografice; ▪ se identifice strategia și metodele cercetării științifice. ▪ să cunoască conținutul aspectelor cheie a cercetării științifice; ▪ să definească conținutul metodelor de cercetare științifică; ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind metodică instruirii tehnice exercițiilor prin analiza materialelor video a instruirii tehnicii, conținutului, dificultății, compoziției și execuției a acesteia în gimnastica ritmică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să analizeze conținuturi din surse literare științifice din gimnastica ritmică cu expunere a părerii proprii; ▪ să estimeze conținutul metodelor cercetării științifice; ▪ să aplice conținutul metodelor matematico-statistice de prelucrare a datelor; ▪ să elaboreze un chestionar sociologic pe o temă stabilită; ▪ să elaboreze și să aplice teste pregătirii fizice generale a gimnastelor; ▪ să elaboreze și să aplice teste pregătirii fizice speciale a gimnastelor; ▪ să elaboreze și să aplice teste pregătirii tehnicii gimnastelor; ▪ să determine formula calculării mediei aritmetice a valorilor; ▪ să determine calcule diferențele valorilor medii a celor două unități după t-criteriul Student. La nivel de integrare: ▪ să îmbine metodicile pregătirii tehnico-științifice a probei sportive alese în procesul de pregătire gimnastelor cu diferit nivel de pregătire; ▪ să selecteze obiective concrete pentru elaborarea cercetării științifice și integrării diverselor metodicilor instruirii inovaționale a pregătirii tehnicii a gimnastelor de diferit nivel de pregătire; ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă” gimnastica ritmică; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă” (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Asigurarea pregătirii științifice în domeniul specializării a gimnasticii ritmice. Aspecte cheie a cercetării științifice: - actualitatea cercetării; - obiectul cercetării; - subiectul cercetării; - ipoteza cercetării; - scopul cercetării; - metodele cercetării; - veridicitatea cercetării; - noutatea științifică; - importanța teoretică; - importanța practică; - metodică experimentală a lucrării.	32	6	10	16
	2	Strategia și metodele cercetării științifice. - Conținutul strategiei științifice; - Tipuri de cercetare:	28	4	10	14

		- de tipul „căutării”/ „selectării”; - de tipul „constatare”; - Metodele cercetării științifice: - analiza datelor literare; - analiza documentelor, regulilor, protocoalelor competiționale; - prelucrarea statistică a datelor cercetării; - analiza analitică a materialelor de cercetare; - sondajul sociologic; - observarea pedagogică; - experimentul pedagogic; - măsurări: antropometrice, fiziologice; - testări: pedagogice, psihologice, de control, apreciere a comisiei de experți; - analiza materialelor video: instruirea tehnicii, conținutului, dificultății, compoziției și execuției a acesteia; - analiza de corelație a diverselor factori.				
	3	Structura și conținutul compartimentelor cercetării științifice. - Introducere: actualitatea cercetării, scopul, obiectivele, ipoteza, noutatea, importanța teoretică, importanța practică a cercetării; - Primul capitol: starea descrierii problemei în literatura științifică; - Capitolul II: metodele și organizarea cercetării, metodica experimentală folosită în cercetare; - Capitolul III: analiza rezultatelor cercetării; - Concluzii generale și recomandări practico-metodice; - Bibliografia.	20	2	8	10
	4	Modalitatea de lucru cu literatura metodică-științifică. Starea descrierii problemei cercetate în literatura științifică de specialitate. - Modul de lucru cu literatura științifică; - Trei moduri de conspectarea literaturii științifice: relatarea gândului a autorului prin cuvintele proprii; prin citate selective; combinare relatării cu citate; - Moduri de trimiteri/bazării la autori din domeniul cercetării.	36	6	12	18

	5	Metodele matematico-statistice de prelucrare a datelor. - Principale formule matematico-statistice; - formula calculării mediei aritmetice; - formula calculării abaterii standard a valorii medii; - formula calculării amplitudinii standard a valorii mediei aritmetice; - formula calculării diferențelor valorilor medii a celor două unități după <i>t</i> -criteriul Student; - formula calculării coeficientului corelației după Pirson; - formula calculării coeficientului variației; - formula determinării volumului valorilor variabilei.	32	6	10	16
	6	Regulile alcătuirii listei bibliografice și aranjării materialului științific relatat în teză. - Regulile alcătuirii listei bibliografice: cărți, manuale, capitolele manualului, teze de doctor, autoreferate, articolele din reviste, articolele din culegeri științifice, recomandări metodice și alte, - Aranjarea materialului științific relatat în teză: după cerințele CNAA.	32	6	10	16
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretică și motrice a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoștințele, abilitățile motrice și competențele profesionale</i> 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universității din Craiova, 2001. 105 p. 2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: Fest, 2002. 626 p. 3. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов/ Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. Киев: Олим. л-ра, 2008. 127 с. 4. Иванов В. С. (ред.) Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. С. Иванова. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 176 с. 5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с. 7. Начинская С.В. Спортивная метрология: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 240 с. Особенности организации и проведения научной работы в гимнастике: Методические разработки для преподавателей / Составители: Филипенко Е.М., Гримальский Ф.И. и др. Кишинев: МолдГУ, 1990. 63 с.	

Data completării: 01.09.2021

Craijdan Olga



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului			Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă APTȘRSA (gimnastica artistică)					
Titularul cursului			Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O.24	Anul	II	Semestrul	4	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)						S		
Catedra	Gimnastică		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S		LP	LI	
		180	30	-		60	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în ramura sportivă aleasă (gimnastică artistică)” este destinată metodelor de rezolvare a problemei calității fenomenelor de cercetare, care sunt folosite pe larg în cursurile științei pedagogice, psihologice ale culturii fizice și sportului având obiective cheie : 1. Creșterea calității cadrului didactico-științific, a performanțelor superioare de cunoaștere științifică în domeniul de activitate. 2. Creșterea calității activității de cercetare științifică în formarea profesionalismului. 3. Creșterea culturii calității mediului experimental în cadrul activităților didactice. 4. Formarea capacităților de măsurare, apreciere și de decizie în urma examinării procesului de măsurare și apreciere în cercetare la locul de activitate profesională. Obiective specifice constau în cunoaștere:						

	1. Alegerea metodologiei de cercetare. 2. Organizarea cercetării prin stabilirea eșantionului experimental și alegerea instrumentelor operaționale. 3. Colectarea informației valorice a noilor tehnologii în direcția procesării activității didactice, evidențiază importanța construcției teoretice și practice a investigației la un nivel de studiu: prelegeri 30 ore și practico-metodice 60 ore.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	Competențe profesionale: 1. Formarea unei viziuni a capacităților de aplicare a limbajului științific în cadrul instruirii la disciplinele pregătirii profesionale. 2. Formarea unor abilități de cercetare științifică, experimentare și aplicare ale rezultatelor cercetării. 3. Formarea competenței profesionale privind selecționarea conținuturilor didactice și a învățării inter și transdisciplinare în baza cunoașterii metodologiei de cercetare. 4. Să aplice tehnici și metode de cercetare în activități didactice. 5. Să identifice probleme de interes în cercetare prin transmitere culturii științifice a principiului etic și competenței. Competențe transversale: 1. Stabilește tema de cercetare prin studierea izvoarelor literare de specialitate și celor aplicative. 2. Culege informații suplimentare asupra temei de cercetare aplicând progresiv conținuturi și competențe prin integrarea unor probleme actualizate. 3. Cunoașterea științifică integrată va ajuta pe student să-și aplice competențele la nivel de cunoaștere, înțelegere, aplicare și integrare.					
Competențe de performanțe	Competențe la nivel de cunoaștere și înțelegere: ▪ Să însușească metodica organizării și desfășurării lucrului științific. ▪ Să elaboreze și să realizeze activități de cercetare la nivel calitativ utilizând metode de cercetare științifică adecvat vârstei subiecților. ▪ Să posede aptitudini de cercetare integrată transcendentă în cadrul unei activități didactice de specialitate. Să însușească tehnologia prezentării raportului de activitate științifică cu prezentarea unică scrisă, orală, utilizând un limbaj științific. Competențe la nivel de aplicare: ▪ Să utilizeze explicația verbală adecvată a metodelor de cercetare științifică. ▪ Să elaboreze și să realizeze un proiect de cercetare la nivel calitativ. ▪ Să utilizeze metode pedagogice, psihologice, medico-biologice, biomecanice în cercetarea științifică. ▪ Să posede aptitudini de calcul matematico-statistice și să opereze indicatorii analitici conform principiului de competență. Competențe la nivel de integrare: ▪ Să elaboreze și să aplice diverse metode de cercetare în activitatea didactică la nivel formativ-creativ. ▪ Să rezolve situații de problemă prin metoda cronometrajului și experimentului psihopedagogic. ▪ Să editeze și să aplice rezultatele experimentale în baza cunoașterii științifice și să argumenteze valoarea teoretică, practică și științifică a celor obținute în baza cercetărilor efectuate.					
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs		Numărul de ore		
			Total	Curs	LP	LI
	1	Scopul, obiectivele, cerințele pregătirii tehnico-științifice în RSA	4	2		2
	2	Metodica organizării și desfășurării lucrului științific	6	2	1	3

	3	Alegerea și argumen-tarea temei de cercetare	8	2	2	4
	4	Metodele de cercetare științifică și clasificarea acestora	6	2	1	3
	5	Tehnologia studiului literaturii. Observația pedagogică. Chestiona-rul. Interviu. Studiu documentar.	14	2	5	7
	6	Metoda cronometra-jului. Testări psiho-pedagogice.	20	2	8	10
	7	Metode fiziologice de cercetare. Testări medico-biologice.	10	2	3	5
	8	Metode psihologice de cercetare. Metoda analizei psihologice a creativității.	10	2	3	5
	9	Metoda experimentu-lui pedagogic.	14	2	5	7
	10	Metodele matematico-statistice de cercetare	14	2	5	7
	11	Determinarea variabilei dependente.	12	2	4	6
	12	Determinarea variabilei independente.	12	2	4	6
	13	Tehnologia descrierii materialelor obținute din cercetare.	14	2	5	7
	14	Implementarea rezultatelor științifice în practică prin tabele, figuri, scheme cu date statistice	18	2	7	9
	15	Tehnologia comunicării datelor obținute. Darea de seamă. Tehnologia elaborării materialelor pentru publicare.	18	2	7	9
	Total:		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului	Procesul de instruire va fi efectuat după diferite criterii și se evidențiază prin metode generale și metode concrete: Metode de transmitere - asimilare – expunerea textului; experimentul; învățarea prin descoperire. Metode de consolidare – repetarea; studiul individual; fișe individuale. Metode de învățare prin descoperire – studiul de caz; experimentul; problematizarea. Metode practico-metodice – observații; anchetarea; calcularea indicilor după măsurare; exercițiul. Lecție dezbateri – înțelegerea; analiza; sinteza.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoștințele, abilitățile motrice și competențele profesionale formate pe parcursul altor</i>					

	cursuri, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%
Referințe bibliografice	1. Filipenco E., Bufta V. Metodica lucrului științific în gimnastică. În: Gimnastica. Curs teoretic programat. Chișinău: UTM, 2012, p.5-30. 2. Zavalîșca A., Demcenco P. Metode matematico-analitică de cercetare pedagogică în cultura fizică. Chișinău: Europress SRL, 490 p. 3. Filipenco E., Grimalschi T. Metodologia cercetării în gimnastică. În: Manual Didactica gimnasticii. Volumul I. Teorie și metodică. Chișinău: USEFS, 2013, p.124-137.	

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV				
Denumirea cursului			Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă APTȘRSA (atletism)				
Titularul cursului			Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.				
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 024	Anul	II	Semestru I	4
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 (S – componenta de orientarea spre o 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	atletism.usefs@mail.ru	Total	C	L/P	S	LI	
		180	20	10	60	90	
Nota de prezentare	Știința reprezintă un factor primordial ce determină dezvoltarea societății noastre în toate domeniile, inclusiv și cel al educației fizice și sportului. Pregătirea științifico-metodică a viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului reprezintă un alcătuitor de bază al profesionalismului acestuia. Studiind cursul respectiv, absolventul ciclului I de studii la specialitatea „Educația fizică și sport” trebuie să cunoască procesele integraționale dintre: știință și producere; știință–instruire; să cunoască metodele de organizare și desfășurare a activității de cercetare științifică; bazele activității metodice în domeniul educației fizice și sportului; să poată organiza și efectua activitatea de cercetare științifică și metodică în domeniul educației fizice, culturii fizice recreative și antrenamentului sportiv; să pregătească și să susțină public o lucrare de calificare cu caracter științific. Modulul „Asigurarea pregătirii tehnico-științifice în proba de sport aleasă, atletism” (atletism) prevede în total 90 de ore, dintre care 30 de ore teoretice și 60 ore practico-metodice. Fiecare student va fi obligat să cunoască bazele organizării activității de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, să poată folosi în practică și în condiții de laborator cele mai importante metode și metodici instrumentale de cercetare folosite în proba de sport aleasă.						

	de asemenea, la sfârșitul ciclului I de studii, absolventul va prezenta spre susținere teza de licență, care va cuprinde elemente de cercetare științifică, efectuate în baza cunoștințelor obținute în cadrul acestei discipline.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practico-metodice (didactice, metodice, tehnice, organizatorice) din domeniul pregătirii științifico-metodice a viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului, care reprezintă un alcătuitor de bază al profesionalismului acestuia; • Cunoașterea proceselor integraționale dintre: știință și producere; știință–instruire; • Cunoașterea metodelor de organizare și desfășurare a activității de cercetare științifică; • Însușirea bazelor activității metodice în domeniul educației fizice și sportului; • Organizarea și efectuarea activității de cercetare științifică și metodică în domeniul educației fizice, culturii fizice recreative și antrenamentului sportiv; • să realizeze și să susțină public o lucrare de calificare cu caracter științific.; • Aplicarea cunoștințelor și deprinderilor formate în realizarea cercetărilor metodico-științifice cu diferite contingente de subiecți; Să însușească conceptele și noțiunile tehnice specifice tehnologiilor de cercetare științifică aplicate în atletism. Competențe transversale: • Competențe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre activitatea științifico-metodică în domeniul educației fizice și sportului, inclusiv a atletismului, în scopul satisfacerii nevoilor și acționării, pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/de stat în situații reale ale vieții, pe teme ce țin de domeniul științei sportului. • Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat pe probleme referitoare la bazele teoretice și metodologice ale atletismului, ca disciplină de studiu. • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții, pe probleme ce reflectă materia de studiu la atletism. • Competențe de a-și proiecta activitatea de cercetare științifică, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă științifice din domeniul atletismului. • Competențe de a acționa autonom și creativ, în diferite situații de viață, pentru a putea organiza și desfășura activitatea de cercetare științifică în domeniul profesional. • Competențe de a utiliza, în situații reale, instrumentele tehnologiilor informaționale. • Competențe de a crea documente în domeniul informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua internet, în situații reale. • Competențe de a colabora în echipă, de a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa, în diferite situații, în baza normelor și valorilor moral-spirituale. • Competențe de gândire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii, în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale. - formarea la studenții ciclului I a competențelor profesionale, realizate în procesul organizării și desfășurării cercetărilor științifice asupra procesului educativ și de antrenament, cu scopul obținerii experienței practice necesare.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - Studentul va cunoaște materialul de studii conform programei; - Va cunoaște structura și conținutul diferitelor feluri de lucrări științifice; - Va cunoaște toate cerințele și standardele de scriere a lucrărilor de curs și de licență, modalitatea de selectare a temei de cercetare, formularea ipotezei de cercetare și a sarcinilor; - Va putea să selecteze metodele optime de cercetare și le va folosi corect în procesul cercetărilor; - Va cunoaște metodele statisticii matematice și le va putea aplica în procesul analizei datelor cifrice; - Va selecta eficient testele necesare în procesul cercetărilor, cunoscând metoda aplicării acestora în practică; - va putea prezenta corect, sub formă grafică și tabular, rezultatele cercetărilor; - Va cunoaște cerințele înaintate față de susținerea în public a unei teze de curs sau de licență. La nivel de înțelegere și aplicare: - Va elabora structura și va stabili conținutul diferitelor tipuri de lucrări științifico-metodice; - Va fi capabil să selecteze și să aplice, în procesul cercetărilor, diferite metode și metodici instrumentale de cercetare; - Va fi capabil să aplice metodele matematice de prelucrare a datelor cifrice; - să realizeze studii comparative ale tehnicii diferiților sportivi de performanță, moldoveni sau străini, pe baza caracteristicilor biomecanice; - să realizeze unele studii istorice ale evoluției tehnicii probelor de atletism. La nivel de integrare: - să elaboreze obiective, strategii manageriale în realizarea cadrului profesional în domeniul atletismului; - să explice esența și structura activității motrice, prin prisma tehnicii probelor de atletism; - să comunice și să acționeze eficient în procesul promovării imaginii atletismului în rândul populației și viitorilor practicanți/specialiști în domeniul atletismului.						
	Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr. crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Total	Numărul de ore		
					T	LP	LI
		1	Activitatea științifică și metodică în domeniul culturii fizice și sportului	8	4		4
		2	Felurile lucrărilor științifice și metodice și formele de prezentare a acestora	8	4		4
		3	Bazele teoretice ale testărilor sportive	16	6		10
		4	Prelucrarea matematico-statistică a materialelor activității științifice și metodice	24	16		8
		5	Planificarea lucrărilor științifice	14		8	6
		6	Metodica măsurărilor sportivo-medicale și antropometrice	22		6	16
		7	Testările de apreciere a nivelului general de antrenare a sportivului	18		6	12
8		Metodica desfășurării cercetărilor științifice în atletism	18		8	10	
9		Metode statistico-matematice de prelucrare a datelor cifrice	26		16	10	
10		Prezentarea grafico-literară a lucrării științifice	18		8	10	
11	Activitatea științifică și metodică în educația fizică și sport	2		2			
12	Teoria testărilor în sport	2		2			

	13	Statistica aplicată în domeniul educației fizice și sportului” (4 ore)	4		4	
	Total:		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursurile teoretice, orele de laborator și practice, precum și orele de seminar. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, 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; dezbatere, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda piramidei etc. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i> . 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de laborator</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. 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 subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Evaluarea calității însușirii materialului de studiu se realizează atât în procesul (de cel puțin de trei ori), cât și la sfârșitul studiului. Curriculumul modulului prevede participarea la seminarii și ore de curs în limita a cel puțin de 75%, în primul caz, și cel puțin de 90% - în cel de-al doilea. Studentul trebuie să pregătească un referat - proiect de concurs sportiv la proba de specializare. Nota finală este rezultatul însumării notelor curente (60%) și a celei finale (40%). Nota finală este calculată ca nota medie a cel puțin două note obținute la seminar (test scris/practic) și nota pentru referat-proiect. Rezumatul este evaluat în conformitate cu schema de mai jos. Procedura de evaluare actuală și finală este reglementată de decizia conducerii Catedrei de profil.					
Stabilirea notei finale (pondera exprimată în %)		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%
Referințe bibliografice	1. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, București, 1977, p.108-182. 2. Statistică aplicată în educație fizică și sport; Livia Sângeorzan, Dragoș Ionescu-Bondoc. –					

	Ch., Valinex, 2006. 83 p. 3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в Ф.В. (пособие для студ., аспирант., преподаватель.), М., Ф и С, 1978. 223 с. 4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. 272 с.

Data completării: 01.09.2021

Povestea Lazari



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (jocuri sportive)					
Titularul cursului		Conohova Tatiana., dr. în pedagogie, conf. univ. Sîrghi Serghei, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Tăbîrță Vasile, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 25	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare		Ex.	
Ore de contact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, L/P-M-lecții practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedratmj@gmail .com	Total	C	L/P-M	LI		
		180	30	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „MITPSA I (jocuri sportive)” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul jocurilor sportive, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • Acumularea cunoștințelor metodico-practice ce țin de pregătirea tehnică în domeniul jocurilor sportive. • Înțelegerea esenței pregătirii tehnice ale sportivilor în jocurile sportive. • Formarea deprinderilor organizatorico-pedagogice, privind predarea procedeelor tehnice jucătorilor în proba sportivă aleasa.					

	• Determinarea și selectarea a instrumentelor metodice pentru planificarea antrenamentului sportiv și rezolvarea obiectivelor principale ale lecției de jocuri sportive. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. 4, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea cunoștințelor teoretico-practice în organizarea planurilor, proiectelor didactice pentru antrenamente în cadrul secțiilor și echipelor cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea metodelor specifice, mijloacelor, aspectelor specifice de dirijarea și coordonare în domeniul jocurilor sportive; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire tehnică la „jocuri sportive”; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul jocurilor sportive; • Desfășurarea procesului instructiv – educativ în corespundere cu specialitatea, posedând înalte calități morale și etice; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu nivelul pregătirii sportive; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a posibilităților necesare pentru formarea profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele nivelului dezvoltării jocului dat în lume.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei de jocuri sportive (tehnica, pregătirea metodică, procesul de instruire, acțiunile specifice); ▪ să identifice metodele pedagogice și ale antrenamentului sportiv aplicate în procesul de însușire ale jocurilor sportive; ▪ să caracterizeze mijloacele inovaționale care pot fi aplicate în procesul de antrenament sportiv; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a procesului de antrenamente sportive cu scopul îmbunătățirii pregătirii tehnice ale jucătorilor; ▪ să identifice aspectele specifice ale pregătirii tehnice a jucătorilor în ramura sportivă aleasă; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire tehnică a sportivilor de diferite vârste. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine procedeele tehnice din proba sportivă aleasă; ▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui jucător din proba aleasă ; ▪ să analizeze și să explice pregătirea tehnică a sportivului; ▪ să determine metodica însușirii a elementelor tehnice principale din jocuri sportive; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării antrenamentelor sportive cu jucători și echipe de diferite vârste. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura tehnicii jocului sportiv;

	▪ să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practice în procesul de pregătire tehnică; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tehnică a sportivului ce practică jocuri sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul		Numărul de ore		
			Total	Curs	LP	LI
	1	Noțiunile de bază din teoria jocurilor sportive.	6	2	2	2
	2	Caracteristica și clasificarea tehnicii jocului.	8	2	2	4
	3	Componentele procesului instructiv-educativ în educație fizică și sport.	10	2	2	6
	4	Formele și mijloace de instruire tehnică în jocuri sportive.	14	4	4	6
	5	Mecanismul de bază al procedurii tehnic.	16	2	6	8
	6	Metodele de organizare a activității sportivilor la lecție de antrenament.	18	2	10	6
	7	Consecutivitatea instruirii ale procedurilor tehnice.	20	2	6	12
	8	Noțiunea "Greșală tehnică". Corectarea greșelilor tehnice în condiții speciale jocului ales.	18	2	8	8
	9	Metode de corectare a tehnicii.	12	2	4	6
	10	Analiza și caracteristica deprinderilor motrice specifice jocurilor sportive.	12	2	4	6
	11	Factorii învățării motrice. Formele de învățare a acțiunilor motrice. Variabile în învățarea acțiunilor motrice.	12	2	2	8
	12	Perfecționarea tehnicii în jocuri sportive.	12	2	4	6
	13	Etapele perfecționării tehnicii în jocuri sportive.	10	2	2	6
	14	Formele de control a corectitudinii efectuării a procedurilor tehnice ale jocului.	12	2	4	6
Total :			180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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, etc. 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.					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt					

Strategii de evaluare	apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 2. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și Tactică. FEST. București, 2003, 150 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 5. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 6. Conohova T., Păcuraru A. ” Teoria și metodica jocului de volei”. Editura PIM, Iași, 2014, 145p. ISBN-978-606-13-2075-2 7. Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-9 8. Păcuraru A., ”Volei. Tehnica și tactica”. Editura fundației universitare ”Dunărea de jos”, Galați, 2002, 183p. ISBN 973-627-004-1 9. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Alma Mater, Bacău, 2002. 10. Motroc I., Cojocaru V. Fotbal. Curs de bază. ANEFS, București 1991.	

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Polevaia-Secăreanu A., dr în pedagogie, conf. univ. Dergacenco I. dr. în pedagogie, conf. univ. Gîlcă M., asistent universitar Postolachi A., asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 25	Anul		II	Semestrul	4
Nr. credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		6	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
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		catedra_PSI_use fs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I (probe sportive individuale) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. În baza Strategiei de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport pe perioada 2021-2025, acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice: - Adaptarea curriculumului la schimbările intervenite în învățământul european. - Dobîndirea de cunoștințe teoretice și practice la învățarea și consolidarea principalelor elemente specifice ramurei de sport practicate.						

	- Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice ramurei de sport practicate precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare. - Utilizarea terminologiei specifice ramurei de sport practicate. - consolidarea calității proiectării activităților didactice, noilor tehnologii de predare învățare și evaluare. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. 4, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea de competențe fundamentale privind activitatea didactică la disciplina MITPRSA I și pregătirea profesională pedagogică a antrenorilor-manageri; • Acumularea cunoștințelor legate de metodele învățării a procedurilor tehnice, noțiuni terminologice. • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor sportive în cadrul Școlilor sportive, specializate la secții cu elevii de diferite vârste; • Practicarea metodologiilor de analiză a sistemelor de bază în pregătire tehnico-tactică în luptele sportive; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul antrenamentului sportiv ; • Susținerea și promovarea organizării cursurilor de perfecționare cu specialiști de peste hotare; • Metodica învățării acțiunilor tehnice, formarea calităților atitudinale, de personalitate, de colegialitate, dăruire de sine și responsabilitate, disciplină, sentimentul datoriei. Subcomponente psihomotrii: • Educația atenției și memoriei operative substanțe formele de manifestare(auditivă, vizuală, verbală); • Formarea deprinderilor și pricepiilor antrenamentului practic în diferite situații extreme, sub influența altor factori ca: auditoriu, sala, zgomot, oboseala, suporteri ș.a.; • Formarea pricepiilor de anticipare a situațiilor de conflict, agresivitate; • Formarea deprinderilor pedagogice de bază pentru desfășurarea antrenamentului tip concurs competițiilor sportive, în menținerea condiției fizice personale. Subcompetențe atitudinale (comportamentale). • Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu studentului; • Activități de formare a calităților de personalitate; • Participarea la activități competiționale, la arbitrajul la individual, pe echipe.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei MITPRSA I (Calitate, metoda, mijloace, tehnica, tactica); ▪ să identifice metodele și mijloacele folosite în sporturile de lupte; ▪ să caracterizeze metodele de dezvoltare a acțiunilor tehnice specifice; ▪ să caracterizeze mijloacele de dezvoltare a acțiunilor tactice specifice;

	▪ să identifice vârstele optime de dezvoltare a anumitor acțiuni tehnice în sporturile de lupte; ▪ să identifice și să caracterizeze metoda jocului ce permit dezvoltarea elementelor tehnice. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine metodele, mijloacele de dezvoltare a procedeele tehnice; ▪ să determine metode dinamice specific vârstei în dezvoltarea a anumitor elemente tehnice; ▪ să elaboreze un macrociclu de dezvoltare fizică și a acțiunilor tehnico tactice specific probei practicate de lupte; ▪ să analizeze și să explice metodele de dezvoltarea a procedeele tehnice specific vârstei; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării a unei lecții practice cu o grupă de inițiere. La nivel de integrare: ▪ să explice esența metodei în procesul antrenamentului sportiv; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică luptele sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Lecție de inițiere în MITPRSA I	12	2	4	6
	2	Definirea „Metodei”	12	2	4	6
	3	Metodica pregătirii tehnice	12	2	4	6
	4	Bazele teoretico – metodice privind pregătirea tehnică în lupte sportive	12	2	4	6
	5	Rolul și importanța pregătirii tehnice în probe de lupte sportive	12	2	4	6
	6	Metodica dezvoltării capacităților coordinative	12	2	4	6
	7	Metodica instruirii tehnico – tactice la copii și cadeti	12	2	4	6
	8	Metodica dezvoltării mobilității la probele de lupte sportive	12	2	4	6
	9	Metodica dezvoltării rezistenței	12	2	4	6
	10	Metodica dezvoltării forței	12	2	4	6
	11	Metodica dezvoltării vitezei	12	2	4	6
	12	Metodica pregătirii greutății în perioada precompetițională	12	2	4	6
	13	Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor la sol (ramura aleasă).	12	2	4	6
	14	Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor din poziție (ramura aleasă).	12	2	4	6
	15	Metodele de pregătirea tactică și specificul acesteia în judo, lupte libere și greco-romane, sambo (ramura aleasă).	12	2	4	6
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Disciplina „MITPRSA-I” se formează în baza pregătirii specialiștilor AM de înaltă calificare pentru școlile și cluburile sportive din țară. Scopul disciplinei este acumularea unor cunoștințe legate de metodica învățare-predare în procesul de antrenament sportiv, noțiuni de terminologie și regulament. Însușirea principalelor metode necesare în instruirea specifică precum și bagajul minim					

	de cunoștințe tehnice necesare. Metodica învățării acțiunilor tehnice pe părți și integru. 3. Mijloacele. Formarea priceperilor și deprinderilor viziază următoarele mijloace: exerciții psihomotrice, speciale, elemente tehnice din lupta sportivă, teste de control și evaluare. 4. Metode de predare-învățare (de formare a competențelor): expunerea orală, demonstrarea, conversarea, învățarea în echipă, activitatea pe grupuri, descoperirea și problematizarea, studiul de caz, modelarea, jocuri didactice. Cunoștințele teoretice incluse în curriculum cu scopul să se formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale sunt obligatorii, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării în mod individual și conștiente. Forme de manifestare. Curriculumul, prin conținutul temelor include metode noi dar și deja cunoscute și implementate în antrenamentul sportiv. Asemeni dezvoltarea abilităților tehnico tactice la diverse vârste a sportivilor. Recomandări în autoevaluarea și autocontrolul psihomotric după suprasolicitări	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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 practice (PFG/ PFS/ tehnico-tactice)</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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%
Referințe bibliografice	1.Bompa T.O., Dezvoltarea calităților biomotrice-Periodizarea-M.T.S., Ș.N.A., București, 2003. 2. Carp I., Noțiuni de bază ale teoriei Educației Fizice și Sport, Chișinău, I.N.E.F.S., 2009. 3. Postolachi A./Grosu v./Gilcă M., Analiza evaluării sportivilor de lupte libere la campionatele naționale universitare și campionatele mondiale universitare 2010-2018, materialele Conferinței Științifice Practice , Chișinău , IRIM 2019 pag 96. 4. Demeter A., Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice, Editura Sport Turism, București, 1981. 5. Diaciov A., Parametrii de antrenament, 1973. 6. Dorgan V. P. Starea de lucruri în planificarea efortului de antrenament în practica judoului feminin., Problemele actuale privind perfecționarea sis. de învățământ, În domeniul culturii fizice: mat. conf. st. Internat. USEFS. Chișinău, 1997. 7. Dragnea A. și Colab,- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii, București, 2000.	

	8. Dragnea A., Antrnamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București, 1996. 9. Epuran M. Pregătirea psihologică a sportivului, Ed. UCFS, București, 1964. 10. Manolachi V.G., Sporturi de luptă - Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo). USEFS, Chișinău, „Tipografia Centrală”, 2003. 11. <u>Шахмурадов Ю.А., Б.А. Подливаев. Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг.: Матер. Всерос. научн.-практ. конф. М., 1997.</u>

Data completării: 01.09.2021

Polevaia-Secăreanu Angela

Dergacenco Ivan

Gîlcă Maxim

Postolachi Alexei



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (înotul sportiv)						
Titularul cursului		Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O.25	Anul	II	Semestrul	4	
Nr.credite	6	Limbade instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Oredecontact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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	catedra- natatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30		60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii ”Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă” (înotul sportiv) 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 100 Științe ale sportului la Specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” USEFS. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • 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;						

	• 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; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III, sem. V, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice și sport..
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor privind instruirea în proba de natație; • Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiilor de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. Competențe transversale: • Disciplina „MITPSA II” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să însușească bazele teoretice și metodologice de antrenament a înotătorului ca disciplină de învățământ obligatoriu; - să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ și mijloacele de perfecționare ale procesului didactic; - să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale; - să însușească tehnica contemporană de executare a procedeele tehnice de înot și să obțină rezultatele la nivel de performanță și competență; - să însușească tehnologia antrenamentului sportiv. La nivel de înțelegere și aplicare: - să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini 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); - să elaboreze și să realizeze proiectarea activităților didactice la nivel calitativ a procesului de instruire;

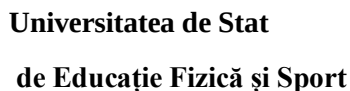
	- să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament; - să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel integrare: - să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului; - să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; - să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Îndrumări tactice pentru competițiile de înot	4	2		2
	2	Ritmul de concurs în înot	4	2		2
	3	Tactica îndeplinirii eficiente a startului și întoarcerilor	4	2		2
	4	Tactica îndeplinirii eficiente a sprintului la segvența de finis	4	2		2
	5	Tactica îndeplinirii eficiente a pornirii în probele de concurs	4	2		2
	6	Tactica parcurgerii eficiente a probelor de mixt	4	2		2
	7	Învățarea tacticii, de către înotători	4	2		2
	8	Strategii tactice.	6	2		4
	9	Tactica individuală și tactica colectivă	4	2		2
	10	Schema și analiza tacticii de concurs	6	2		4
	11	Metodele și mijloacele instruirii tactice	6	2		4
	12	Variantele tactice de parcurgere a distanței	6	2		4
	13	Corelația pregătirii tactice cu alte componente de pregătire	4	2		2
	14	Îndeplinirea eficientă a încălzirii	4	2		2
	15	Masajul și hiperventilația	4	2		2
	16	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului craul pe piept (la diferite distanțe)	6		4	2
	17	Învățarea tacticii ritmului de înot craul pe piept (la diferite distanțe)	4		2	2
	18	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului craul pe spate (la diferite distanțe)	6		4	2
	19	Învățarea tacticii ritmului de înot craul pe spate (la diferite distanțe)	4		2	2
	20	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului bras (la diferite distanțe)	6		4	2
	21	Învățarea tacticii ritmului de înot bras (la diferite distanțe)	4		2	2
	22	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului future (la diferite distanțe)	6		4	2
	23	Învățarea tacticii ritmului de înot future (la diferite distanțe)	4		2	2
	24	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului mixt (la diferite distanțe)	4		2	2

	25	Învățarea tacticii ritmului de înot mixt (la diferite distanțe)	4		2	2
	26	Învățarea și perfecționarea tacticii îndeplinirii startului și întoarcerilor	4		2	2
	27	Învățarea și perfecționarea tacticii la segvența de finis	4		2	2
	28	Învățarea și perfecționarea tacticii pornirii în procedeele de natație	4		2	2
	29	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului individual și colectiv	4		2	2
	30	Învățarea și perfecționarea variantelor tactice de parcurgere a distanței (la diferite distanțe)	4		2	2
	31	Perfecționarea tacticii înotului craul pe piept prin metoda uniform (la distanțe lungi)	4		2	2
	32	Perfecționarea tacticii înotului craul pe spate prin metoda uniformă	4		2	2
	33	Perfecționarea tacticii înotului bras prin metoda uniformă	4		2	2
	34	Perfecționarea tacticii înotului fluture prin metoda uniformă	4		2	2
	35	Perfecționarea tacticii înotului cu diferite stiluri prin metoda cu varietăți	4		2	2
	36	Perfecționarea tacticii înotului cu diferite stiluri prin metoda repetării	4		2	2
	37	Perfecționarea tacticii înotului cu diferite stiluri prin metoda cu intervale	4		2	2
	38	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 50 m	4		2	2
	39	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 100 m	4		2	2
	40	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 200, 400m	4		2	2
	41	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 800, 1500 m	4		2	2
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului		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.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). 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). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
Stabilirea notei finale (ponderarea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației României de Măine, 2012. 2. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p. 3. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p. 4. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 5. Stepanova N. Postica S. Eficiența metodelor și mijloacelor de perfecționare a înotărilor în înot. Revista "Teoria și arta educației fizice în școală" 3/2015, Chișinău, - P.66-69. 6. Solonenco G., Stepanova N., Rîșneac B. Înotul / Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău, 2021. Tip. Totex-lux, 217 p. 7. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта. Учебник для студентов ВУЗов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Академия, 2003. 8. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, Друк, 2006. 10. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I, II Киев, Олимпийская литература, 2011, Книга I, II, 479 с., 526 с. 11. 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.- К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.	

Data completării: 01.09.2021

Stepanova Natalia



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 25	Anul	II	Semestrul	4	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I,, (gimnastica ritmică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse metodici și programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi.						

	• obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea metodicii instruirii tehnicii probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. V, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea metodologiilor instruirii tehnicii gimnasticii ritmice și a sistemelor de pregătire tehnică la gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei gimnasticii ritmice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul metodicii instruirii tehnicii exercițiilor de gimnastica ritmică; ▪ să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul bazelor teoretice a metodicii instruirii tehnicii executării exercițiilor de gimnastică ritmică, după codul de punctaj FIG; ▪ să definească metodica instruirii tehnicii îmbinării grupelor corporale tehnice (după codul de punctaj FIG) cu manipulare a obiectelor. ▪ să definească conceptele de bază a clasificării exercițiilor cu obiect în gimnastica ritmică;

	▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind metodica instruirii tehnice exercițiilor fundamentale și nefundamentale în compozițiile competiționale cu coarda, cu cerc, cu mingea, cu măciuci și cu panglică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii exercițiilor acrobatice și elementelor în parter: răsturnare înainte, în stând pe un picior, celălalt înainte-sus la 180° și răsturnare înapoi, cu revenire pe un picior celălalt înapoi-sus la 180°; ▪ să elaboreze un model al metodicii instruirii tehnicii din stând pe genunchi rulare înainte cu trecerea peste umărul drept/stâng în rulare pe spate; ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii: săriturii pas sărit în „cuib” cu rotirea corzii înainte și săriturii pas sărit cu întoarcere la 180° cu rotirea corzii înapoi, ▪ să descrie metodica instruirii tehnicii echilibrului cu aplicarea trunchiului înainte, cu dreptul/stângul înapoi la 90°, prin manipularea cu mingea sau cu măciuci; ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii echilibrului cu înclinarea trunchiului spre dreapta/stânga, cu piciorul la 180°, prin manipularea cu măciuci, ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii piruetei „fuite” cu un picior îndoit lateral la 90°, cu manipularea cu panglica, ▪ să elaboreze un model al metodicii instruirii tehnicii piruetei cu un picior înainte la 90°, cu manipularea cu cerc sau panglica; ▪ să elaboreze metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație a obiectelor portative ale gimnasticii (coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica). La nivel de integrare: ▪ să îmbine metodicile instruirii tehnicii probei sportive alese în procesul de pregătire gimnastelor cu diferit nivel de pregătire; ▪ să selecteze obiective concrete pentru elaborarea metodicilor instruirii tehnicii a gimnastelor de diferit nivel de pregătire ce practică gimnastica ritmică; ▪ să respecte particularitățile metodicilor instruirii tehnice acestui gen de sport. ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina Metodica instruirii tehnicii în gimnastica ritmică -II; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei „Metodica Instruirii Tehnicii în Proba Sportivă Aleasă - II” (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Metodica instruirii tehnicii exercițiilor fără obiecte. <i>Exerciții specifice.</i> Metodica instruirii tehnicii exercițiilor acrobatice; Metodica instruirii tehnicii elementelor în parter.	28	4	10	14
	2	Metodica instruirii tehnicii exercițiilor fără obiecte. <i>Exerciții de bază, după codul de punctaj FIG (sărituri, echilibre, piruete).</i> Metodica instruirii tehnicii săriturii: pas sărit în „cuib”; Metodica instruirii tehnicii săriturii: pas sărit cu întoarcere la 180°; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu aplicarea trunchiului înainte, cu dreptul/stângul înapoi la 90°; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu înclinarea trunchiului spre dreapta/stânga, cu piciorul la 180°; Metodica instruirii tehnicii piruetei	32	6	10	16

		„fuate” cu un picior îndoit lateral la 90°; Metodica instruirii tehnicii piruetei cu un picior înainte la 90°.				
	3	Metodica instruirii tehnicii îmbinării grupelor corporale tehnice (după codul de punctaj FIG) cu manipularea cu obiecte. Metodica instruirii tehnicii săriturii „cuib” cu rotirea corzii înainte; Metodica instruirii tehnicii săriturii pas sărit cu rotirea trunchiului la 180° cu rotirea corzii înapoi; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu aplicarea trunchiului înainte, cu dreptul/stângul înapoi la 90°, prin manipularea cu mingea sau cu măciuci; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu înclinarea trunchiului spre dreapta/stânga, cu piciorul la 180°, prin manipularea cu măciuci; Metodica instruirii tehnicii piruetei „fuate” cu un picior îndoit lateral la 90°, cu manipularea cu panglica; Metodica instruirii tehnicii piruetei cu un picior înainte la 90°, cu manipularea cu cerc sau panglica.	60	10	20	30
	4	Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație a obiectelor portative ale gimnasticii (coarda, cerc, mingea, măciuci și panglica). Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu coarda; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu cercul; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu mingea; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu măciuci; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu panglica.	60	10	20	30
	Total		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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; dezbatere, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.					

	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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educația ritmică muzicală”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001. 2. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică și dansul”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 4. Крайждан, О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 5. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с. 6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с.	

Data completării: 01.09.2021

Craijdan Olga



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului			Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (gimnastica artistică)						
Titularul cursului			Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 25		Anul		II	Semestrul	4
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S	
Catedra		Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
			180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Cursul teoretic „Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă I” (gimnastica artistică), este un domeniu științific, care realizează valori științifico – psiho – pedagogice, scopul fiind pregătirea profesională a viitorilor antrenori în domeniul ales. Procesul didactic se bazează pe principiile didactice ale procesului de învățare a tehnicii exercițiilor ale gimnasticii artistice la nivelul treptei superioare de pregătire profesională. Lecțiile se completează cu influența efortului fizic și intelectual asupra stării funcționale a organismului în baza principiului progresării. Obiectivele specifice ale învățării se rezolvă în baza aprecierii particularităților de structură a mișcării, a condițiilor de execuție, nivelului de pregătire tehnică, fizică și funcțională a gimnastului conform principiilor și a legilor de învățare calitativă.							

Competențe dezvoltate în cadrul cursului	Competențe profesionale pedagogice: Competențele dezvoltate au la bază, pregătirea cognitivă și atitudinală a specialiștilor în domeniul pedagogiei sportive în scopul asigurării priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice. Competențe transversale: • Înțelegerea noțiunilor a unui sistem integral de cunoaștere științifică a unor teorii, noțiuni, fenomene, reguli, definiții axate pe teoria și practica procesului educațional în ramura sportivă aleasă. • Identificarea și crearea de probleme noi în instruire, pornind, eventual, de la un fenomen – problemă de activitate didactică la altul. • Realizarea efectivă a unor activități integrale în sistemul de instruire în baza formelor de pregătire psihomotrică a gimnaștilor.					
Finalități de performanțe la curs	Competențe la nivel de cunoaștere: • Să identifice bazele teoretice și metodologice ale sistemului de instruire orientate spre specializare în baza cunoașterii legităților de învățare. • Să structureze sistemul de instruire a tehnicii exercițiilor în conformitate cu nivelul de pregătire a subiecților în baza principiului sistematizării și succesivității instruirii. • Să cunoască metode, procedee metodice și mijloace de instruire la diverse etape de pregătire sportivă după vârstă și sex conform principiului științific al instruirii. Competențe la nivel de înțelegere și aplicare: ▪ Să analizeze și să generalizeze fenomene și procese ale instruirii exercițiilor de gimnastică. ▪ Să stabilească interferențe (combinarea) a două sau mai multe fenomene de acțiuni în instruirea tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică de aceeași structură (de de forță, de viteză, coordonare, utilizând principiul concentric). ▪ Să Aplice cunoștințele în practică conform principiilor didacticii de instruire. Competențe la nivel de integrare: ▪ Să elaboreze proiecte de activitate instructivă în cadrul antrenamentului sportiv de gimnastică. ▪ Să contureze o imagine integrată asupra problemei metodicii de instruire. ▪ Să analizeze relația dintre teoria instruirii și problemele medico-biologice și psihologice ale ramurii sportive alese. ▪ Să propună soluții de rezolvare a problematicii instruirii și aspectele psihologice ale resurselor motivației. ▪ Să propună modalități de articulare și integrare a didacticii gimnasticii artistice și a celei de specializare pentru antrenor – profesor în aspect de diferențiere a metodicii de instruire.					
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs			Numărul de ore	
			Total	Curs	LP	LI
	1	Definiție și elemente componente ale instruirii. Scopul, obiectivele instruirii în RSA. Cerințe și reguli specifice de învățare.	4	2		2
	2	Definirea și caracterizarea principiilor didactice. Sistemul principiilor didactice.	4	2		2
	3	Principiul conștientizării și practicării active în învățarea motrică	12	2	4	6

	5	Principiul unității dintre dezvoltarea psihică, pregătirea fizică generală și specială.	16	2	6	8
	6	Principiul sistematizării și succesivității instruirii.	16	2	6	8
	7	Principiul progresării instruirii și dinamismului metodic	12	2	4	6
	8	Principiul însușirii temeinice a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice.	12	2	4	6
	9	Principiul intuiției (ilustrativității) în instruire.	16	2	6	8
	10	Principiul instruirii concentrice (centralizate)	12	2	4	6
	11	Principiul caracterului științific rațional al instruirii și integrării teoriei cu practica	16	2	6	8
	12	Principiul individualizării instruirii în colectiv și necesității de adaptare.	16	2	6	8
	13	Principiul continuității instruirii.	12	2	4	6
	14	Principiul dirijării eficiente și controlului sistematic al procesului de instruire.	12	2	4	6
	15	Cunoașterea dimensiunii principiilor și a legităților de învățare eficientă.	8	2	2	4
	Total:		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului		În contextul strategiei de predare și învățare integrativă calitatea învățământului la disciplina MITPSA – I este orientată asupra realizării următoarelor criterii: calitatea cunoștințelor, calitatea pregătirii profesionale de specialitate, calitatea cercetărilor științifice a studenților în sistemul de predare – învățare și calitatea tehnologiilor didactice privind calitatea instruirii. În cadrul cursului sunt utilizate metode generale tradiționale (expunerea, conversația, exercițiul) și cele active/moderne ca problematizarea, abordarea, euristica etc. Pe larg se vor practica metode de transmitere – asimilare ca experimentul, învățarea prin descoperire și metode de verificare – chestionarea, testarea, explicația și a. inclusiv metode practice fără separare de conținut.				
Strategii de evaluare		Analiza și aprecierea rezultatelor învățării sunt centrate pe: - progresul individual al studentului și al colectivului celor care învață, constă în procesul de memorare a sistemului de predare – învățare; - dinamica expresivității acțiunilor motrice, culturii mișcării în vederea pregătirii tehnice, artistice, comportamentale în procesul de evaluare curentă, evaluare finală prin răspunsuri la întrebări scrise și orale, referate, fragmente de lecție susținute și a. Strategia evaluărilor va fi adusă la cunoștința studenților la începutul cursului inclusă în curriculum de activitate didactică prin scale de notare.				
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		Nota finală				100%
		Nota pentru evaluarea curentă				60%
		Nota pentru evaluarea finală (examen)				40%

Referințe bibliografice	1. Băieșu N.Gh. Principiile fiziologice ale antrenamentului sportiv. Cap.V. În: Gimnastica. București: Stadion, 1972, p.417-433. 2. Grimalschi T. Principiile didactice ale procesului de învățare a exercițiilor de gimnastică. În: Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare. Chișinău: Foxtrot, 2015, p.25-48. 3. Grimalschi T. Taxonomia principiilor antrenamentului specific gimnasticii artistice. În: Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastică. Chișinău: Foxtrot, 2021, Cap.2. pp.43-92. 4. Potop V. Principiile antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. În: Gimnastica artistică feminină. Cap.3.2. București: Bren.2018, p.26-28. ISBN 978-973-648-752-1. 5. Triboi V., Păcureanu A. Principiile generale și speciale ale antrenamentului sportiv. În: Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013. Cap.2.2. p.92. Cap. 2.3., p.107. 6. Матвеев Л.П. Общие и специальные принципы реализуемые в спортивной тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 1977, с.62-86. 7. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Принципы тренировки. Под ред. Ю.К. Габердовского и В.М. Смолевского. Москва: Физкультура и спорт, 1979, с.200-205.

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese I MITPRSA – I (atletism)					
Titularul cursului		Sripcenco Constantin, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 25	Anul	II	Semes trul	4
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 (S – componenta de orientarea spre o 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	atletism.usefs@ mail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	10	50	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese –I” (atletism) este partea componentă a planului de învățământ al anului II, secția cu frecvență și frecvență redusă, și are scopul de a pregăti specialiști în domeniul 100 Științe ale sportului, Specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv în aspect formativ, aplicativ și integrativ la Facultatea Sport a USEFS. Curriculum-ul disciplinei Disciplina „Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese –I” (atletism) este un document reglator ce reflectă temeinic cadrul conceptual, obiectivele generale și de referință, conținuturile, referințele bibliografice didactice de bază în domeniul educației fizice și sport pentru pregătirea științifico-metodică a viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului reprezintă un alcătuitor de bază al profesionalismului acestuia, pentru pregătirea cadrelor calificate, în cadrul instituției, a unei personalități complexe, capabile de a aplica cunoștințele și competențele obținute și a se integra eficient în activitatea					

	profesională în domeniul antrenamentului sportiv. Astfel, considerăm că curriculum-ul vizat va constitui un reper teoretic și practic aplicativ eficient, în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice și sport.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice, care reflectă cele mai semnificative probleme ale educației fizice și sportului; - Cunoașterea bazele teoretico-metodice ale metodicii de instruire a tehnicii probelor de atletism, mijloacele generale și specifice folosite în procesul instruirii și, de asemenea, erorile frecvente ce apar la executarea diferitelor faze ale tehnicii și metoda corectării lor, folosind diferite exerciții pregătitoare și speciale. - Utilizarea metodologiilor, metodelor și metodici instruirii tehnicii probelor atletice folosite în proba de sport aleasă; - Cunoașterea și aplicarea în practică cunoștințele teoretice în ceea ce privește metoda de instruire a probelor atletice, folosind tot arsenalul de mijloace de instruire existent (exerciții ajutătoare, pregătitoare și speciale), atât pentru instruirea tehnicii, cât și pentru dezvoltarea calităților motrice specifice necesare (combinat și complexe). - Aplicarea în practică cunoștințele teoretice în ceea ce privește metoda de instruire a probelor atletice, folosind tot arsenalul de mijloace de instruire existent (exerciții ajutătoare, pregătitoare și speciale), atât pentru instruirea tehnicii, cât și pentru dezvoltarea calităților motrice specifice necesare (combinat și complexe). Competențe transversale: Disciplina este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul educației fizice și sportului. Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul educației fizice și sportului.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească și să reproducă conceptele cheie, noțiunile, definițiile disciplinei Disciplina „Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese –I” - să caracterizeze obiectivele, principiile, metodele și strategiile didactice ale disciplinei. La nivel de înțelegere și aplicare: - să analizeze, să generalizeze și să explice cunoaște materialul de studii conform programei; - să cunoască metodelor și metodici instruirii tehnicii probei atletice, să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în domeniul culturii fizice și sportului. La nivel de integrare: - să elaboreze programe organizării activității de instruire tehnicii probelor atletice; - să selecta eficient metodele și mijloacele în procesul instruirii tehnicii probelor atletice, cunoscând metoda folosirii acestora în practică.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Cursuri teoretice				
	2	Instruirea ca proces pedagogic. Principiile, sarcinile, mijloacele și metodele de instruire. Schema tipică de instruire. Evaluarea mișcărilor.	21	3	4	14
	3	Exercițiile de dezvoltare fizică generală ajutătoare și speciale folosite în procesul instruirii tehnicii probelor atletice. ESAA și folosirea lor la lecțiile de	1	1		

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		atletism.				
	4	Ședința de antrenament și lecția de atletism- forme de bază de organizare a lucrului profesorului.	20	2	4	14
	5	Particularitățile instruirii în mase a probelor atletice. Măsurile de securitate și profilaxia traumatismelor la orele de atletism.	6			6
	2	Cursuri practico-metodice				
	1	Metodica instruirii tehnicii alergărilor de viteză.	28		20	8
	2	Metodica instruirii tehnicii alergărilor de ștafetă.	18		8	10
	3	Metodica instruirii tehnicii marșului sportiv.	22		12	10
	4	Metodica instruirii tehnicii săriturii în lungime cu elan.	22		12	10
	5	Metodica instruirii tehnicii săriturii triple cu elan.	20		10	10
	6	Metodica instruirii tehnicii aruncării greutății.	20		10	8
	7	Metodica instruirii tehnicii aruncării suliței.				
	3	Lecții de seminar				
	1	Mijloace și metode de instruire. Schema tipică de instruire a probelor atletice. Lecția de atletism.	2	2		
	2	Metodica instruirii tehnicii probelor de alergări (viteză și ștafetă).				
	3	Metodica instruirii tehnicii probelor de marș sportiv.	2	2		
	4	Metodica instruirii tehnicii probelor de sărituri orizontale.	4	2	2	
	Total :		180	10	80	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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.					

Strategii de evaluare	2. Evaluarea curentă 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. 3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin participarea activă la dezbateri pe marginea tematicii de curs și la lecțiile practic și de laborator. Realizarea unui proiect sau a unei lucrări de curs conform tematicii propuse de profesor. Susținerea normativelor de control. Evaluări pe parcurs, două lucrări de control, susținerea normativelor de control și evaluare finală (examen /scris). 60% evaluare curentă, 40% evaluare finală.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Atletismul. Metodica predării. Chișinău: Lumina, 1992. 2. Cecilia Gevat, Alin Larion „Lecții de atletism”. Constanța: Ovidius University Press, 2003. 3. Mihăilescu Liliana Niculina. Atletism în sistemul organizațional. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 4. Didactica educației fizice și sportului / Gloria Rață. Iași: PIM, 2008. 5. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. – изд. 4-е, доп., перераб. Москва: ФиС, 1989. 6. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. Москва: «ФиС», 1976.	

Data completării: 01.09.2021

Scripcenco Constantin



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Marketing în sport						
Titularul cursului		Budevici – Puiu Anatol, dr. în istorie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 26	Anul	II	Semestrul	4	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
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	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		120	30	30	-	60		
Nota de prezentare		Competitivitatea organizațiilor contemporane, indiferent de natura și mărimea lor, își are sorgintea în calitatea strategiilor pe care le adoptă și le aplică. Condiționarea decisivă a performanțelor, organizațiilor de conținutul strategiilor, devenită, în ultimele decenii, evidentă pentru totalitatea agenților economici și managerilor din țările dezvoltate, explică avalanșa de cercetări, studii, cursuri și consultanțe, avînd drept obiect strategiile. Amploarea necesității și implicațiilor strategiei asupra funcționalității și rezultatelor organizațiilor, conștientizată de manageri, întreprinzători, specialiști - la nivel de firmă - politicieni, economiști, administratori și juriști - la nivel de țară - se reflectă, uneori, în supralicitarea termenilor de strategie și strategic. O expresie a acestei tendințe o constituie, relativ, frecvențele referiri la management strategic, alianță strategică, control strategic, organizare strategică, coordonare strategică etc, care au proliferat mai ales în ultimul deceniu. Trecînd peste aceste aspecte, este de reținut impunerea strategiei ca o componentă esențială a managementului atît în planul teoriei cît și al practicii. Situarea sa în prim planul managementului contemporan din țările dezvoltate este valabilă pentru toate tipurile de organizații macro, mezo și microeconomice. Firește, cel mai frecvent regăsim strategia la nivelul firmei, componenta economică de bază a						

	economiei. Aceasta nu înseamnă că este mai puțin importantă la nivel de economie națională. Părerea noastră este că, o activitate economică performantă, într-un anumit spațiu național, nu poate fi realizată dacă nu se dispune de o strategie națională coerentă, focalizată pe obiective competitive, riguros definite și fundamentate sub aspectul vectorilor de creștere economică, al resurselor și ai sincronizărilor temporale, care să asigure un context național, favorizant elaborării și implementării de strategii competitive de către cea mai mare parte a firmelor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe generale ➤ Capacitatea de a utiliza vocabularul științific specific domeniului. ➤ Capacitatea de a sintetiza informațiile generale și specifice din literatura de specialitate. ➤ Capacitatea de a lucra în echipă pentru atingerea unui anumit scop propus. ➤ Abilitatea de a aborda aspectele strategiilor manageriale în organizațiile sportive. ➤ Abilitatea de a se integra în activități de elaborare a strategiilor prin utilizarea eficientă a cunoștințelor dobândite. ➤ Capacitatea de a iniția și susține conversații pe subiecte manageriale. ➤ capacitatea de a-și manifesta creativitatea și a exprima punctele de vedere față de ceilalți. Competențe specifice ➤ Deprinderi de documentare și elaborare a unui plan strategic privind promovarea organizației sportive. ➤ Capacități de proiectare a unei strategii de dezvoltare a organizației sportive. ➤ Abilități de cunoaștere a strategiilor eficiente de folosire la maxim a resurselor existente pentru realizarea unei activități de elaborare a strategiei; ➤ Capacitatea de identificare a factorilor ce influențează procesul de implementare a strategiilor manageriale. ➤ Cunoașterea metodelor de lucru în procesul de fundamentare, elaborare și implementare a strategiilor manageriale. ➤ Abilități de inițiere a strategiilor de promovare a sportului ca produs orientat spre consumator. ➤ capacitatea de a evalua și a-ți asuma riscuri în diverse situații.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ✓ să poată defini principalele trăsături ale strategiei; ✓ să cunoască evoluția conceptului de strategie; ✓ să cunoască elementele componente ale strategiei și să le definească pe fiecare în parte; ✓ să cunoască factorii organizaționali definitori ai situației organizației sportive; ✓ să cunoască stadiile dezvoltării managementului strategic. ✓ să cunoască principalele elemente de conținut ale etapei de fundamentare a strategiei firmei; ✓ să cunoască definiția alianțelor strategice și politicilor organizaționale; ✓ să cunoască și să poată aplica în practică modalitățile de elaborare a strategiei organizaționale; ✓ să cunoască conținutul planului strategic al firmei; ✓ să cunoască strategiile specifice activității internaționale ale firmei. La nivel de înțelegere și aplicare: ✓ să compare toate definițiile date strategiei și să o selecteze pe cea mai adecvată. ✓ să determine obiectul, obiectivele, și scopurile strategiilor manageriale; ✓ să determine locul strategiilor manageriale în sistemul științelor; ✓ să cunoască tipurile de strategii în domeniul culturii fizice; ✓ să delimiteze strategiile ce vizează obținerea unei poziții competitive durabile; La nivel de integrare: ✓ să poată formula misiunea și obiectivele fundamentale ale unei organizații. ✓ să poată formula o definiție a managementului strategic;

	✓ să poată efectua o analiză inițială a unității sportive; ✓ să poată efectua o delimitare clară a strategiei de managementul strategic, alianțele strategice, politicile de firmă. ✓ să fie capabil să elaboreze planul strategic al unei firme; ✓ să cunoască fazele implementării strategiei; ✓ să fie capabil de a efectua o analiză a avantajelor competitive ale organizației. ✓ să elaboreze strategii manageriale în sport;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Conceptul de strategie. Abordările strategiei.	16	2	6	8
	2	Caracteristicile, elementele și tipologia strategiilor manageriale.	14	2	5	7
	3	Managementul strategic și stadiile de dezvoltare ale acestuia.	20	2	8	10
	4	Delimitarea managementului strategic de strategie, alianțele strategice și politicile organizaționale.	16	2	6	8
	5	Procesul de elaborare, fundamentare și implementare a strategiei la nivelul organizațiilor sportive.	22	3	8	11
	6	Direcții strategice ale dezvoltării culturii fizice și sportului în Republica Moldova.	12	2	4	6
	7	Strategii în domeniul culturii fizice.	20	2	8	10
Total :			120	15	45	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. <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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 3. Evaluarea finală sumativă/scrise, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin participarea activă la dezbateri pe marginea tematicii de curs și la lecțiile practic și de laborator. Realizarea unui proiect sau a unei lucrări de curs conform tematicii propuse de profesor. Susținerea normativelor de control. Evaluări pe parcurs, două lucrări de control, susținerea normativelor de control și evaluare finală (examen /scris). 60% evaluare curentă, 40% evaluare finală.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Liliana Budevici-Puiu <i>Management și legislație în educația fizică și sport</i>. Vol.I și II, Iași, TEHNOPRES, 2006. 2. Alois Gherguț <i>Management general și strategic în educație (ghid practic)</i>, Iași, POLIROM, 2007. 3. Ioan Ursachi <i>Management (ediția a III-a revăzută și adăugită)</i>, București, Editura ASE, 2007. 4. Septimiu Florian Todea <i>Managementul educației fizice și sportului</i>, București, Editura Fundației România de Măine, 2003. 5. Tipa Lazăr, Budevici Anatolie, Manolachi Veaceslav <i>Strategii și Management strategic în organizațiile sportive și antrenament (îndrumar metodic-didactic)</i>, Chișinău, Valinex, 2007. 6. <i>Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020)</i> / Univ. de Educație Fizică și Sport din Moldova; coord.: Manolachi Veaceslav – Ch.: Editura USEFS (Tipografia „Valinex” SRL), 2012. 7. Ion Petrescu <i>Management (ediția a II-a revăzută și adăugită)</i>, Editura TIPOCART BRAȘOVIA, 1993 8. Nicolescu O., Verboncu I. <i>Management</i>. București, 1999; 9. Ciobanu I. <i>Management strategic</i>. Iași, 1998; 10. Volcu Gh., Volcu I. <i>Rolul creativității în elaborarea strategiilor organizațiilor sportive</i>. Revista teoretico-științifică „Știința culturii fizice” Nr.11/3 Chișinău: Editura USEFS, 2012. 11. Кушнерёв А. Г. <i>Основы стратегического управления и бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта: (Учебник)</i> / А.Г. Кушнерёв; Гос. Ун-т физического воспитания и спорта Республики Молдова. – Кишинёв: Б. и., 2015 (Типогр. «Примех-Сом»). – 143 p. 12. Гертман М. <i>Стратегический менеджмент</i>: Пер. с франц. /Под ред. Д. О. Ямпольской. – СПб.: Нева, 2003.	

Data completării: 01.09.2021

Budevici – Puiu Anatol



E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Jocuri dinamice/ Tenis de masă *						
Titularul cursului		Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Bragarenco Nicolae, dr. în științe ale educației, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 27	Anul		II	Semestrul	4
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 orientarea spre o 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	catedratmj@gmail .com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	16	-	44	30		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Jocuri dinamice/ Tenis de masă” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Disciplina „Jocuri dinamice/Tenis de masă” prin obiectivele și conținuturile didactice programate, prevede acumularea cunoștințelor teoretice, formarea deprinderilor motrice generale și utilitar-aplicative, însușirea metodicii predării jocurilor dinamice și a formării deprinderilor motrice specifice din tenisul de masă, precum și formarea deprinderilor profesional-organizatorice necesare pentru activitatea viitorului specialist în domeniu, dar și a activităților recreativ-compensatorii. Curriculumul ”Jocuri dinamice/ Tenis de masă” 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 studiat. Obiectivele generale ale disciplinei: • Facilitarea integrării sociale a personalității studentului prin crearea condițiilor favorabile pentru dezvoltarea și realizarea maximă a potențialului intelectual și creativ; • Dezvoltarea competențelor pedagogice și organizatorice pentru realizarea obiectivelor educaționale și recreative în activitățile cotidiene; • Valorificarea analitico-sintetică și implementarea pragmatică a cunoștințelor teoretico-practice prin tehnologii didactice moderne. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi de performanță profesională. 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. 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 profesionale. În conformitate cu planul de învățământ studenții USEFS vor studia disciplina dată în anul II, semestrul 4, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite (ECTS).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Cunoașterea aspectelor teoretice, metodice și aplicative ale jocurilor dinamice/ tenisului de masă, în conexarea diferitor activități de pregătire, recuperare și recreative, demonstrând atitudine și perseverență. • Practicarea jocurilor dinamice/ tenisului de masă în diferite forme de organizare, demonstrând motivației de practicare continue și propagare sistematică a activităților motrice-sportive în rândul generației în creștere. • Explorarea deprinderilor motrice și priceperilor organizatorico-pedagogice cu precădere din domeniul metodicii predării/organizării jocurilor dinamice și practicării independente a tenisului de masă în activități recreative, manifestând curiozitate și implicare. • Valorificarea culturii estetice și tactului profesional în activități de învățare și cotidiene, demonstrând calități specifice viitorului specialist din domeniul educației fizice și sportului. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul activităților profesionale în corespundere cu necesitățile specifice domeniului; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul activităților de joc și pregătire specialistului în domeniul antrenamentului sportiv; • Autoevaluarea și autoaprecierea obiectivă în vederea formării profesionale în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii pe domeniul format.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ apariția și evoluția jocurilor dinamice/ tenisului de masă; ▪ clasificarea și sistematizarea jocurilor dinamice/ tenisului de masă; ▪ formele de practicare jocurilor dinamice/ tenisului de masă pentru activități de recreere și compensatorii; ▪ organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice/ tenisului de masă specifice activității profesionale/domeniului de formare. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ selecta, demonstra și arbitra jocuri dinamice/tenisul de masă în activitățile formale și nonformale; ▪ aplica variante ale jocurilor dinamice/ mijloace din tenisul de masă în dependență de vârsta și sexul participanților; ▪ modela conținuturi didactice specifice jocurilor dinamice/ tenisului de masă;

	▪ implementa jocuri dinamice/tenisul de masă ca activități de învățare în dependență de conținuturile activităților recreative. ▪ organiza și desfășura starturi vesele/competiții de tenis de masă. La nivel de integrare: ▪ să îmbine metode interactive și de joc în strategiile moderne de predare-organizare; ▪ să aplice metode eficiente de joc în activități recreative al subiecților încadrați; ▪ să elaboreze proiecte la nivel global și secvențial, a scenariilor specifice activităților aplicând activități de joc/tenis de masă; ▪ să respecte particularitățile specifice jocurilor dinamice/tenisului de masă.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	Jocuri dinamice					
	1	1. Originea și importanța socială a jocurilor dinamice. Caracterul fortificator și educativ. 1.1. Bazele metodicii practicării jocurilor dinamice în cadrul activităților de recuperare în domeniul kinetoterapiei.	8	2	6	4
	2	2. Formele de organizare și practicare a jocurilor dinamice în sistemul educației fizice și sportului. 2.1. Metodica organizării și desfășurării jocurilor dinamice.	8	2	6	4
	3	3. Jocuri dinamice pentru subiecți de diferită vârstă și nivel de pregătire în programul zilei. 3.1. Jocuri dinamice și pregătitoare din diverse probe sportive pentru recuperarea sportivelor după diferite traume.	8	2	6	2
	4	4. Jocuri dinamice și pregătitoare pentru educarea/ dezvoltarea calităților motrice. 4.1. Jocurile dinamice ca mijloc și metodă de recreere și recuperare.	6	2	4	5
	Tenis de masă					
	1	Geneza și evoluția jocului de tenis de masă. Tehnica și tactica jocului de tenis de masă. Tehnologia didactică. 1.1. Importanța jocului de tenis de masă. 1.2. Clasificarea procedeelor tehnice: poziții, deplasări, servicii, lovituri.	8	2	6	4
	2	2. Caracteristicile jocului de tenis de masă. Priza paletelor. Pozițiile inițiale. Deplasări. 2.1. Clasificarea procedeelor tehnice: poziții, deplasări, servicii, lovituri. 2.2. Tactica jocurilor de simplu. 2.3. Tactica jocurilor de dublu. 2.4. Tactica jocului în atac. 2.5. Tactica jocului în apărare. 2.6. Metodica învățării și perfecționării elementelor și procedeelor tehnice de joc.	8	2	6	4

	3	3. Serviciul și procedeele de execuție. Jocul de simplu. 3.1. Procedeele de execuție a serviciului: • suveică, bumerang, evantai, pendul; • plate, cu rotire înainte, rotire înapoi, rotire laterală, rotire mixtă; • pe linie, pe centru, pe diagonală; • scurte, mijlocii, lungi. 3.2. Preluarea serviciului. Disputarea punctului. Jocul de simplu. Esența și caracteristicile jocului de simplu. 3.3. Aranjări. Deplasări. Serviciul. Preluarea serviciului. Disputarea punctului.	8	2	6	2
	4	4. Regulamentul competițional. 4.1. Terenul (încăperea) de joc. Masa de joc. Fileul. Paleta (lemnul și suprafețele de joc). Mingea. 4.2. Arbitrajul. Terminologia și metodica. 4.3. Scopul arbitrajului. Componenta și funcțiile colegiului de arbitri.	6	2	4	5
	Total :		60	16	44	30
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/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. 2. Evaluarea formativă care se efectuează sub forma de <i>prezentare și organizare a jocurilor dinamice cu colegii din grupă în lecțiile practice</i> a le cursului. și <i>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. 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). Aprecierii se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea practică	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	Jocuri dinamice 1. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educația fizică a copiilor și școlarilor (metode și mijloace). Editura „Garuda Art”. – Chișinău, 1999. 363 p. 2. Ghimp A., Budevici-Puiu A. Teoria și metodica jocurilor dinamice. Manual pentru studenții USEFS. Chișinău: Valinex, 2016. 480 p. 3. Rață g., Rață C-tin B. Aptitudinile în activitatea motrică, Editura Edusoft, Bacău, 2006. 4. 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. 5. Асеева И., «Играем в игры-минутки: 15 минут — это много!», Издательство: Сибирское университетское издательство, 2010, с. 192. 6. Жуков М. Подвижные игры. М.: Академия, 2000. 158 с. 7. Левченко А. «Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр», Издательство: Педагогическое общество России, 2007, с. 128. 8. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ», Издательство: ГНОМ, 2015, с. 35-56.	
	Tenis de masă 1. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galați, România, 2013. p. 25-83. 2. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с. 5-9. 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. 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. 5. Mocrousov, E. <i>Table tennis as a third lesson in the system of physical education in primary school children</i>. In: 8th International Scientific Conference “Youth Sport 2016”. Ljubljana, Slovenia. 2016, p. 91-97. ISBN 978-961-6843-78-2.	

Data completării: 01.09.2021

Mocrousov Elena

Bragarenco Nicolae



Facultatea Sport
tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Turismul sportiv *						
Titularul cursului		Onoi Mihail, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Barber Vladimir, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 28	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 orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra	Natație de 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	catedra- natatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15	-	45	30		

Nota de prezentare	Disciplina de studii „<i>Turismul sportiv</i>” 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. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> -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.; -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; -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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. 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. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul turismului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea și desfășurarea marșurilor turistice; Dirijarea și coordonarea activităților pentru organizarea diferitor tipuri de turism: pedestru, montan și nautic; Utilizarea metodologiilor de analiză a elementelor de topografie utilizate în cadrul activităților turistice; Organizarea și desfășurarea unei întruniri turistice la alegere (tehnica turistică sau orientarea sportivă); Susținerea și promovarea desfășurării activităților turistice în cadrul școlii și în afara ei; Asigurarea unui management eficace al relațiilor din cadrul organizațiilor comerciale și necomerciale din sfera turismului. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor în scopul practicării unor tipuri de turism specifice zonei geografice; • Utilizarea nodurilor turistice pe parcursul desfășurării marșului turistic pedestru și în timpul traversării etapelor tehnice;

	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.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - Să definească noțiunile principale ale turismului (turism, plimbare, călătorie, excursii, turism sportiv, marș turistic, orientare, turism pedestru, nautic și montan); - să identifice particularitățile fiecărui tip de turism (pedestru, montan și nautic); - să caracterizeze obiectivele principale ale călătoriilor și excursiilor turistice; - să identifice etapele de organizare și desfășurare a călătoriilor și excursiilor turistice; - să identifice drepturile și responsabilitățile conducătorului și a instructorului în timpul marșurilor turistice; - să caracterizeze procesul de organizare a activităților turistice în școli, licee, colegii și taberele de odihnă pentru copii. La nivel de înțelegere și aplicare: - să determine rolul și funcțiile conducătorului și a instructorului în timpul marșurilor turistice, excursiilor, călătoriilor ș.a; - să elaboreze un plan de pregătire și organizare a unui marș turistic de diferite categorii de complicitate; - să elaboreze un plan calendaristic de desfășurare a activităților, măsurilor și întrunirilor turistice (turiade, alpiniade, competiții); - să cunoască și să aplice procedeele tehnice și tactice în cadrul activităților turistice; - să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul marșurilor turistice: pedestre, montane, nautice. La nivel de integrare: - să elaboreze obiective concrete pentru activitățile turistice pe care le va desfășura; - să explice etapele de pregătire și desfășurare a marșurilor turistice; - să comunice și să acționeze eficient în cazurile excepționale ce pot apărea în timpul desfășurării activităților turistice (fie competiții sau marșuri turistice); - să respecte particularitățile fiecărui tip de activitate turistică (pedestru, nautic și montan).					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Turismul și locul lui în sistemul de educație fizică și sport	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	5		2	

	10	Particularitățile de pregătire, organizare și desfășurare a marșurilor turistice	4		2	
	11	Utilizarea echipamentului necesar pentru desfășurarea marșurilor turistice	4		2	2
	12	Tehnica și tactica marșurilor turistice:pedestru,montan	2		2	2
	13	Tehnica și tactica marșului turistic nautic	4		2	
	14	Orientarea în contextul lumii sportive	8		2	
	15	Pregătirea topografică	8		2	
	16	Măsurile și întrunirile turistice cu elevii	6		2	
	17	Regulamentul masurilor și întrunirilor turistice	8		2	
	18	Accidentele și prevenirea lor în cadrul acțiunilor turistice și acordarea primului ajutor medical.	6		2	2
	19	Orientarea cu busola	2		2	2
	20	Orientarea cu harta topografică	4		2	2
	21	Semnele convenționale, lucru cu harta topografică	4		2	
	22	Tehnica orientării sportive	2		3	2
	23	Tehnica măsurării distanțelor	8		2	2
	24	Tactica orientării sportive				
	25	Nodurile turistice și folosirea lor	2		2	2
	26	Nodurile de asigurare	4		2	
	27	Tehnica turistică la etapele tehnice:urcări și coborâri.	6		2	2
	28	Tehnica turistică la etapele tehnice: trecerea suspendată, corzi paralele și pendulul.	4		2	
	29	Analiza traumelor în cadrul acțiunilor turistice			2	
	30	Acordarea primului ajutor medical în cadrul acțiunilor turistice.			2	2
	Total :		90	15	45	30
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		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. 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.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Baculina T., Popovciuc M. Semnele convenționale pentru hărțile de orientare ISOM2000, Chișinău, 2004. 2. Dragoi C. Turism și activități sportive în spațiul montan. București: Editura Edusoft, 2006. 276 p. 3. Dumbravă B. Cartea munților. Și alte scrieri. Editura: România pitorească, 2015. 160 p. ISBN: 978-606-93923-0-0. 4. Ganopolschii V. Turism și orientare sportivă. Moscova, 1987. 5. 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. 6. Vasilachi C, Barber V. Nodurile turistice. Chișinău, 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»,	

Data completării: 01.09.2021

Onoi Mihail

Barber Vladimir



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL III Semestrul 5								
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Igiena educației fizice și a sportului						
Titularul cursului		Moroșan Raisa, dr. habilitat în medicină, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 05 O. 29	Anul		III	Semestrul	5
Nr.credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (F - componenta fundamentală)								F
Catedra		Medicina sportivă	Numărul total de ore (pe semestru)din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual)					
e-mail		medicinasportiva@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			120	15	-	45	60	

Nota de prezentare	Disciplina de studii „Igiena educației fizice și a sportului” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii antrenorilor sportivi, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului pedagogic, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul antrenamentului sportiv, capabili de a utiliza rațional metodele și mijloacele educației fizice, asigurând păstrarea sănătății sportivilor și atingerea performanțelor în proba sportivă aleasă. • obiectivele cadru ale învățământului prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului din domeniul antrenamentului sportiv, capabil să analizeze influența biologică a factorilor de mediu asupra organismului uman și să-i folosească adecvat, respectând, totodată, principiile de bază ale organizării antrenamentelor; principiile alimentației raționale, regimul de odihnă și antrenament etc.; • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților - sportivi, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini profesionale; 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. VI, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice din domeniul igienei sportului în organizarea antrenamentelor și refacerii post – efort; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijare și coordonare a activităților sportive, în conformitate cu cerințele actuale ale igienei 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 călăreșportivilor; • Utilizarea metodelor fiziologo-igienice de apreciere a călirii organismului cu frigul și analiza medico-biologică a rezistenței organismului la bolile infecțioase și de răceală; • Proiectarea unor lucrări de laborator bazate pe analiza microclimei edificiilor sportive (ori a terenurilor sportive) și elaborarea metodelor și mijloacelor de optimizare a acesteia; • Susținerea și promovarea modului sănătos de viață: prevenirea supraantrenării organismului și a stărilor de stres, combaterea deprinderilor vicioase etc.; • Asigurarea unui management eficient al entităților sportive, prin crearea condițiilor optime de antrenament în sălile de sport și igienizarea sistematică a acestora, în vederea reducerii riscului răspândirii maladiilor aerogene și a traumatismelor.

	Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv în corespundere cu starea de sănătate a individului și necesitatea profilaxiei bolilor; • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei și cerințele igienice față de organizarea antrenamentului sportiv în diferite zone climatice.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei <i>Igiena sportului</i> (scop, obiective, metode de cercetare științifică folosite); ▪ să identifice factorii de risc pentru starea de sănătate a sportivilor, atât în edificiile sportive, cât și pe terenurile de sport, în vederea prevenției bolilor infecțioase și necontagioase; ▪ să caracterizeze acțiunea benefică (ori nocivă) a factorilor de mediu asupra organismului uman; ▪ să analizeze principiile alimentației raționale; ▪ să specifice particularitățile alimentației sportivilor la diferite etape de activitate; ▪ să prezinte mecanismele fiziologice de călire a organismului cu temperaturile înalte și scăzute ale mediului ambiant; ▪ să aplice metodele de determinare a cheltuielilor energetice ale sportivilor etc. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine și să estimeze parametrii microclimei din sala de sport; ▪ să elaboreze un plan de optimizare a microclimei edificiului sportiv; ▪ să analizeze și să explice rolul factorilor de mediu în pregătirea sportivilor; ▪ să determine valoarea energetică și nutritivă a rației alimentare zilnice a sportivului; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în cadrul disciplinei respective, atât în competiții, cât și în procesul de refacere după efort. La nivel de integrare: ▪ să explice esența procesului de adaptare a organismului la condițiile de mediu; ▪ să îmbine cunoștințele din fiziologie, anatomie și igienă pentru a organiza corect procesul de antrenament sportiv; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru păstrarea și fortificarea sănătății sportivilor; ▪ să respecte și să promoveze modul sănătos de viață.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/Lab.	LI
	1	Introducere în disciplină. Factorii de mediu în sport	24	4	10	10
	2	Igiena edificiilor sportive	26	4	12	10
	3	Călirea organismului	20	2	8	10
	4	Igiena alimentației sportivilor	32	4	8	20
	5	Regimul de viață și antrenament al sportivilor	18	1	7	10
	Total :		120	15	45	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lucrările de laborator. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică ori dezbateri, dar poate fi și mixt: prelegere – dezbateri, prelegere problematizată. Lectorul utilizează expunerea orală, conversația, demonstrația, completate cu elemente noi: dialogul, demonstrarea grafică și, în caz de necesitate, folosind mijloacele audio-vizuale, experimentul pedagogic etc. În cadrul cursului se organizează prezentări în programul PowerPoint, a studiilor de caz, diferite activități					

	frontale, activități de grup, activități individuale. Lucrările de laborator, de asemenea, au mai multe forme, fiind folosite aparatele, instrumentele, dar și tabelele specifice din dotarea catedrei. 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.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea laprelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Banu C. Tratat de inginerie alimentară. Volumul I. ASE București. 2006. 225 p. 2. 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 3. Godorozea M. Lucrări de laborator la Igiena educației fizice și sportului. Chișinău, 2004. 67 p. 4. Erhan E. Dudnic E. Turuta L. Igiena individuală a sportivului. Chișinău, 2013. 40p. 5. Moroșan R., Pavlov L., Moroșan I. Igiena educației fizice și sportului. Material didactic. Chișinău, 2002. 64 p. 6. 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. 7. 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. 8. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 245 с.	

	9. 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. 10. Лаптев А.П., И.И.Мальшева. Практикум по гигиене. М., 1981. 11. Лаптев А.П., Полиевский О.А. Гигиена. М., 1990.

Data completării: 01.09.2021

Moroşan Raisa



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Medicina sportivă						
Titularul cursului		Dudnic Eugeniu, dr. în biologie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 05 O. 30	Anul		III	Semestrul	5
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	Medicina 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	medicinasportiva @mail.ru	Total		C	S	L/P	LI	
		150		30	20	25	75	
Nota de prezentare		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 deficienților 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. Medicina sportivă se corelează cu alte discipline cum ar fi: anatomia umană; fiziologia umană; fiziopatologia; ergofiziologia; traumatologia; biomecanica; biochimia; igiena educației fizice; kinetoterapia.						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Deprinderea noțiunilor clinice și interpretarea probelor paraclinice necesare în elaborarea avizului medico-sportiv, • Diagnosticul, tratamentul și recuperarea patologiei sportive. • Dirijarea medicala a antrenamentului sportive. • Asigurarea asistenței medicale de urgență a sportivilor. • Identificarea particularităților de recuperare în traumatologia sportivă și alte patologii asociate sportului de performanță • Prescrierea exercitiului fizic în funcție de particularitățile biologice personale • Cunoașterea indicațiilor și contraindicațiilor practicării sportului • Prescrierea exercitiului fizic în scopul profilaxiei bolilor datorate sedentarismului și a creșterii calității vieții a pacienților cu boli cronice					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • să cunoască corect termenii specifici limbajului medical prin distingerea sensului lor de cel din limbajul comun • să reproducă obiectivele, principiile și metodele disciplinei • să identifice metodele adecvate și accesibile de dirijare a antrenamentului sportiv • să recunoască situațiile patologice, de oboseală, de supraantrenament. • să evidențieze în contexte diferite metode de profilaxie • să cunoască în contexte diferite măsuri de I ajutor • să analizeze un program de antrenament din punct de vedere științific La nivel de aplicare: • să stabilească rolul și importanța medicinei sportive în menținerea sănătății și a performanței • să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională • 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 prognozeze succesele sportivilor • să promoveze principiile de fair-play La nivel de integrare: • să comince și să acționeze eficient în cadrul echipei sportive • să aplice cunoștințele în efectuarea cercetărilor științifice în domeniul profesional • 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					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Lab/Sem	LI
	1	Medicina sportivă clinică omului sănătos. Noțiunea de medicină sportivă Istoria medicinei sportive pe plan mondial și național Scopul și obiectivele medicinei sportive contemporane	8	2	2	4
	2	Controlul medico-sportiv complex. Anamneza medico-sportivă.	12	2	4	6

		Consultația medicilor specialiști. Diagnosticul funcțional. Examenul antropometric. Investigații de laborator.				
	3	Noțiuni de cord sportiv. Particularitățile cordului sportiv. Reglarea activității cardiace. Cercetarea stării funcționale a sistemului cardiovascular. Metode clinice de apreciere a activității cardiace. Efectuarea probei funcționale Ruffier. Metoda îndeplinirii probei Martinet. Aprecierea probei combinate Letunov. Proba PWC-170. Moartea subită în sport.	22	4	8	10
	4	Particularitățile anatomice și fiziologice a aparatului respirator la sportivi. Adaptările de scurtă și lungă durată a aparatului respirator la efort fizic. Antrenamente sportive în condiții de hipoxie. Adaptarea sportivului la hipoxie. Diagnosticul clinic a aparatului respirator. Evaluarea aparatului respirator la sportivi: spirometria dinamică, peakflowmetria, proba Rosenthal, Stanghe și Ghence.	18	4	6	8
	5	Alimentația sportivă. Rolul alimentației în performanța sportivă. Trofinele energetice și protectoare. Rolul mineralelor și vitaminelor în performanța sportivă. Suplimentarea cantitativă și calitativă. Aspecte ale deshidratării și rehidratării în sport.	20	4	6	10
	6	Aclimatizarea la sportivi. Antrenamentele la altitudine medie. Aspecte fiziologice și biochimice de adaptare la variații de fusuri orare. Aspecte fiziologice și biochimice de adaptare la variații termice.	8	2	2	4
	7	Farmacologia sportivă. Farmacologia susținătoare de efort. Farmacologia de refacere rapidă.	12	2	4	6
	8	Oboseala și supraantrenamentul sportiv. Starea de oboseală. Simptomatologia și profilaxia.	12	2	4	6
	9	Fenomenul dopajului în practica sportivă. Scurt istoric al fenomenului de dopaj în activitățile sportive. Drepturile și obligațiile sportivului în controlul doping. Substanțe și metode interzise. Politica mondială anti-doping.. Sancțiuni în caz de rezultat doping pozitiv.	14	2	4	8

	10	Traumatologia sportivă. Clasificarea factorilor favorizanți ai traumatismelor sportive. Traumatismele părților moi. Traumatismele articulațiilor. Traumatismele oaselor. Traumatismele specifice activităților sportive de echipă. Traumatismele specifice activităților sportive individuale.	16	4	4	8
	11	Primul ajutor în urgențe medicale, Aspecte ale situației de urgență în activitățile sportive. Primul ajutor și măsurile de prevenire	8	2	2	4
	Total :		150	30	45	75
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	a) Activitatea de curs: Cursul se va desfășura într-o formă clasică de prelegeri, precum și cu prezentarea unor prelegeri asistate de calculator în programul Power-Point. Totodată, activitatea de curs va cuprinde prezentarea unor materiale video și filme documentare etc. b) Activitatea de laborator: Pregătirea în prealabil, prin studiu individual al noțiunilor predate în cadrul cursului (masterandul va reda noțiunile predate la curs; obligativitatea cunoașterii noțiunilor predate la cursurile anterioare) c) Detalii organizatorice, gestionarea situațiilor excepționale: · Prezența la orele teoretice și laborator: potrivit regulamentului în vigoare; · Absențele se pot recupera doar în cursul săptămânii; - Rezolvarea contestațiilor: Reevaluarea subiectului în cadrul unui examen scris sau oral. d) Organizarea activității individuale ale studentului: Cele mai importante activități de lucru individual solicitate de către profesor se referă la: - studierea notelor de curs, completarea și extinderea lor; - studiul cu cartea / manual / monografie/compendiu /atlas; - elaborarea referatelor, lucrărilor de analiză și cercetare; - folosirea informațiilor TIC; - rezolvarea de probleme (studii de caz, analize, sinteze...) - realizarea proiectelor individuale / de grup; - pregătirea către evaluările intermediare și finale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Ionescu A., Medicina Sportivă Performanța și Sănătate, Editura Medicală, București, 2011. 2. Dragan I., Medicina sportivă, ed. Medicală, București, 2002. 3. Godorozea M., Îndrumar pentru lucrări de laborator la medicina sportivă, INEFS, Chișinău, 2002. 4. Gorea N., Ghid medical pentru antrenori și sportivi, ed. ASEM, Chișinău, 2006, 64 p. 5. Mihăilescu P. D., Refacerea în sportul de performanță, ed. Univ. din Pitești, 2011. 6. Pintilei S., Medicina sportivă pentru studenți și medici, USMF, „N. Testemițeanu”, 2001. 7. Sport medicine manual, Comitetul Internațional Olimpic, 1999. 8. Bezdead Paraschiv, Vitaminele și sănătatea, Ed. Recif, București, 1994, p. 62 9. Larousse, Dicționar de medicină, Univers Enciclopedic, București, 1998. 10. Rinderu E.T., 1996, Physiology of effort; University of Craiova Printing House, p. 142 11. Jucov A., Țiganaș O., Mecanismele de acțiune și efectele substanțelor interzise, Îndrumar metodic, Chișinău, USEFS, 2016, 68 p. 12. Jucov A., Țiganaș O., Farmacocinetica și farmacodinamica substanțelor dopante, Chișinău, USEFS, 2016, 41 p.	

Data completării: 01.09.2021

Dudnic Eugeniu



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Politologia						
Titularul cursului		Leșcu Artur, dr. în istorie, lect. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 05 A. 31	Anul	III	Semestrul	5	
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	catedra.spps@univ.md mail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		Disciplina „Politologie„ 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. Prin conținutul său, cursul își propune să creeze cadrul pentru inițierea studenților de la specialitatea 1000.1 Antrenament Sportiv 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 1000.1 Antrenament Sportiv 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. Prin valorile pe care le evidențiază și cu care operează, convertite în comportamentul politic, prin impactul asupra membrilor societății, cursul de politologie capătă o deosebită însemnătate în procesul formării profesionale, lărgind și îmbogățind atât competențele cognitive, cât și orizontul spiritual al studenților de la specialitatea <i>1000.1 Antrenament Sportiv</i>.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului politic. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul politologiei. • Implementarea cunoștințelor teoriei politice privind analiza activității partidelor politice. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul științei politice în analiza proceselor politice. Competențe transversale: • Abilități de a studia dimensiunile ideologice ale activității partidelor politice. • Selectarea metodelor eficiente de cercetare ale activității actorilor politici. • Abilitate de a activa în instituțiile societăților civile și politice din țară. • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Aplicarea tehnologiilor informaționale în procesul de analiză a fenomenelor și instituțiilor politice.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane; ▪ să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice; ▪ să analizeze și să interpreteze calitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană; ▪ să-și îmbogățească limbajul de specialitate și să-l utilizeze în comunicare; ▪ să dezvolte capacitatea de investigație și deprinderile de muncă intelectuală implicate de studiul culturii; ▪ să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii; ▪ să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății; ▪ să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată; ▪ să determine locul și importanța diferitor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale; ▪ să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și conținutul politologiei; ▪ să explice funcționarea sistemului politic al societății; ▪ să comenteze ideologiile politice din țară; ▪ să comenteze rolul culturii politice în socializarea membrilor societății.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Politologia – obiect de studiu științific	6	2	1	3
	2	Gândirea politică în istoria umanității	6	2	1	3
	3	Puterea politică	6	2	1	3
	4	Sistemul politic	6	2	1	3
	5	Regimul politic	6	2	1	3
	6	Statul, element principal a sistemului	6	2	1	3

	politic					
	7	Partidele politice și sisteme electorale	12	4	2	6
	8	Elita politică	6	2	1	3
	9	Liderismul politic	6	2	1	3
	10	Cultura politică	6	2	1	3
	11	Conștiința politică	6	2	1	3
	12	Ideologii politice	6	2	1	3
	13	Politica externă și relațiile internaționale	6	2	1	3
	14	Politica și sportul	6	2	1	3
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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; 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 În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%		
Referințe bibliografice	1.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. 2. Aristotel, Statul, editura Antet, București 2003. 3. Aristote, Politica, editura Antet, București 2003. 4. Beniuc V., Politologia, Chișinău, 2000.					

	5. Dicționarul marilor gânditori politici ai secolului XX (coordonatori Robert Benewick și Philip Green), Editura Artemis, 2002 6. Efremov V. Politologie. Teste.-Ch.:2009. 7. Efremov V. Politologie: Știință și disciplină de studiu. Ch.:, 2010. 8. Efremov V. Evoluția gândirii politice. – www.perspectiva.md 9. Enciu N. Politologia. – Chișinău: Civitas, 2005 10. Fisichella D.,Știința politică: probleme,concepte teorii / Domenico Fasichella; trad. și postf. De Vixctor Moraru. – Iași: Polirom, 2007 11. Lijphart, Arend – Modele ale democrației, Polirom, Iasi, 2006 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

Data completării: 01.09.2021

Leșcu Artur



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV				
Denumirea cursului		Istoria gândirii politice				
Titularul cursului		Leșco Victoria, dr. în științe ale educației, lect. univ.				
L	Codul cursului	U 05 A. 32	Anul	III	Semestrul	5
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	catedra.spps@univ.md	Total	C	S	L/P	LI
		90	30	15	-	45
Nota de prezentare		Disciplina „Istoria gândirii politice” este un studiu cu caracter teoretic, fiind destinat studenților anului III de la specialitatea 1000.1 Antrenamentul sportiv, care are ca scop studierea apariției și evoluției istoriei gândirii politice. Necesitatea studierii acestui curs este determinată de cunoașterea de către studenți a apariției doctrinelor politice. Cursul va contribui la formarea conceptelor asupra domeniului poilitic. Actualitatea cursului este generată de faptul că astăzi, pentru a analiza fenomenele politice este nevoie de cunoscut geneza și dezvoltarea acestor fenomene pe parcursul secolelor. Cursul implică însușirea ideologiilor politice a gânditorilor politici din diferite țări. Disciplina reprezintă un curs teoretic, destinat studenților ciclului I, an. III. Statutul curriculumului „ Istoria gândirii politice”, în aria curriculară a specializării, este curs de orientare socioumanistică pentru domeniul de studiu, oferind 3 credite. Baza metodică a cursului oferă diverse mecanisme, tehnici, moduri de abordare a unităților de conținut si include ultimele noutăți stiintifice din domeniu. Beneficiarii: Cursul este				

	destinat studenților de la specialitatea 1000.1 <i>Antrenament sportiv</i> , cu studiile la zi și la frecvență redusă, limba română și rusă de predare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor, conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale teoriei politice; • Utilizarea și stăpânirea adecvată a conceptelor, ideilor și noțiunilor specifice gândirii politice și discursului politic. • Analiza și interpretarea proceselor politice europene și internaționale cât și a sistemelor partidelor politice europene. • Selectarea conceptelor fundamentale pentru analiza evoluțiilor politico-instituționale. • Recunoașterea metodelor fundamentale pentru explicarea și interpretarea proceselor și strategiilor specifice acestui domeniu. Competențe transversale: • Familiarizarea cu terminologia politică, prin analiză de texte și baze de date specifice. • Participarea la realizarea unui proiect în echipă cu asumarea de roluri specifice.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • să definească noțiunile din domeniul politic; • să cunoască aria de utilizare a terminologiei politice; • să utilizeze adecvat limbajul specific în comunicarea politică; • să analizeze principalele abordări ale Istoriei gândirii politice; • să evalueze rolul IGP în activitatea politică; • să transpună cunoștințe acumulate la crearea unui climat adecvat activității profesionale. La nivel de înțelegere și aplicare: • să identifice structura și mecanismele de funcționare a organizațiilor politice; • să identifice relația dintre organizațiile politice și internaționale; • să stabilească specificul Istoriei gândirii politice; • să examineze cadrul juridic ce reglementează unele aspecte ale domeniului politic; • să determine particularitățile diferitelor idei politice în istoria gândirii politice; • să evalueze tendințele de dezvoltare a sistemului politic contemporan; • să interpreteze unele concepții politice din trecut prin prisma teoriilor moderne. • să determine componentele sistemului politic; • să utilizeze spiritul critico-constructiv în analizarea principalelor aspecte specifice ale politicului din Republica Moldova; • să examineze valorile fundamentale, valabile pentru instituțiile politice din Republica Moldova. La nivel de integrare: • să argumenteze rolul IGP în politologia contemporană a culege date, informații privind dezvoltarea JGP; • să analizeze evoluția ideilor politice în diferite epoci istorice; • să estimeze influența ideilor politice antice și medieval asupra politologiei contemporane; • să analizeze și rezolve unele probleme ce țin de deciziile politice; • să propună modele și soluții de depășire a problemelor politice din Republica Moldova; • să aplice metode și tehnici specifice domeniului politic; • să formuleze recomandări și să argumenteze acestora pentru soluționarea unor posibile „puncte slabe” din managementul politic diunRM.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	1	Istoria gândirii politice ca obiect de studiu social-politic	6	2	1	3
	2	Gândirea politică în Orientul Antic	6	2	1	3
	3	Ideile social-politice în Grecia Antică	6	2	1	3
	4	Gândirea politică în epoca Renașterii. N. Machiavelli – titan al Renașterii	6	2	1	3
	5	Începuturile comunismului utopic (sec. XVI-XVII)	6	2	1	3
	6	Gândirea politică în epoca iluminismului francez din sec.XVIII	6	2	1	3
	7	Doctrinile politice în perioada revoluției engleze din sec. XVII	6	2	1	3
	8	Gândirea politică în perioada războiului de independență a SUA (1775-1783)	6	2	1	3
	9	Doctrina socialismului utopic în perioada revoluției din Franța din sec. XVIII	6	2	1	3
	10	Concepțiile politice al filosofiei clasice germane sec. XVIII-XIX	6	2	1	3
	11	Doctrina comunismului utopic din sec. XIX	6	2	1	3
	12	Doctrina politică marxistă	6	2	1	3
	13	Apariția științelor politice contemporane	6	2	1	3
	14	Gândirea politică în Moldova	6	2	1	3
	15	Ideile politice în Rusia	6	2	1	3
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele de organizare a instruirii: Formele principale ale instruirii sunt cursul și seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, prelegere – dezbateri, prelegere dialogată; curs practic – aplicativ. Seminarul de asemenea are mai multe forme: seminarul – dezbateri, seminarul pe baza referatelor, seminarul pe baza cercetării, seminarul pe baza jocului didactic,. Strategii/ tehnologii didactice aplicate Strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, lucrul cu actele normative problematizarea. Cursul se desfășoară interactiv – anumite aspecte prezentate sunt problematizate, cadrul didactic cerând părerea studenților. Sunt folosite de asemenea în cadrul cursului numeroase exemple practice, studii de caz, bunepractici din alte țări.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1.Andreiță L.M., Tradiții ale gândirii politico-juridice românești , - București, 1993 2. Aristotel. Politica.- București, 1966. 3. Alighiere Dante, volumele I-III, Chișinău, 1968 4. Bădina O., Introducere în sociologie, Volumul I-II.- Chișinău, 1993 5. Buse D., Istoria politică și istoria gândirii politice.- Internet, ÎD 6. Carpinski A.,Deschidere și sens în gândirea politică.-Iași, 19957. 7. Ciotea Florin, Istoria gândirii politice (plan prospect) (internet) 8. Din istoria gândirii social-politice și filosofice în Moldova/ Sub red. Lui Ermuratschi V.N., Șceglov A.V.Chișinău, 1970. 9. Eliade M., Istoria credințelor și ideilor religioase.- București, 1986 10. Enciclopedia Blackwell a gândirii politice / Coord.Miller D. – București, 2000 11. Juc V., Din istoria gândirii politice românești (în Moldova).- Chișinău, 1997 12.Fundamentele gândirii politice moderne (Antologie comentată).- Iași, 1999 13. Gilcescu Ghe – Istoria gandirii politico-juridice, E.D.P. București, 1969 14.Gortopan N.,Doctrinile filosofice în evoluția lor. Vol. I.- Chișinău, 1998 15.Grenier H., Marile doctrine morale.- București, 1995 16.Musca Vasile, Introducere în filosofia lui Platon.- Cluj-Napoca, 1994 17.Oțetea Andrei, Renașterea și reforma, București, 1941 18.Oliver Nay, Istoria ideilor politice, Iași, 2008 18.Pițurca Aureliu, Istoria ideilor politice, Craiova, 2002 20.Rîbca E., Istoria doctrinelor politice și de drept.- Chișinău, 2005 21.Strah D. Istoria gândirii politice (Din sec. XVIII până la constituirea științei politice contemporane.).Chișinău,1996 22. Strah D. Istoria gândirii politice (Din antichitate pînă în secolul al XVIII-lea).- Chișinău, 1998 23.Stanciugelu Ștefan, Istoria ideilor politice. Învățămînt la distanță.- Craiova, 2002 (internet) 24.Stroe G., Culic N., Momente din istoria filosofiei dreptului.- București, 1994 25.Trăsnea Ovidiu, Filosofia politică : momente și semnificație. București, 1986 26.Trousson R., Istoria gândirii libere. De la origini pînă la 1789.-Iași, 1997 27.Voiculescu Marin , Istoria doctrinelor politice, București 1992 28.Алексеева Т.А. Современные политические теории. Опыт Запада: Курс лекций. М., 2000. 29..Бойцова О.Ю. Политическая наука в XX в.: общие характеристики и основные этапы становления // Вестник Московского университета. Серия 12. Политические науки. 2001. № 1 30.История политических и правовых учений. XX в. М., 1995. 31.История политических и правовых учений/ Под ред. Нерсесянца В.С., 4-ое издание переработанное и дополненное.- Москва.- 2007	



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă – II MITPSA – II (jocurile sportive)						
Titularul cursului		Tăbîrța Vasile, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Sîrghi Serghei, dr. în științe pedagogice, conf. univ., Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Conohova Tatiana, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 33	Anul		III	Semestrul	5
Nr.credite		Limbade instruire	Româna/Rusa	Formadeevaluare				Ex.
Oredecontact direct		90	Studiuiindividual	90	Totalorepe semestru			180
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	Numărutotaldeore (pesemestru)dinplanuldeînvățământ (C-curs, S-seminar, L/P-M-lucrări practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail		catedratmj@gmail . com	Total	C	S	L/P-M	LI	
			180	30		60	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „MITPSA II” (jocurile sportice) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul jocurilor sportive, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:						

	• Acumularea cunoștințelor metodico-practice ce țin de pregătirea tactică în domeniul jocurilor sportive. • Înțelegerea esenței pregătirii tactice ale sportivilor în jocurile sportive. • Formarea deprinderilor organizatorico-pedagogice, privind predarea acțiunilor tactice jucătorilor în proba sportivă aleasă. • Determinarea și selectarea a instrumentelor metodice pentru planificarea antrenamentului sportiv și rezolvarea obiectivelor principale ale lecției de jocuri sportive. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. V, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea cunoștințelor teoretico-practice în organizarea planurilor, proiectelor didactice pentru antrenamente în cadrul secțiilor și echipelor cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea metodelor specifice, mijloacelor, aspectelor specifice de dirijare și coordonare în domeniul jocurilor sportive; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire tactică la „jocuri sportive”; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul jocurilor sportive; • Desfășurarea procesului instructiv – educativ în corespundere cu specialitatea, posedând înalte calități morale și etice; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu nivelul pregătirii sportive; • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a posibilităților necesare pentru formarea profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele nivelului dezvoltării jocului dat în lume.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei de jocuri sportive (tactica, pregătirea metodică, procesul de instruire, acțiunile specifice); ▪ să identifice metodele pedagogice și ale antrenamentului sportiv aplicate în procesul de însușire ale jocurilor sportive; ▪ să caracterizeze mijloacele inovaționale care pot fi aplicate în procesul de antrenament sportiv; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a procesului de antrenamente sportive cu scopul îmbunătățirii pregătirii tactice ale jucătorilor; ▪ să identifice aspectele specifice ale pregătirii tactice a jucătorilor în ramura sportivă aleasă; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire tactică a sportivilor de diferite vârste. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine acțiunile tactice din proba sportivă aleasă; ▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui jucător din proba aleasă; ▪ să analizeze și să explice pregătirea tactică a sportivului; ▪ să determine metoda însușirii a acțiunilor tactice principale din jocuri sportive;

	▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării antrenamentelor sportive cu jucători și echipe de diferite vârste. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura tactică a jocului sportiv; ▪ să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practice în procesul de pregătire tactică; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea tactică a sportivului ce practică jocuri sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Total	Numărul de ore		
				Curs	LP	LI
	1	Rolul și importanța pregătirii tactice.	8	2	2	4
	2	Bazele teoretico – metodice privind pregătirea tactică în jocurile sportive.	12	4	2	6
	3	Clasificarea tacticii jocului.	4	2		2
	4	Tehnologia instruirii acțiunilor tactice. etapele învățări.	12	4	2	6
	5	Metodologia instruirii acțiunilor tactice individuale în atac.	20	2	8	10
	6	Metodologia instruirii acțiunilor tactice în grup în atac.	32	4	12	16
	7	Metodologia instruirii acțiunilor tactice pe echipe în atac.	32	4	12	16
	8	Metodologia instruirii acțiunilor tactice individuale în apărare.	12	2	4	6
	9	Metodologia instruirii acțiunilor tactice de grup în apărare.	24	4	8	12
	10	Metodologia instruirii acțiunilor tactice colective în apărare.	24	2	10	12
Total :			180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile 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: 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, etc. 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.					
Strategiile de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.		
Stabilirea notei finale (ponderarea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 2. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și tactică. FEST. București, 2003, 150 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Портнов Ю. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. М., 1997, 476 стр. 5. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 6. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 7. Conohova Tatiana. Alexandru Păcuraru. Volei – Volei. Teorie și Metodică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. Galați, 2014. 375 p. 8. Ивойлов А. Волейбол. Минск, Высшая школа, 1983, 365 с. 9. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Alma Mater, Bacău, 2002. 10. Motroc I., Cojocar V. Fotbal. Curs de bază. ANEFS, București 1991. 11. Mocrousov, E., Grosul, V. <i>Specific methodological aspects of enhancing the cadet's athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance</i>. Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0. 12. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. 13. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>. World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723. 14. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>, <i>Journal of Sport Sciences Researches</i>, http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 2. Issue 2. December 2017. Manisa. Turkey. ISSN: 2548-0723. p.59-68. DOI:10.25307/jssr.362606.		

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Polevaia-Secăreanu Angela, dr în pedagogie, conf. univ. Dergacenco Ivan, dr. în pedagogie, conf. univ. Gîlcă Maxim, asistent universitar Postolachi Alexei, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 33	Anul		III	Semestrul	5
Nr. credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		6	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
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		catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă II, (probe sportive individuale) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, în cadrul facultății de Protecție, pază și securitate a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană pe perioada 2015-2021, acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării						

	activității didactice: - Adaptarea curriculumului la schimbările intervenite în învățământul european. - Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice la învățarea și consolidarea principalelor elemente specifice ramurei de sport practicate - Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice ramurei de sport practicate precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare - Utilizarea terminologiei specifice ramurei de sport practicate. - consolidarea calității proiectării activităților didactice, noilor tehnologii de predare învățare și evaluare. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. 4, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea de competențe fundamentale privind activitatea didactică la disciplina MITPRSA I și pregătirea profesională pedagogică a antrenorilor-manageri; • Acumularea cunoștințelor legate de metodicile învățării a procedurilor tehnice, noțiuni terminologice. • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor sportive în cadrul Școlilor sportive, specializate la secții cu elevii de diferite vârste; • Practicarea metodologiilor de analiză a sistemelor de bază în pregătire tehnico-tactică în luptele sportive; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul antrenamentului sportiv ; • Susținerea și promovarea organizării cursurilor de perfecționare cu specialiști de peste hotare; • Metodica învățării acțiunilor tehnice, formarea calităților atitudinale, de personalitate, de colegialitate, dăruire de sine și responsabilitate, disciplină, sentimentul datoriei. Subcomponente psihomotrii: • Educația atenției și memoriei operative substanțe formele de manifestare(auditivă, vizuală, verbală); • Formarea deprinderilor și pricepiilor antrenamentului practic în diferite situații extreme, sub influența altor factori ca: auditoriu, sala, zgomot, oboseala, suporteri ș.a.; • Formarea pricepiilor de anticipare a situațiilor de conflict, agresivitate; • Formarea deprinderilor pedagogice de bază pentru desfășurarea antrenamentului tip concurs competițiilor sportive, în menținerea condiției fizice personale. Subcompetențe atitudinale (comportamentale). • Realizarea sistematică și independentă a obiectivelor lecției și sarcinilor la domiciliu studentului; • Activități de formare a calităților de personalitate; • Participarea la activități competiționale, la arbitrajul la individual, pe echipe.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei MITPRSA I (Calitate, metoda, mijloace, tehnica, tactica); ▪ să identifice metodele și mijloacele folosite în sporturile de lupte; ▪ să caracterizeze metodele de dezvoltare a acțiunilor tehnice specifice; ▪ să caracterizeze mijloacele de dezvoltare a acțiunilor tactice specifice; ▪ să identifice vârstele optime de dezvoltare a anumitor acțiuni tehnice în sporturile de lupte; ▪ să identifice și să caracterizeze metoda jocului ce permit dezvoltarea elementelor tehnice. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine metodele, mijloacele de dezvoltare a procedurilor tehnice; ▪ să determine metode dinamice specific vârstei în dezvoltarea a anumitor elemente tehnice; ▪ să elaboreze un macrociclu de dezvoltare fizică și a acțiunilor tehnico tactice specific probei practicate de lupte; ▪ să analizeze și să explice metodele de dezvoltarea a procedurilor tehnice specific vârstei; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul desfășurării a unei lecții practice cu o grupă de inițiere. La nivel de integrare: ▪ să explice esența metodei în procesul antrenamentului sportiv; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică luptele sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	Total	Curs	LP	LI		
	1	Lecție de inițiere în MITPRSA II	12	2	4	6
	2	Definirea „Metodei”	12	2	4	6
	3	Metodica pregătirii tactice	12	2	4	6
	4	Bazele teoretico – metodice privind pregătirea tactică în lupte sportive	12	2	4	6
	5	Rolul și importanța pregătirii tactice în probe de lupte sportive	12	2	4	6
	6	Metodica dezvoltării capacităților coordinative	12	2	4	6
	7	Metodica instruirii tehnico – tactice la copii și cadeti	12	2	4	6
	8	Metodica dezvoltării mobilității la probele de lupte sportive	12	2	4	6
	9	Metodica dezvoltării rezistenței	12	2	4	6
	10	Metodica dezvoltării forței	12	2	4	6
	11	Metodica dezvoltării vitezei	12	2	4	6
	12	Metodica pregătirii greutății în perioada precompetițională	12	2	4	6
	13	Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor la sol (ramura aleasă).	12	2	4	6
	14	Metodele și mijloacele de însușire a tehnicilor din poziție (ramura aleasă).	12	2	4	6
	15	Metodele de pregătirea tactică și specificul acestora în judo, lupte libere și greco-romane, sambo (ramura aleasă).	12	2	4	6

	Total :	180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Disciplina „MITPRSA-II” se formează în baza pregătirii specialiștilor AM de înaltă calificare pentru școlile și cluburile sportive din țară. Scopul disciplinei este acumularea unor cunoștințe legate de metodică învățare-predare în procesul de antrenament sportiv, noțiuni de terminologie și regulament. Însușirea principalelor metode necesare în instruirea specifică precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare. Metodică învățării acțiunilor tehnice pe părți și integrare. Mijloacele. Formarea priceperilor și deprinderilor viziază următoarele mijloace: exerciții psihomotrice, speciale, elemente tehnice din lupta sportivă, teste de control și evaluare. Metode de predare-învățare (de formare a competențelor): expunerea orală, demonstrarea, conversarea, învățarea în echipă, activitatea pe grupuri, descoperirea și problematizarea, studiul de caz, modelarea, jocuri didactice. Cunoștințele teoretice incluse în curriculum cu scopul să se formeze la studenți cunoștințe conceptuale și speciale sunt obligatorii, fapt ce va conduce la formarea și consolidarea motivației învățării în mod individual și conștiente. Forme de manifestare. Curriculumul, prin conținutul temelor include metode noi dar și deja cunoscute și implimentate în antrenamentul sportiv. Asemeni dezvoltarea abilităților tehnico tactice la diverse vârste a sportivilor. Recomandări în autoevaluarea și autocontrolul psihomotric după suprasolicitări				
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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 practice (PFG/ PFS/ tehnico-tactice)</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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.				
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală			100 %	
	Nota pentru evaluarea finală			40 %	
	Nota evaluarea curentă			60 %	
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare			20 %	
	Nota lucrul individual				
Referințe bibliografice	1. Bompa T.O., Dezvoltarea calităților biomotrice-Periodizarea-M.T.S., Ș.N.A., București, 2003. 2. Carp I., Noțiuni de bază ale teoriei Educației Fizice și Sport, Chișinău, I.N.E.F.S., 2009. 3. Postolachi A./Grosu v./Gîlcă M., Analiza evaluării sportivilor de lupte libere la campionatele naționale universitare și campionatele mondiale universitare 2010-2018, materialele Conferinței Științifice Practice , Chișinău , IRIM 2019 pag 96.				

	4. Demeter A., Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice, Editura Sport Turism, București, 1981. 5. Diaciov A., Parametrii de antrenament, 1973. 6. Dorgan V. P. Starea de lucruri în planificarea efortului de antrenament în practica judoului feminin., Problemele actuale privind perfecționarea sis. de învățămînt, În domeniul culturii fizice: mat. conf. st. Internat. USEFS. Chișinău, 1997. 7. Dragnea A. și Colab,- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii, București, 2000. 8. Dragnea A., Antrnamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică R.A. București, 1996. 9. Epuran M. Pregătirea psihologică a sportivului, Ed. UCFS, București, 1964. 10. Manolachi V.G., Sporturi de luptă - Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo). USEFS, Chișinău, „Tipografia Centrală”, 2003. 11. <u>Шахмурадов Ю.А., Б.А. Подливаев. Методические принципы технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг.: Матер. Всерос. научн.-практ. конф. М., 1997.</u>

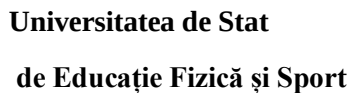
Data completării: 01.09.2021

Polevaia-Secăreanu Angela

Dergacenco Ivan

Gîlcă Maxim

Postolachi Alexei



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

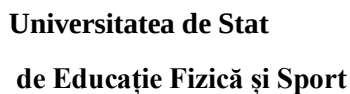
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă I MITPSA – I (înotul sportiv)						
Titularul cursului		Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O.033	Anul	III	Semestrul	5	
Nr.credite	6	Limbade instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Oredecontact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru		180	
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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	catedra- natatie@mail.ru		Total 180	C 30	S	L/P 60	LI 90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „MITPSA II” (înotul sportiv) 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 și sport, aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” USEFS. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • 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; • 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; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III, sem. 5, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice și sport..
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor privind instruirea în proba de natație; • Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiilor de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. Competențe transversale: • Disciplina „MITPSA II” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să însușească bazele teoretice și metodologice de antrenament a înotătorului ca disciplină de învățământ obligatoriu; - să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ și mijloacele de perfecționare ale procesului didactic; - să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale; - să însușească tehnica contemporană de executare a procedeele tehnice de înot și să obțină rezultatele la nivel de performanță și competență; - să însușească tehnologia antrenamentului sportiv. La nivel de înțelegere și aplicare: - să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini 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);

		- să elaboreze și să realizeze proiectarea activităților didactice la nivel calitativ a procesului de instruire; - să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament; - să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel integrare: - să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului; - să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; - să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Îndrumări tactice pentru competițiile de înot	4	2		2
	2	Ritmul de concurs în înot	4	2		2
	3	Tactica îndeplinirii eficiente a startului și întoarcerilor	4	2		2
	4	Tactica îndeplinirii eficiente a sprintului la segvența de finis	4	2		2
	5	Tactica îndeplinirii eficiente a pornirii în probele de concurs	4	2		2
	6	Tactica parcurgerii eficiente a probelor de mixt	4	2		2
	7	Învățarea tacticii, de către înotători	4	2		2
	8	Strategii tactice.	6	2		4
	9	Tactica individuală și tactica colectivă	4	2		2
	10	Schema și analiza tacticii de concurs	6	2		4
	11	Metodele și mijloacele instruirii tactice	6	2		4
	12	Variantele tactice de parcurgere a distanței	6	2		4
	13	Corelația pregătirii tactice cu alte component de pregătire	4	2		2
	14	Îndeplinirea eficientă a încălzirii	4	2		2
	15	Masajul și hiperventilația	4	2		2
	16	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului craul pe piept (la diferite distanțe)	6		4	2
	17	Învățarea tacticii ritmului de înot craul pe piept (la diferite distanțe)	4		2	2
	18	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului craul pe spate (la diferite distanțe)	6		4	2
	19	Învățarea tacticii ritmului de înot craul pe spate (la diferite distanțe)	4		2	2
	20	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului bras (la diferite distanțe)	6		4	2
	21	Învățarea tacticii ritmului de înot bras (la diferite distanțe)	4		2	2
	22	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului future (la diferite distanțe)	6		4	2
	23	Învățarea tacticii ritmului de înot future (la diferite distanțe)	4		2	2
	24	Învățarea și perfecționarea tacticii	4		2	2

		înotului mixt (la diferite distanțe)				
	25	Învățarea tacticii ritmului de înot mixt (la diferite distanțe)	4		2	2
	26	Învățarea și perfecționarea tacticii îndeplinirii startului și întoarcerilor	4		2	2
	27	Învățarea și perfecționarea tacticii la segvența de finis	4		2	2
	28	Învățarea și perfecționarea tacticii pornirii în procedeele de natație	4		2	2
	29	Învățarea și perfecționarea tacticii înotului individual și colectiv	4		2	2
	30	Învățarea și perfecționarea variantelor tactice de parcurgere a distanței (la diferite distanțe)	4		2	2
	31	Perfecționarea tacticii înotului craul pe piept prin metoda uniform (la distanțe lungi)	4		2	2
	32	Perfecționarea tacticii înotului craul pe spate prin metoda uniformă	4		2	2
	33	Perfecționarea tacticii înotului bras prin metoda uniformă	4		2	2
	34	Perfecționarea tacticii înotului fluture prin metoda uniformă	4		2	2
	35	Perfecționarea tacticii înotului cu diferite stiluri prin metoda cu varietăți	4		2	2
	36	Perfecționarea tacticii înotului cu diferite stiluri prin metoda repetării	4		2	2
	37	Perfecționarea tacticii înotului cu diferite stiluri prin metoda cu intervale	4		2	2
	38	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 50 m	4		2	2
	39	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 100 m	4		2	2
	40	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 200, 400m	4		2	2
	41	Perfecționarea tacticii parcurgerii distanței de 800, 1500 m	4		2	2
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului		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.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <i>interviu</i>,				

	<i>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.</i> 2. Evaluarea curentă 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. 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). 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). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
Stabilirea notei finale (ponderarea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la seminar	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Mâine, 2012. 2. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p. 3. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p. 4. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 5. Stepanova N. Postica S. Eficiența metodelor și mijloacelor de perfecționare a înotătorilor în înot. Revista "Teoria și arta educației fizice în școală" 3/2015, Chișinău, p. 66-69. 6. Solonenco G., Stepanova N., Rîșneac B. Înotul / Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău, 2021. Tip. Totex-lux, 217 p. 7. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта. Учебник для студентов ВУЗов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Академия, 2003. 8. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, Друк, 2006. 10. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I, II Киев, Олимпийская литература, 2011, Книга I, II, 479 с., 526 с. 11. 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.- К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.	



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica Instruirii Tehnicii în Proba Sportivă Aleasă - II MITPSA – II (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 33	Anul	III	Semestrul	5	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	-	60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Metodica Instruirii Tehnicii în Proba Sportivă Aleasă - II” (gimnastica ritmică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse metodici și programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a						

	gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi. • obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea metodicii instruirii tehnicii probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. 5, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea metodologiilor instruirii tehnicii gimnasticii ritmice și a sistemelor de pregătire tehnică la gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeelor tehnice în corespundere cu specificul probei gimnasticii ritmice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul metodicii instruirii tehnicii exercițiilor de gimnastica ritmică; ▪ să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul bazelor teoretice a metodicii instruirii tehnicii executării exercițiilor de gimnastică ritmică, după codul de punctaj FIG; ▪ să definească metodica instruirii tehnicii îmbinării grupelor corporale tehnice (după codul de punctaj FIG) cu manipulare a obiectelor.

	▪ să definească conceptele de bază a clasificării exercițiilor cu obiect în gimnastica ritmică; ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind metodica instruirii tehnice exercițiilor fundamentale și nefundamentale în compozițiile competiționale cu coarda, cu cerc, cu mingea, cu măciuci și cu panglică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii exercițiilor acrobatice și elementelor în parter: răsturnare înainte, în stând pe un picior, celălalt înainte-sus la 180° și răsturnare înapoi, cu revenire pe un picior celălalt înapoi-sus la 180°; ▪ să elaboreze un model al metodicii instruirii tehnicii din stând pe genunchi rulare înainte cu trecerea peste umărul drept/stâng în rulare pe spate; ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii: săriturii pas sărit în „cuib” cu rotirea corzii înainte și săriturii pas sărit cu întoarcere la 180° cu rotirea corzii înapoi, ▪ să descrie metodica instruirii tehnicii echilibrului cu aplicarea trunchiului înainte, cu dreptul/stângul înapoi la 90°, prin manipularea cu mingea sau cu măciuci; ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii echilibrului cu înclinarea trunchiului spre dreapta/stânga, cu piciorul la 180°, prin manipularea cu măciuci, ▪ să modeleze metodica instruirii tehnicii piruetei „fute” cu un picior îndoit lateral la 90°, cu manipularea cu panglica, ▪ să elaboreze un model al metodicii instruirii tehnicii piruetei cu un picior înainte la 90°, cu manipularea cu cerc sau panglica; ▪ să elaboreze metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație a obiectelor portative ale gimnasticii (coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica). La nivel de integrare: ▪ să îmbine metodicile instruirii tehnicii probei sportive alese în procesul de pregătire gimnastelor cu diferit nivel de pregătire; ▪ să selecteze obiective concrete pentru elaborarea metodicilor instruirii tehnicii a gimnastelor de diferit nivel de pregătire ce practică gimnastica ritmică; ▪ să respecte particularitățile metodicilor instruirii tehnice acestui gen de sport. ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina Metodica instruirii tehnicii în gimnastica ritmică -II; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei „Metodica Instruirii Tehnicii în Proba Sportivă Aleasă - II” (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	1	Metodica instruirii tehnicii exercițiilor fără obiecte. <i>Exerciții specifice.</i> Metodica instruirii tehnicii exercițiilor acrobatice; Metodica instruirii tehnicii elementelor în parter.	Total	Curs	LP	LI
	2	Metodica instruirii tehnicii exercițiilor fără obiecte. <i>Exerciții de bază, după codul de punctaj FIG (sărituri, echilibre, piruete).</i> Metodica instruirii tehnicii săriturii: pas sărit în „cuib”; Metodica instruirii tehnicii săriturii: pas sărit cu întoarcere la 180°; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu aplicarea trunchiului înainte, cu dreptul/stângul înapoi la 90°; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu înclinarea trunchiului	32	6	10	16

		spre dreapta/stânga, cu piciorul la 180°; Metodica instruirii tehnicii piruetei „fuate” cu un picior îndoit lateral la 90°; Metodica instruirii tehnicii piruetei cu un picior înainte la 90°.				
	3	Metodica instruirii tehnicii îmbinării grupelor corporale tehnice (după codul de punctaj FIG) cu manipularea cu obiecte. Metodica instruirii tehnicii săriturii „cuib” cu rotirea corzii înainte; Metodica instruirii tehnicii săriturii pas sărit cu rotirea trunchiului la 180° cu rotirea corzii înapoi; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu aplicarea trunchiului înainte, cu dreptul/stângul înapoi la 90°, prin manipularea cu mingea sau cu măciuci; Metodica instruirii tehnicii echilibrului cu înclinarea trunchiului spre dreapta/stânga, cu piciorul la 180°, prin manipularea cu măciuci; Metodica instruirii tehnicii piruetei „fuate” cu un picior îndoit lateral la 90°, cu manipularea cu panglica; Metodica instruirii tehnicii piruetei cu un picior înainte la 90°, cu manipularea cu cerc sau panglica.	60	10	20	30
	4	Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație a obiectelor portative ale gimnasticii (coarda, cerc, mingea, măciuci și panglica). Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu coarda; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu cercul; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu mingea; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu măciuci; Metodica instruirii tehnicii elementelor dinamice cu aruncare și rotație, cu panglica.	60	10	20	30
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă,				

	algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educația ritmică muzicală”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001. 2. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică și dansul”: Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 4. Крайждан, О., Методика воспитания координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 5. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с. 6. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с.	



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV				
Denumirea cursului			Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă II MITPSA – II (gimnastica artistică)				
Titularul cursului			Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.				
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O.33	Anul	III	Semestrul	5
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		În cadrul cursului sunt planificate lecții teoretice, practico-metodice, lucrul individual, activități de evaluare curentă și finală. Curriculumul este cercetat pe student având orientarea spre formarea/ dezvoltarea competențelor generale și specifice în profesia aleasă. Competențe acțional-strategice sunt destinate pregătirii interactive, centrate pe student, aplicabile la disciplinele MITPSA II 9 (gimnastica artistică) și cu respectarea algoritmilor metodologici de învățare, de a-și proiecta activitatea, de a-și concretiza rezultatul final în concordanță cu obiectivul de formare profesională. Competența specifică constă în utilizarea surselor metodologice în organizarea procesului didactic. Producerea personalizată a actelor didactice a procedeele metodice și mijloacelor de predare sunt argumentative cu reprezentare orală, scrisă și practică. Continuturile didactice planificate în curriculum se referă la respectarea normei					

	conceptuale de metodologie, metode, procedee metodice, mijloace didactice destinate pregătirii profesionale. Numărul total de ore oferit acestei discipline este 90 ore repartizate astfel: 30 ore curs; 52 ore practico-metodice; 8 ore evaluarea curentă – 60 ore; lecții independente – 90 ore, studiată în semestrul V al anului de studiu, corespund 6 credite.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	Competențe profesionale pedagogice: Formarea capacităților de analiză, sinteză a fenomenelor de activitate pedagogică conform necesităților de instruire a tehnicii probei sportive alese II – gimnastica artistică. Formarea capacităților de aplicare practică a metodelor de învățământ în PSA. Formarea capacității de observare a progresului învățării, în crearea de probleme metodologice moi cu caracter experimental. Competențe transversale: Gestionarea informațiilor conținutului științific al disciplinei prin structurarea rațională a unităților de conținut, pentru a realiza o coeziune optimă între aspectele științifice și cel metodologic. Stabilirea locului și legătura disciplinei, ca sistem de învățământ, cu compartimentul mai larg – macrostructural, în aspect de relație cauză – efect, ce vor determina finalitățile.					
Finalități de performanțe la curs	Competențe la nivel de cunoaștere: Studentul va fi capabil : • Să definească corect conceptele de metodologie și metodă. • Să identifice bazele metodologice ale instruirii tehnicii exercițiilor de gimnastică artistică și să precizeze rolul și funcțiile metodelor, procedeele metodice și mijloacelor în formarea profesională. • Să descrie și să explice înțelesul de integrare a metodelor de predare-învățare în proiectarea didactică pe baza categoriilor taxonomice de competență. Competențe la nivel de înțelegere și aplicare: ▪ Să analizeze și să generalizeze diverse procese de instruire. ▪ Să demonstreze rolul metodelor de instruire în transferul capacității de execuție artistică a exercițiilor de gimnastică. ▪ Să distingă performanță optimală în aplicarea etapelor procesului de instruire ca sistem microstructural de învățare și să propună modelarea într-un macrosistem de învățare a tehnicii exercițiilor de RSA. Competențe la nivel de integrare: ▪ Să elaboreze proiecte de activitate instructivă. ▪ Să contureze o imagine integrată asupra problemei metodicii de instruire. ▪ Să analizeze relația dintre teoria instruirii și problemele micro-biologice și psihologice ale probei sportive alese. ▪ Să propună soluții de rezolvare a problemei instruirii și aspectele psihologice ale resurselor motivației. ▪ Să propună modalități de integrare a didacticii gimnasticii artistice și a celei de specializare pentru profesor – antrenor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Scopul, obiectivele și conținutul disciplinei „Metodica instruirii tehnicii în proba sportivă aleasă II”.	7	2		5
	2	Conceptul de metodologie și metodă. Metode de instruire.	32	4	8	20
	3	Conceptul de procedee didactice și utilizarea acestora în practică.	24	4	10	10

	4	Mijloacele didactice în procesul de instruire.	24	4	10	10
	5	Formele de organizare ale procesului didactic	11	2	4	5
	6	Tehnologie didactică. Funcțiile metodelor de instruire.	20	4	6	10
	7	Sistemul metodelor de instruire. Clasificarea metodelor (grupe de metode).	34	4	10	20
	8	Etapele procesului de instruire.	28	6	12	10
	Total ore în semestru		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului	Metodele de predare se vor realiza: 1. După criteriul istoric: metode clasice (tradiționale), expunerea, conversația etc.; metode moderne: studiu de caz, metoda proiectelor și a. 2. După funcția didactică proiectată pe care o întâlnesc: învățare prin risc, în vederea metodelor de transmitere și dobândire a cunoașterilor, priceperilor și deprinderilor, exercițiul, acțiunile practice. 3. După modul de organizare a activității. 4. După tipul de strategie didactică în care sunt integrate: algoritmice. 5. După sursa de cunoaștere: experiența, activitatea personală.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală (examen)				40%	
	Nota pentru evaluarea curentă				60%	
Referințe bibliografice	1. Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. În: Didactica gimnasticii. Vol.I. Teorie și metodologie. Coord. T. Grimalschi, E. Filipenco, Chișinău: USEFS, 2013, p.178-205. 2. Cerghit I. Metode de învățământ. Ed. A IV-a revăzută și adăugată. Iași: Polirom, 2006, p.20.					

	3. Grimalschi T. Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese. În: Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare. Chișinău: Foxtrot, 2015, p.11-65. 4. Sălăvăstru D. Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale. Iași: Polirom, 2006, p.5-210.

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă II MITPRSA – II (atletism)						
Titularul cursului		Sripenco Constantin, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05. O. 33	Anul		III	Semes trul	5
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 (S – componenta de orientarea spre o 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	atletism.usefs@ mail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		180	30	10	50	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii Disciplina „Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă II” (atletism) este partea componentă a planului de învățământ al anului II, secția zi și frecvență redusă, și are scopul de a pregăti specialiști în domeniul „100 Științe ale sportului” în aspect formativ, aplicativ și integrativ la facultatea de Sport a USEFS. Disciplina „MITPRSA - II” (atletism) reprezintă una dintre disciplinele de bază ale pregătirii unui specialist în domeniul atletismului și constă în continuarea cursului de „MITPRSA - I”, început în semestrul IV al anului II de studii. Studenții vor studia în continuare metoda instruirii probelor atletice, care n-au fost analizate în semestrul precedent. Curriculumul disciplinei Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă – II (atletism) este un document reglator ce reflectă temeinic cadrul conceptual, obiectivele generale și de referință, conținuturile, referințele bibliografice didactice						

	de bază în domeniul educației fizice și sport pentru pregătirea științifico-metodică a viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului reprezintă un alcătuitor de bază al profesionalismului acestuia, pentru pregătirea cadrelor calificate, în cadrul instituției, a unei personalități complexe, capabile de a aplica cunoștințele și competențele obținute și a se integra eficient în activitatea profesională în domeniul educației fizice și sport. Astfel, considerăm că curriculum-ul vizat va constitui un reper teoretic și practic aplicativ eficient, în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul educației fizice și sport.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice, care reflectă cele mai semnificative probleme ale educației fizice și sportului; - Cunoașterea bazele teoretico-metodice ale metodicii de instruire a tehnicii probelor de atletism, mijloacele generale și specifice folosite în procesul instruirii și, de asemenea, erorile frecvente ce apar la executarea diferitelor faze ale tehnicii și metoda corectării lor, folosind diferite exerciții pregătitoare și speciale. - Utilizarea metodologiilor, metodelor și metodici instruirii tehnicii probelor atletice folosite în proba de sport aleasă; - Cunoașterea și aplicarea în practică cunoștințele teoretice în ceea ce privește metoda de instruire a probelor atletice, folosind tot arsenalul de mijloace de instruire existent (exerciții ajutătoare, pregătitoare și speciale), atât pentru instruirea tehnicii, cât și pentru dezvoltarea calităților motrice specifice necesare (combinat și complexe). - Aplicarea în practică cunoștințele teoretice în ceea ce privește metoda ale predării tehnicii probelor atletice, folosind tot arsenalul de mijloace de instruire existent (exerciții ajutătoare, pregătitoare și speciale), atât pentru instruirea tehnicii, cât și pentru dezvoltarea calităților motrice specifice necesare (combinat și complexe). - Formarea priceperilor și deprinderilor practice de organizare și desfășurare a diferitelor tipuri de lecții și cunoașterea principiilor metodice de instruire a probelor atletice. Competențe transversale: Disciplina este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul educației fizice și sportului. Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul educației fizice și sportului.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească și să reproducă conceptele cheie, noțiunile, definițiile disciplinei „Metodica instruirii tacticii în proba sportivă aleasă – II”. - să caracterizeze obiectivele, principiile, metodele și strategiile didactice ale disciplinei. La nivel de înțelegere și aplicare: - să analizeze, să generalizeze și să explice cunoaște materialul de studii conform programei; - să cunoască metodelor și metodici instruirii tehnicii probei atletice, să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în domeniul culturii fizice și sportului. La nivel de integrare: - să elaboreze programe organizării activității de instruire tehnicii probelor atletice; - să selecta eficient metodele și mijloacele în procesul instruirii tehnicii probelor atletice, cunoscând metoda folosirii acestora în practică.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Cursuri teoretice				
	2	Selectarea și sistematizarea mijloacelor și		3	4	14

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		metodelor de bază folosite la instruirea tehnicii probelor atletice	21			
	3	Principiile didactice de instruire	1	1		
	4	Metodica instruirii probelor de forță-viteză ale atletismului	20	2	4	14
	5	Metodica de instruire a probelor de rezistență ale atletismului	6		6	
	6	Cursuri practico-metodice				
	7	Metodica instruirii tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul „Fosbury-flop”	28		11	8
	8	Familiarizarea cu tehnica săriturii cu prăjina	18		8	10
	9	Metodica instruirii tehnicii alergărilor de garduri 100, 110 și 400 m	22		12	10
	10	Metodica instruirii tehnicii alergării cu obstacole	22		12	10
	11	Metodica instruirii tehnicii aruncării discului	20		10	10
	12	Metodica instruirii tehnicii aruncării ciocanului	20		10	8
	13	Metodica instruirii tehnicii alergărilor de rezistență				
	14	Lecții de seminar				
	15	Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de forță-viteză ale atletismului	2	2		
	16	Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de rezistență ale atletismului				
	17	Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice și instruirea probelor atletice la copii de diferite vârste	2	2		
	18	Principiile didactice de instruire și respectarea lor în procesul instruirii probelor atletice	4	2	2	
	Total :		180	10	80	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățile și competențele					

Strategii de evaluare	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. 2. Evaluarea curentă 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. 3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin participarea activă la dezbateri pe marginea tematicii de curs și la lecțiile practic și de laborator. Realizarea unui proiect sau a unei lucrări de curs conform tematicii propuse de profesor. Susținerea normativelor de control. Evaluări pe parcurs, două lucrări de control, susținerea normativelor de control și evaluare finală (examen /scris). 60% evaluare curentă, 40% evaluare finală.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Atletismul. Metodica predării. Chișinău: Lumina, 1992. 2. Cecilia Gevat, Alin Larion „Lecții de atletism”. Constanța: Ovidius University Press, 2003. 3. Mihăilescu Liliana Niculina. Atletism în sistemul organizațional. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 4. Didactica educației fizice și sportului / Gloria Rață. Iași: PIM, 2008. 5. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. – изд. 4-е, доп., перераб. Москва: ФиС, 1989. 6. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. Москва: «ФиС», 1976.	

Data completării: 01.09.2021

Scripcenco Constantin



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV							
Denumirea cursului		Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor OAATMC (jocurile sportive)							
Titularul cursului		Conohova T., dr. în pedagogie, conf. univ. Sîrghi S., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Tăbîrță V., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.							
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 34		Anul		III	Seme strul	5
Nr.credite		Limba de instruire	Româna/Rusa		Formadeevaluare			Ex.	
Ore de contact direct		90	Studiu individual		90	Totalorepe semestru			180
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)									S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	Numărul total de ore (pesemestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L/P-M-lucrări practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail		catedratmj@gmail .com	Total		C		S	LP	LI
			180		30			60	90
Nota de prezentare		Disciplina de studii „OAATMC” (jocurile sportive) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul jocurilor sportive, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: Acumularea cunoștințelor metodico-practice ce țin de organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor în jocurile sportive;							

	• Organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în jocurile sportive. • Înțelegerea esenței ce țin de organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor în jocurile sportive. • Formarea deprinderilor organizatorico-pedagogice, privind organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în jocurile sportive. • Determinarea și selectarea a instrumentelor metodice pentru planificarea antrenamentului sportiv și rezolvarea obiectivelor principale ale lecției de jocuri sportive. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelorși dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. 5, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea cunoștințelor teoretico-practice în organizarea planurilor, proiectelor didactice pentru antrenamente în cadrul secțiilorși echipelor cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea metodelor specifice, mijloacelor, aspectelor specifice de dirijarea și coordonare în domeniul jocurilor sportive; • Utilizarea metodologiilor de analiză a organizării, arbitrariei și asigurării tehnico-materiale a competițiilor în jocurile sportive; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul organizării competițiilor și arbitrajului în jocurile sportive; • Desfășurarea procesul instructiv – educativ în corespundere cu specialitatea, posedând înalte calități morale și etice; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al jucătorilor în corespundere cu nivelul pregătirii sportive; • Aplicarea organizării,arbitrăriiși asigurării tehnico -materială a competițiilor în jocurile sportive în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a posibilităților necesare pentru formarea profesională în scopul inserțieiși adaptabilității la cerințele nivelului dezvoltării jocului dat în lume.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei „OAATMC” în jocuri sportive (organizare, arbitraj, asigurarea tehnico-materială a competițiilor); ▪ să identifice metodele pedagogice ale antrenamentului sportiv aplicate în procesul de însușire ale jocurilor sportive; ▪ să caracterizeze mijloacele inovaționale care pot fi aplicate în procesul de antrenament sportiv; ▪ să identifice etapele de organizare,arbitrare și asigurare tehnico -materială a competițiilor în jocurile sportive;

	▪ să identifice aspectele specifice ale organizarii,arbitrariișiasigurariitehnico - materială a competițiilor în jocurile sportivea jucătorilor în proba sportivă aleasă; ▪ să caracterizeze procesul de organizare,arbitrare și asigurare tehnico - materială a competițiilor în jocurile sportivea sportivilor de diferite vârste. La nivel de înțelegereși aplicare: ▪ să determineorganizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în jocurile sportive în proba sportivă aleasă; ▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui jucător din proba aleasă ; ▪ să analizeze și să explice organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico - materială a competițiilor în jocurile sportivea sportivului; ▪ să determine metodica însușirii a organizarii,arbitrariișiasigurariitehnico - materiale a competițiilor în jocurile sportive; ▪ să aplice cunoștințeleșicapacitățile acumulate, în timpul desfășurării antrenamentelor sportive cu jucători și echipe de diferite vârste. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura organizarii,arbitrariișiasigurariitehnico - materiale a competițiilor în jocurile sportive; ▪ să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practice în procesul de organizare,arbitrare și asigurare tehnico -materială a competițiilor în jocurile sportive; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în jocurile sportivea sportivului ce practică jocuri sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Total	Numărul de ore		
				Curs	L/P	LI
	1	Istoria competiției sportive.	8	2	2	4
	2	Funcțiile competiției sportive.	8	2	2	4
	3	Structura activității competiționale în jocurile sportive.	12	2	4	6
	4	Rezultatele sportive, criterii de evaluare.	12	2	4	6
	5	Criteriile obiective, subiective și mixte ale rezultatelor sportive.	12	2	4	6
	6	Clasificarea performanțelor sportive.	12	2	4	6
	7	Clasificarea competițiilor sportive.	20	4	6	10
	8	Sistemele de desfășurare a competițiilor.	28	4	10	14
	9	Devizul de cheltuieli și ordinul de organizare competițiilor sportive.	32	4	12	16
10	Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor. Regulile de joc și arbitrajul în jocurile sportive.	36	6	12	18	
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile 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: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, etc. 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.		
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.		
Stabilirea notei finale (pondera exprimată în %)	Nota finală		100%
	Nota pentru evaluarea finală		40%
	Nota evaluare curentă		20%
	Nota de la activitatea de prelegeri și seminare		20%
	Nota lucrul individual		20%
Referințe bibliografice	1. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 2. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și tactică. FEST. București, 2003, 150 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Портнов Ю. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. М., 1997, 476 стр. 5. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 6. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 7. Conohova Tatiana. Alexandru Păcuraru. Volei – Volei. Teorie și Metodică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. Galați, 2014. 375 p. 8. Ивойлов А. Волейбол. Минск, Высшая школа, 1983, 365 с. 9. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Alma Mater, Bacău, 2002. 10. Motroc I., Cojocar V. Fotbal. Curs de bază. ANEFS, București 1991. - Mocrousov, E., Grosul, V. <i>Specific methodological aspects of enhancing the cadet's athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance</i>. Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0. 11. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.		

	12. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>. World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723. 13. Mocrousov, E. <i>Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development</i>, <i>Journal of Sport Sciences Researches</i>, http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 2. Issue 2. December 2017. Manisa. Turkey. ISSN: 2548-0723. p.59-68. DOI:10.25307/jssr.362606.

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor OAATMC (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Polevaia-Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ. Grosu Vasile, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 34	Anul	III	Semestrul	6	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180	
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
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	catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15		30	45		
Nota de prezentare	Sportul este un fenomen complex, care aparține vieții sociale a individului, permițându-i acestuia să își exprime întregul potențial bio-psiho-motric și să obțină satisfacții, atât în plan personal (fizic și psihic), cât și material. Este o activitate accesibilă oricărui individ, fie prin formele sale de tip loisir (sportul pentru toți), fie prin forme adaptate (sportul adaptat), fie prin activități performanțiale (sportul de performanță), în funcție de nivelul individual, aptitudinal-motric, de nevoile și motivația fiecăruia, precum și de condițiile de exersare fizică sistematică ale practicanților. În Rezoluția Parlamentului European (2 februarie 2012), privind dimensiunea europeană a sportului, la punctul „G” se menționează că „sportul are o contribuție uriașă la valorile pozitive, cum ar fi fairplay-ul, respectul și integrarea socială” Disciplina de studii „Antrenament Sportiv în Proba Sportivă Aleasă I” (înnotul							

	sportiv) este parte a științelor prevăzute în planul de învățământ, ca componenta de orientare spre o specialitate în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează - consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană. Acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice. Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă are ca scop obținerea performanței sportive în contextul maximizării capacității motrice specifice de performanță, optimizării pregătirii motrice de bază, lucrului compensator în vederea diminuării efectelor generate de solicitările specifice și abilitării sportivului cu un set de cunoștințe și abilități psiho-relaționale și sociale care să-i permită o dezvoltare integrativă normală în societate. Disciplina ASRSA I constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și în formarea capacității studenților de a acționa asupra acestora, în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competițională, specifică vârstei și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale. Disciplina ASPSA I contribuie, prin exersarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea studenților în domeniile de competențe cheie, definite la nivel european. • Obiectivele generale - formarea abilităților de abordare a procesului didactic al antrenamentului sportiv în sporturile de lupte și arte marțiale din perspectiva învățării centrate pe student/sportiv; • Obiectivele cadru –formarea specialiștilor prin acumularea cunoștințelor în antrenamentul sportiv specific sporturilor de lupte și arte marțiale; • Obiectivele de referință – la finele studierii discipline ASRSA I, studenții vor fi capabili să elaboreze proiecte didactice și să desfășoare lecții practice de antrenamentului sportiv pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice precum și a acțiunilor tehnico-tactice în sporturile de lupte și arte marțiale. Pentru realizarea obiectivelor menționate sunt propuse conținuturi didactice, 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an III., sem. 5, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv la sporturile de lupte și arte marțiale.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • înțelegerea procesului de învățământ din perspectiva predării, învățării și a evaluării în cadrul antrenamentului sportiv la lupte și arte marțiale; • cunoașterea conținuturilor științifice și metodice ale disciplinei ASPSA I, necesare predării elevilor/sportivilor, a contextului psiho-pedagogic și didactic în care acestea pot fi selectate, prelucrate și transmise elevilor/sportivilor; • utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului de specialitate; • dezvoltarea creativității în proiectarea didactică a antrenamentului sportiv la lupte și arte marțiale;

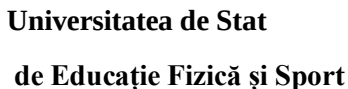
	- dezvoltarea capacității de reflecție critică și constructivă în utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii. Competențe transversale: - realizarea responsabilă și eficientă a sarcinilor aferente profesiei de cadru didactic, cu respectarea valorilor și eticii profesionale; - formarea competențelor de comunicare și cooperare eficientă în echipe profesionale interdisciplinare; - utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea dezvoltării profesionale continue.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să cunoască scopul și sarcinile antrenamentului sportivi în proba sportivă aleasă; - să definească noțiunile care sunt des întâlnite în antrenamentul sportiv; - să distinge metodele și mijloacele antrenamentului sportivi în proba sportivă aleasă; - să cunoască rolul pregătii motrice în proba sportivă aleasă; - să cunoască metodologia dezvoltării calităților motrice de bază și specifice a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; - să cunoască structura și tipurile de lecții de antrenament sportiv în proba sportivă aleasă; - să cunoască formele și funcțiile evaluării/testării în antrenamentul sportiv din proba sportivă aleasă. La nivel de înțelegere și aplicare: - să stabilească corect scopurile și obiectivele pentru diferite lecții de antrenament sportiv în proba sportivă aleasă; - să aplice metodele și mijloacele antrenamentului sportiv corespunzător scopurilor lecției de antrenament sportiv; - să elaboreze un plan de pregătire motrică a sportivilor din proba sportivă aleasă; - să selecteze bine exercițiile fizice pentru fiecare grupă de mușchi și calitate motrică; - să utilizeze/dozeze corect efortul fizic în dependență de vârstă și sex a elevilor / sportivilor din proba sportivă aleasă; - să selecteze corect un set de teste pentru a evalua pregătirea motrică a sportivilor care practică proba sportivă aleasă. La nivel de integrare: - să elaboreze un plan pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice pentru elevi/sportivii în proba sportivă aleasă; - să desfășoare cercetare individuală sau în grup referitoare la pregătirea sportivilor din proba sportivă aleasă; - să rezolve studii de caz sau a situațiilor problemă cu privire la pregătirea motrică a sportivilor din proba sportivă aleasă; - să optimizeze programele pentru dezvoltarea motrică a sportivilor din proba sportivă aleasă.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Obiectul de studiu, scopul sarcinile, principiile și factorii antrenamentului sportiv modern în proba sportivă aleasă.	14	2	4	8
	2	<i>Metodele și mijloacele antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.</i>	12	2	4	6
	3	Pregătirea fizică în proba sportivă aleasă.	12	2	4	6
	4	Teoria și metodică dezvoltării forței în proba sportivă aleasă.	22	4	8	10
	5	Teoria și metodică dezvoltării vitezei în proba sportivă aleasă.	22	4	8	10

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	6	Teoria și metodică dezvoltării rezistenței în proba sportivă aleasă.	22	4	8	10
	7	Teoria și metodică dezvoltării coordonării în proba sportivă aleasă.	20	6	4	10
	8	Teoria și metodică dezvoltării flexibilității în proba sportivă aleasă.	20	6	4	10
	9	Lecția de antrenament sportiv și evaluarea în proba sportivă aleasă.	12		4	8
	10	Particularitățile pregătirii tehnice în proba sportivă aleasă.	8		4	4
	11	Particularitățile pregătirii tactice în proba sportivă aleasă.	8		4	4
	12	Oboseala și supra antrenamentul, metodele și mijloacele de refacere.	8		4	4
		Total :		180	30	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	În procesul predării-învățării disciplinei ASPSA I, în cadrul catedrei PSI, este necesară alternarea metodelor și procedeele didactice, orientate spre însușirea eficientă și atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecțiilor teoretice se utilizează metode tradiționale (lecție-expunere, lecție-conversație, lecție de sinteză). În cadrul orelor practice sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însușirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii și alte material ajutătoare.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două testări</i> desfășurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și un <i>referat pe temele predate</i>, cu scopul de a aprecia în ce măsură obiectivele înaintate 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. 3. Evaluarea finală sumară, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub formă 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 la examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	1. Alexe N. și colab. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 2. Bompa T.O. Periodizarea. Dezvoltarea calităților biomotrice. EX PONTO. Constanța, 2001. P. 256-263. 3. Bompa T. Dezvoltarea calităților biomotorice. București, 2001. 286 p.; 4. Bompa T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. București, Ponto, 2003. 267 p. 5. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecționării funcției de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 1999. 27 p.					

6. Bosco C. și colab., Antrenamentul de rezistență, viteză, forță (traducere Sport Internationali, Milano, 1994) – București, Sportul de performanță, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110 p.;
7. Bosco C. Noi metodologii pentru evaluarea și programarea antrenamentului. București, Sportul de performanță, nr. 326, 1992. 233 p.
8. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească ”trînta” cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 1997. 21 p.
9. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997.
10. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică R. A, 1999.
11. Dragnea Adrian și colab. Teoria educației fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii. 2000.
12. Dragnea Adrian, Bota Aura. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, R.A., 1999.
13. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs și refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1994.
14. Drăgan I. Selecția medico-biologică în sport. București: Sport-Turism, 1990.
15. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p.
16. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanelor de performanță: Manual. Chișinău: ”LYCEUM”, 2000. 200 p.
17. Hany Abdeli Karim Jarrah. Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de stil liber și judo în baza constituirii raționale a acțiunilor de contraatac: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 2001. 23 p.
18. Manolachi V. Structura și conținutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ținînd cont de influența deverselor eforturi și intensității asupra organismului./ Conferința științifică. Chișinău, 1999. p.234-243.
19. Manolachi V., Moraru V. Particularitățile de structurare și verificare a pregătirii precompetiționale a luptătorilor de performanță. Lucrare metodică. Chișinău, 1999. 47 p.
20. Manolachi V.G. Sporturi de luptă. Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo). I.N.E.F.S., Chișinău, „Tipografia Centrală. 2003. 400 p.
21. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
22. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.
24. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории. În: Științaculturiifizice. 2011, nr. 7/1, 57-60. ISSN 1857-4114
25. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофма-на. М.: Физкультура и спорт, 1998. 496 с.
26. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.

Data completării: 01.09.2021

**Polevaia – Secăreanu Angela
Grosu Vasile**



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor OAATMC (înotul sportiv)						
Titularul cursului		Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O.034	Anul		III	Semestrul	5
Nr.credite	6	Limbade instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Oredecontact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o 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	catedra-nataatie@mail.ru		Total 180	C 30	S	L/P 60	LI 90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „OAATMC” (înotul sportiv) este parte componentă a materialelor didactico-metodice la disciplinele de specialitate a studenților anului III, secția zi și frecvență redusă, prevăzute de planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice și sportului, aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” USEFS. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • Obiectivele generale al cursului „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor” este de a familiariza studenții care se specializează la înot cu aspectele organizării și desfășurării competițiilor la această disciplină sportivă, în cadrul bazinelor artificiale și naturale. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenților deprinderilor de organizare și desfășurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă.						

	• Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenție se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competițiilor. • Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoștințelor și depinderilor profesionale, a procedeele metodice de organizare și desfășurare a competițiilor. 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 cronologice și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III, sem. V, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice și sport.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor și metodologiilor moderne de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. Competențe transversale: • Disciplina „OAATMC” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • procedura de aprobare a calendarului competițional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă și relații (afișul concursului, tipărirea programului, evidența participanților), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). Activitatea de pregătire a competiției: • verificarea funcționalității bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiției (pe zile, pe ore); • precizarea condițiilor de viață a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiției, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea ședinței tehnice care precede concursul. Activitatea desfășurării competițiilor: • respectarea regulamentului competiției; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obținute; • evidența recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităților de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs;

	• asigurarea festivității de închidere a concursului și predare a bazinului forurilor administrative. La nivel de înțelegere și aplicare: • să elaboreze calendarul oficial al competițiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiției; • să verifice funcționalitatea bazinului; • să stabilească protocolul competiției, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze ședințe tehnice cu arbitrii și antrenorii; • să arbitreze competiții în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivități de premiere a sportivilor, deschidere și închidere a competiției. La nivel integrare: • să aprecieze importanța organizării și desfășurării competiției pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoașterii și înțelegerii mecanismelor de funcționare a competițiilor în diverse situații de desfășurare a lor; • să aprecieze valoarea competițiilor în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competiției profesional-pedagogice; • să-și autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competițiilor; • să încadreze în cazul lecțiilor de arbitraj și a arbitrajului competițiilor elemente de cercetare științifică.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Organizarea și desfășurarea competițiilor	8	4		4
	2	Regulamentul competițiilor	8	4		4
	3	Componenta colegiului de arbitri	8	4		4
	4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor	8	4		4
	5	Repartizarea participanților pe curse.	6	2		4
	6	Tehnica securității. Pregătirea bazinului și a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	6	2		4
	7	Înotul cu procedeele stil liber, spate, bras, fluture, mixt și ștafetă.	6	4		2
	8	Edificiile sportive pentru înot și competiții. Reclama competiției.	6	2		4
	9	Particularitățile organizării competițiilor și arbitrajul.	6	2		4
	10	Dopajul în activitatea sportivă	6	2		4
	11	Procedeele de înot, distanțele și programa competițiilor	8		4	4
	12	Caracterul competițiilor	4		2	2
	13	Componenta participanților	6		4	2
	14	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții	4		2	2
	15	Forma sportivă	4		2	2
	16	Reprezentanții, antrenorii și căpitani	6		4	2

		echipelor				
	17	Organizarea ceremoniei de deschidere și închidere a competițiilor Conducerea competițiilor	6		4	2
	18	Sistemul înregistrărilor automatizate	4		2	2
	19	Organizarea și desfășurarea competițiilor la înot în școală și în taberele de odihnă.	6		4	2
	20	Dirijarea cu desfășurarea competițiilor	4		2	2
	21	Colegiul de arbitri	6		4	2
	22	Repartizarea participanților pe cursele preliminară, semifinale și finale	4		2	2
	23	Proteste.Sanctiunile	4		2	2
	24	Cerințele regulamentului pentru procedeul craul pe piept	4		2	2
	25	Cerințele regulamentului pentru procedeul craul pe spate	4		2	2
	26	Cerințele regulamentului pentru procedeul bras	4		2	2
	27	Cerințele regulamentului pentru procedeul fluture	4		2	2
	28	Cerințele regulamentului pentru înotul mixt	4		2	2
	29	Cerințele regulamentului pentru ștafeta combinată	4		2	2
	30	Cerințele regulamentului privind startul	4		2	2
	31	Cerințele regulamentului privind întoarcerile	4		2	2
	32	Cerințele regulamentului privind finisul	4		2	2
	33	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	4		2	2
	34	Înregistrarea recordurilor și performanțelor sportive	4		2	2
	35	Locul desfășurării competițiilor și echipamentul	4		2	2
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului		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.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). 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). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Măine, 2012. 2. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p. 3. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p. 4. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 5. Stepanova N. Postica S. Eficiența metodelor și mijloacelor de perfecționare a înotătorilor în înot. Revista "Teoria și arta educației fizice în școală" 3/2015, Chișinău, p. 66-69. 6. Solonenco G., Stepanova N., Rîșneac B. Înotul / Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău, 2021. Tip. Totex-lux, 217 p. 7. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта. Учебник для студентов ВУЗов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Академия, 2003. 8. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, Друк, 2006. 10. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I, II Киев, Олимпийская литература, 2011, Книга I, II, 479 с., 526 с. 11. Платонов В.Н., Абсаямов 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.- К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.	



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor OAATMC, (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O.34	Anul		III	Semestrul	5
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra		Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			180	60	-	30	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor” (gimnastica ritmică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse metodici și programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a gimnasticii ritmice, operarea cu regulamentul competițional de gimnastică ritmică						

	(după Codul Internațional de Punctaj FIG) în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi. • obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea metodicii instruirii tehnicii probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. V, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea metodologiilor instruirii tehnicii gimnasticii ritmice și a sistemelor de pregătire tehnică la gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică. • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la viitorii antrenori, de a utiliza regulamentul competițional de gimnastică ritmică (după Codul Internațional de Punctaj – FIG) în scopul alcătuirii compozițiilor competiționale corecte și performante în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu Codul de Punctaj Internațional (FIG); • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei gimnasticii ritmice; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul organizării, arbitrajului și asigurării tehnico-materiale a competițiilor de gimnastica ritmică;

Finalități și performanțe la curs/modul

- să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul bazelor teoretice a organizării, arbitrării și asigurării tehnico-materiale a competițiilor, după codul de internațional de punctaj FIG.
- să cunoască competiții oficiale la gimnastica ritmică și programa lor și să descrie programul pentru compozițiile individuale;
- să clasifice componența arbitrilor la Competițiile oficiale;
- să cunoască funcțiile arbitrilor la Competițiile oficiale;
- să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind regulile alcătuirii compozițiilor individuale la gimnastica ritmică după codul de internațional de punctaj FIG.

La nivel de înțelegere și aplicare:

- să prezinte grupele corporale tehnice prin semnele oficiale după codul de punctaj, FIG;
- să elaboreze combinații de pași de dans cu mânuire a obiectelor, prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG;
- să elaboreze grupe tehnice fundamentale și nefundamentale a mănuii cu obiectele, prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG;
- să modeleze elementele dinamice cu aruncare și rotație a obiectelor portative ale gimnasticii (coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica), prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG;
- să elaboreze măiestrie a mănuii cu obiectele, prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG;
- să modeleze fișa competițională la toate probele poliatlonului gimnasticii ritmice – compoziții: fără obiect, coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica.
- să elaboreze un model de Regulament Competițional de desfășurarea unui concurs de gimnastica ritmică

La nivel de integrare:

- să aibă posibilitatea de a integra noțiuni teoretice privind organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în procesul nemijlocit de pregătire și organizarea a competițiilor de diferit nivel la gimnastica ritmică;
- să selecteze obiective concrete pentru elaborarea nemijlocită a compozițiilor competiționale pentru gimnastele de diferit nivel de pregătire;
- să respecte regulamentul de organizarea a competițiilor de diferit nivel la gimnastica ritmică;
- manifestarea atitudini pozitive și responsabile față de disciplina „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor”;
- să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor” (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	LP	LI
1	Competiții oficiale la gimnastica ritmică și programa lor. - Campionate oficiale și programul oficial; - Programul oficial pentru compozițiile individuale; - Cronometrajul și penalizările pentru depășirea normelor la durata acompaniamentului muzical - Muzica pentru alcătuirea compozițiilor competiționale.	24	6	10	8
2	Regulament Competițional de desfășurarea unui concurs de gimnastica ritmică	22	4	12	6

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		- Regulile și condițiile de organizare a unui Regulament Competițional de desfășurarea unui concurs de gimnastica ritmică. - Un model de Regulament Competițional de desfășurarea unui concurs de gimnastica ritmică.				
	3	Componenta arbitrilor la gimnastica ritmică, după codul internațional de punctaj FIG. - Componenta arbitrilor la competițiile oficiale; - Componenta arbitrilor la aprecierea dificultății compoziției și funcțiile lor; - Componenta arbitrilor la aprecierea execuției compoziției și funcțiile lor; - Componenta arbitrilor la aprecierea execuției artistice și funcțiile lor; - Arbitrii la liniile de covor și funcțiile lor.	50	10	16	24
	4	Compozițiile individuale la gimnastica ritmică. - Grupele corporale tehnice, fixate prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG; - Combinații de pași de dans cu mănuiere a obiectelor (S), fixate prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG; - Grupe tehnice fundamentale și nefundamentale a mănuirii cu obiectele, fixate prin semnele oficiale după codul de punctaj, FIG; - Elementele dinamice cu aruncare și rotație (R) a obiectelor portative ale gimnasticii (coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica), fixate prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG; - Măiestrie a mănuirii cu obiectele (AD), prin semnele oficiale după codul internațional de punctaj, FIG; - Fișa competițională la toate probele poliatlonului gimnasticii ritmice – compoziții: fără obiect, coarda, cerc, mingea, măciuci, panglica.	84	10	22	52
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw					

	(Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с. 3. Правила судейства по художественной гимнастике 2021-2024. ФИЖ, 2021. 140 с.	

Data completării: 01.09.2021

Craijdan Olga



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Organizarea, arbitrajarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor (gimnastica artistică)						
Titularul cursului		Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 34	Anul	III	Semestrul	5	
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 (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		180	60	-	30	90		
Nota de prezentare		Disciplina ”Organizarea, arbitrajarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor (gimnastica artistică)” este o componentă indispensabilă a planului de studii pentru pregătirea studenților la specialitatea „Antrenament sportiv”. Ea se axează pe formarea competențelor necesare pentru pregătirea specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv în gimnastică artistică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum-ul disciplinar este elaborat în conformitate cu prevederile planului-cadru pentru studii superioare (ciclul I) și se axează pe standardele educative contemporane, realizarea cărora garantează formarea competențelor profesionale de cea mai înaltă calitate. Astfel, obiectivele rezolvate în cadrul cursului/modulului vizează cu prioritate scopul planului de învățământ la programul Antrenament sportiv, care prevede pregătirea profesională a specialiștilor în tendințele contemporane ale dezvoltării domeniului Științe ale sportului pe plan național și internațional.						

	Obiectivele-cheie stabilite la disciplina Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor (gimnastica artistică) sunt: - posedarea unui grad înalt de motivație pentru autodezvoltare și autoperfecționare, dar și să tindă permanent spre creșterea nivelului său cultural și profesional. - realizarea activității instructiv-educative și de formare a specialiștilor cu un nivel înalt de pregătire în teoria și practica probei de gimnastică artistică care corespunde cu standardele de excelență naționale și internaționale. - crearea unui sistem bine corelat de dezvoltare profesională a specialistului în domeniul gimnasticii artistice prin posedarea unui vast potențial pentru formarea capacităților socio-psiho-motrice, a atitudinilor de autoafirmare, autoevaluare și de orientare valorică a personalității. - colaborarea cu colegii pentru a rezolva orice probleme în procesul realizării activității profesionale. - formarea deprinderilor teoretico-științifice și psihomotrice a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de cunoștințe, competențe și motivații. Disciplina are drept scop formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii artistice, capabili să utilizeze diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, capabili de a opera cu regulamentul competițional de gimnastică artistică (după Codul Internațional de Punctaj FIG), de a organiza și desfășura competiții sportive la proba de gimnastică artistică, în cadrul procesului de pregătire a sportivilor la gimnastica artistică Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. • Programul este conceput pe durata unui semestru la an. III de studii, sem. V, înglobează 180 ore, ceea ce corespunde cu 6 credite. Disciplina este deschisă spre contemporanitate, spre tendințele dezvoltării domeniului științe ale sportului, a specialității Antrenament sportiv pe plan național și internațional.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica artistică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică artistică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului de gimnastică artistică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea competițiilor în gimnastica artistică. • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la viitorii antrenori, de a utiliza regulamentul competițional de gimnastică artistică (după Codul Internațional de Punctaj – FIG) în scopul alcătuirii compozițiilor competiționale corecte și performante în cadrul activităților de antrenament la gimnastica artistică, Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al sportivilor în proba de gimnastică artistică în corespundere cu Codul de Punctaj Internațional (FIG); • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei de gimnastică artistică; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică artistică.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul organizării, arbitrării și asigurării tehnico-materiale a competițiilor de gimnastica artistică;

	▪ să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul bazelor teoretice a organizării, arbitrării și asigurării tehnico-materiale a competițiilor, după codul de internațional de punctaj FIG. ▪ să cunoască competiții oficiale la gimnastica artistică, programa lor și să descrie programul pentru compozițiile la aparate; ▪ să clasifice componența arbitrilor la Competițiile oficiale; ▪ să cunoască funcțiile arbitrilor la Competițiile oficiale; ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind regulile alcătuirii compozițiilor la gimnastica artistică după codul de internațional de punctaj FIG. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să prezinte grupele corporale tehnice prin semnele oficiale după codul de punctaj, FIG; ▪ să elaboreze combinații după codul internațional de punctaj, FIG; ▪ să modeleze fișa competițională la toate probele poliatlonului gimnasticii artistice – compoziții. ▪ să elaboreze un model de Regulament Competițional de desfășurarea unui concurs de gimnastica artistică. La nivel de integrare: ▪ să aibă posibilitatea de a integra noțiuni teoretice privind organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în procesul nemijlocit de pregătire și organizarea a competițiilor de diferit nivel la gimnastica artistică. ▪ să selecteze obiective concrete pentru elaborarea nemijlocită a compozițiilor competiționale pentru gimnastele de diferit nivel de pregătire; ▪ să respecte regulamentul de organizarea a competițiilor de diferit nivel la gimnastica artistică; ▪ manifestarea atitudini pozitive și responsabile față de disciplina „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor”; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte la disciplina „Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor” (gimnastica artistică) în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	1	Însemnătatea și clasificarea competițiilor. Modul de desfășurare a competiției.	12	2	4	6
	2	Scopul și rațiunea Codului de punctaj. Reguli pentru gimnaști, antrenori, arbitri	10	2	2	6
	3	Juriul și organizarea acestora. Arbitrarea exercițiilor de concurs.	24	4	10	10
	4	Reglementări privind dificultatea 0	14	2	4	8
	5	Reglementări privind prezentarea exercițiului.	18	4	6	8
	6	Descrierea exercițiilor la aparatele de gimnastică.	56	10	20	26
	7	Planificarea competiției	16	2	4	10
	8	Festivitatea de deschidere, premiera și închiderea competiției. Darea de seamă privind desfășurarea competiției.	16	2	6	8
	9	Pregătirea locului și asigurarea tehnico-materială a competiției.	14	2	4	8
	Total :		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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; dezbatere, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice și competențele profesionale, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte, pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportunității a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <i>lucrărilor individuale</i>, cu scopul de a cunoaște în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. 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 câteva subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	- Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. - Gimnastica. Manual pentru facultățile pedagogice-educație fizică și sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chișinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332. - Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. ◆◆◆ - Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с. - Правила судейства по спортивной гимнастике 2021-2024. ФИЖ, 2021. 100 с.	

Data completării: 01.09.2021

Moga Carolina



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor, OAATMC (atletism)						
Titularul cursului		Scripcenco C., dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 34	Anul	III	Seme strul	5	
Nr.credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	Formadeevaluare			Ex.	
Ore de contact direct		90	Studiu individual	90	Totalorepe semestru		180	
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)							S	
Catedra	Atletism	Numărultotaldeore (pesemestru)dinplanuldeînvățământ (C-curs, S-seminar, L/P-M-lucrări practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	atletism.usefs@ mail.com	Total	C	S	L/P-M	LI		
		180	30		60	90		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „OAATMC” (atletism) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul atletismului, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> Acumularea cunoștințelor metodico-practice ce țin de organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în probe de atletism; • Organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în probele de atletism. • Înțelegerea esenței ce țin de organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competititiilor în probele de atletism.						

	- Formarea deprinderilor organizatorico-pedagogice, privind organizarea, arbitrajul și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în probele de atletism. - Determinarea și selectarea a instrumentelor metodice pentru planificarea antrenamentului sportiv și rezolvarea obiectivelor principale ale lecției de atletism. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. 5, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul atletismului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - Aplicarea cunoștințelor teoretico-practice în organizarea planurilor, proiectelor didactice pentru antrenamente în cadrul secțiilor și echipelor cu elevii de diferite vârste; - Elaborarea și gestionarea metodelor specifice, mijloacelor, aspectelor specifice de dirijare și coordonare în domeniul atletismului; - Utilizarea metodologiilor de analiză a organizării, arbitrajului și asigurării tehnico-materiale a competițiilor în probele de atletism; - Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul organizării competițiilor și arbitrajului în atletism; - Desfășurarea procesului instructiv – educativ în corespundere cu specialitatea, posedând înalte calități morale și etice; Competențe transversale: - Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al atleților în corespundere cu nivelul pregătirii sportive; - Aplicarea organizării, arbitrajului și asigurării tehnico-materiale a competițiilor în jocurile sportive în corespundere cu specificul probei; - Autoevaluarea obiectivă a posibilităților necesare pentru formarea profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele nivelului dezvoltării atletismului dat în lume.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească noțiunile principale ale disciplinei „OAATMC” în probele de atletism (organizare, arbitraj, asigurarea tehnico-materială a competițiilor); - să identifice metodele pedagogice ale antrenamentului sportiv aplicate în procesul de însușire a probelor de atletism; - să caracterizeze mijloacele inovative care pot fi aplicate în procesul de antrenament sportiv; - să identifice etapele de organizare, arbitraj și asigurare tehnico-materială a competițiilor în probele de atletism; - să identifice aspectele specifice ale organizării, arbitrajului și asigurării tehnico-materiale a competițiilor în probele de atletism în proba sportivă aleasă; - să caracterizeze procesul de organizare, arbitraj și asigurare tehnico-materială a competițiilor în atletism sportivilor de diferite vârste. La nivel de înțelegere și aplicare: - să determine organizarea, arbitrajul și asigurarea tehnico-materială a competițiilor în atletism în proba sportivă aleasă; - să elaboreze un plan de pregătire a unui atlet din proba aleasă;

	▪ să analizeze și să explice organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico -materială a competițiilor în atletism a sportivului; ▪ să determine metodica însușirii a organizarii, arbitrarii și asigurarii tehnico -materiale a competițiilor în altetism; ▪ să aplice cunoștințeleșicapacitățile acumulate, în timpul desfășurării antrenamentelor sportive cu atleții de diferite vârste. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura organizarii, arbitrarii și asigurarii tehnico -materiale a competițiilor la atletism; ▪ să îmbine cunoștințele teoretice cu cele practice în procesul de organizare,arbitrare și asigurare tehnico -materială a competițiilor în probele de atletism; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru organizarea,arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor la probele de atletism a sportivului ce practică atletism; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.						
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul		Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	L/P	LI
	1	Istoria competiției sportive.	8	2		2	4
	2	Funcțiile competiției sportive.	8	2		2	4
	3	Structura activității competiționale în probele de atletism.	12	2		4	6
	4	Rezultatele sportive, criterii de evaluare.	12	2		4	6
	5	Criteriile obiective, subiective și mixte ale rezultatelor sportive.	12	2		4	6
	6	Clasificarea performanțelor sportive.	12	2		4	6
	7	Clasificarea competițiilor sportive.	20	4		6	10
	8	Sistemele de desfășurare a competițiilor.	28	4		10	14
	9	Devizul de cheltuieli și ordinul de organizare competițiilor sportive.	32	4		12	16
10	Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor. Regulile de joc și arbitrajul în probele de atletism.	36	6		12	18	
Total			180	30		60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. 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; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, etc. 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.						
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 4. 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 <i>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale</i>, cunoștințele, abilitățileșicompetențele						

	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. 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. 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.		
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală		100%
	Nota pentru evaluarea finală		40%
	Nota evaluare curentă		20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare		20%
	Nota lucrul individual		20%
Referințe bibliografice	1. Atletismul. Metodica predării. Chișinău: Lumina, 1992. 2. Cecilia Gevat, Alin Larion „Lecții de atletism”. Constanța: Ovidius University Press, 2003. 3. Mihăilescu Liliana Niculina. Atletism în sistemul organizațional. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 4. Didactica educației fizice și sportului / Gloria Rață. Iași: PIM, 2008. 5. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. – изд. 4-е, доп., перераб. Москва: ФиС, 1989. 6. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. Москва: «ФиС», 1976.		

Data completării: 01.09.2021

Scripcenco Constantin



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Managementul comunicării					
Titularul cursului		Gîdei Mariana, asistent universitar					
Ciclul (M-master)	M	Codul cursului	S 05 O. 35	Anul	III	Semestrul	5
Nr. credite	2	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		30	Studiu individual	30	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea 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	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		60	10	20		30	
Nota de prezentare		Disciplina ”Managementul comunicării” are un context interdisciplinar și este destinată spre studiu studenților USEFS, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, Facultatea de Sport, anul III sem.5. În context conceptual, programa cursului ”Managementul comunicării” vizează formarea și dezvoltarea unui sistem de competențe profesionale și transversale care va asigura pregătirea profesional-științifică și metodică a absolventului pentru angajare în sfera activităților profesional-manageriale, socio-culturale și comunicative în calitate de manager, profesor de educație fizică, antrenor de sport, care vor asigura capacitatea de a monitoriza, planifica, proiecta, realiza, evalua eficacitatea și calitatea activităților de cultură fizică în contextul actualelor abordări științifice. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ: 5. Cunoașterea bazei teoretico-metodologice a formării socio-profesionale a managerului și influențele educaționale asupra acestuia prin activitățile de comunicare. 6. Cunoașterea formelor și genurilor de comunicare privind determinarea					

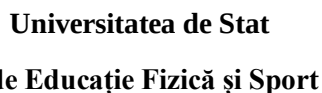
	activităților comunicative a managerului. 7. Cunoașterea strategiilor și tacticii activității educaționale, instructive din perspectiva activităților didactice comunicative a managerilor din domeniu. 8. Cunoașterea strategiilor și tacticii activității educaționale, instructive din perspectiva activităților didactice comunicative a managerilor din domeniu. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an III, sem. 5, 60 ore pe parcursul unui semestru, cărora le corespund 2 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul managementului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea principiilor comunicării eficiente în procesul pregătirii personalității managerului sportiv; • Înțelegerea aspectelor multiple ce țin de dezvoltare și formare pentru realizarea activităților profesionale comunicative manageriale; • Determinarea modurilor de implicare a evaluării psihosociopedagogice în activitatea de formare a personalității managerului și a valențelor formative, de evaluare și a modelelor eficiente; • Eficientizarea procesului instructiv-educativ prin introducerea tehnologiilor specifice profesiografice în procesul pregătirii managerului pentru comunicarea managerială în activitățile sportive; • Cunoașterea tehnologiilor de diagnosticare și de apreciere a proceselor formative în cadrul activităților educaționale orientate spre formarea competențelor comunicative profesionale și manageriale a personalității specialistului de educație fizică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe ale teoriei și practicii în activitatea sportivă; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește activitatea sportivă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ➤ să definească noțiunile principale ale disciplinei „Comunicare managerială în sport” (forme, tehnici, strategii de comunicare, bariere în comunicare, gestionarea conflictelor etc.); ➤ să definească noțiunea de comunicare managerială; ➤ să cunoască strategiile de eficientizare a comunicării manageriale; ➤ să identifice barierele de comunicare din organizație; ➤ să cunoască tehnici de aplanare a conflictelor; ➤ să cunoască particularitățile comunicării manageriale; ➤ să cunoască corelația: stil de comunicare – stil managerial de conducere. La nivel de înțelegere și aplicare: ➤ să determine tehnicile de comunicare managerială eficientă; ➤ să rezolve sarcinile practice care la fiecare unitate de conținut studiată; ➤ să determine care sunt factorii ce influențează comunicarea managerială în organizație; ➤ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul practicii de specialitate.

	La nivel de integrare: ➤ să țină seama de realitatea existentă și să opereze cu tehnici de comunicare eficientă; ➤ să cunoască care sunt aspectele efective de organizare a activității manageriale; ➤ să aplice cunoștințele teoretice în cadrul unui proiect elaborat, sub îndrumarea profesorului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	<i>Comunicarea managerială: caracteristici, necesitate, rol, funcții ale comunicării manageriale</i>	10	2	4	4
	2	<i>Formele comunicării manageriale (interpersonală, organizațională, internă, externă etc). Comunicarea șef-subaltern</i>	10	2	2	6
	3	<i>Comunicare și motivare în organizația sportivă</i>	8	2	2	4
	4	<i>Eficientizarea comunicării în activitățile sportive. Tehnici de comunicare</i>	6	2	2	2
	5	<i>Negocierea: principii, tipuri de negociere, fundamente, tactici, tehnici și trucuri</i>	8	2	2	4
	6	<i>Comunicarea organizațională: concept, tipuri. Grupul de muncă: caracteristici, tipuri. Corelația: stil de comunicare - stil managerial; stil de conducere – stil de comunicare.</i>	8		2	6
	7	<i>Managementul ședinței: rol, tipuri, etape</i>	4		2	2
	8	<i>Comunicarea didactică și relaționarea la lecția de educație fizică și antrenament</i>	6		4	2
	Total :		60	10	20	30
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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 Power Point a studiilor de caz a situațiilor de problemă cu care se confruntă un manager în activitatea sa, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi 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. 2. Evaluarea curentă 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 masterand, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Candea R. Comunicarea managerială. București: Expert, 1996. 2. Carp I., Budevici A. Comunicarea managerială. Chișinău: Valinex, 2008. 3. Cava R. Comunicarea cu oamenii dificili. București: Curtea Veche, 2007. 4. Cornelius H. Știința rezolvării conflictelor. București: Ed. Științifică și Tehnică, 1996. 5. Dinu M. Comunicarea. București: Ed. Științifică, 1997. 6. Frunză-Danail G., Franț A. Management, training și leadership în cultura fizică. Note de curs. Chișinău, 2018. 7. Floyer A., Andrew. Abilități și aptitudini perfecte de comunicare. București: Ed. Național, 1998. 8. King L. Secretele comunicării. București: Amalteea, 1997. 9. Lassus R. Programarea neurolingvistică și arta comunicării. București: Teora, 2004. 10. Pâinișoară I. Comunicarea eficientă. Iași: Polirom, 2006. 11. Pease A. Limbajul trupului. București: Polimark, 1993. 12. Pease A. Limbajul vorbirii. București: Polimark, 1995. 13. Pease A., Pease B. Abilități de comunicare. București: Curtea Veche, 2007. 14. Popescu D. Arta de a comunica. București: Ed. Economică, 1999. 15. Prutianu Ș. Antrenamentul abilităților de comunicare. Vol. 1, Iași: Polirom, 2004. 16. Prutianu Ș. Antrenamentul abilităților de comunicare. Vol. 2, Iași: Polirom, 2005. 17. Prutianu Ș. Comunicare și negociere în afaceri. Iași: Polirom, 1998. 18. Prutianu Ș. Manual de comunicare și negociere în afaceri. Iași: Polirom, 2000. 19. Prutianu Ș. Tratat de comunicare și negociere în afaceri. Iași: Polirom, 2008. 20. Rosenberg M. Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții. București: Ed. Elena Francisc Publishing, 2005. 21. Stanton N. Comunicarea. București: Ed. Științifică și Tehnică, 1997. 22. Șoitu L. Comunicare și acțiune. Iași: Institutul European, 1997. 23. Șoitu L. Pedagogia comunicării. București: Ed. Didactică și pedagogică, 1997. 24. Timuș M. Comunicarea profesională a specialistului de educație fizică și sport. Note de curs. Chișinău, 2013. 25. Tran V. Tehnici de comunicare. București: Ed. Print, 1999.	

Data completării: 01.09.2021

Gîdei Mariana



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Strategii manageriale în sport						
Titularul cursului		Volcu Irina, dr. în științe pedagogice, lect. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 36	Anul		III	Semestrul	5
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
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		catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
			120	30	30	-	60	
Nota de prezentare		Competitivitatea organizațiilor contemporane, indiferent de natura și mărimea lor, își are sorginea în calitatea strategiilor pe care le adoptă și le aplică. Condiționarea decisivă a performanțelor, organizațiilor de conținutul strategiilor, devenită, în ultimele decenii, evidentă pentru totalitatea agenților economici și managerilor din țările dezvoltate, explică avalanșa de cercetări, studii, cursuri și consultanțe, avînd drept obiect strategiile. Amploarea necesității și implicațiilor strategiei asupra funcționalității și rezultatelor organizațiilor, conștientizată de manageri, întreprinzători, specialiști - la nivel de firmă - politicieni, economiști, administratori și juriști - la nivel de țară - se reflectă, uneori, în supralicitarea termenilor de strategie și strategic. O expresie a acestei tendințe o constituie, relativ, frecvențele referiri la management strategic, alianță strategică, control strategic, organizare strategică, coordonare strategică etc, care au proliferat mai ales în ultimul deceniu. Trecând peste aceste aspecte, este de reținut impunerea strategiei ca o componentă esențială a managementului atît în planul teoriei cît și al practicii. Situarea sa în prim planul managementului contemporan din țările dezvoltate este						

	valabilă pentru toate tipurile de organizații macro, mezo și microeconomice. Firește, cel mai frecvent regăsim strategia la nivelul firmei, componenta economică de bază a economiei. Aceasta nu înseamnă că este mai puțin importantă la nivel de economie națională. Părerea noastră este că, o activitate economică performantă, într-un anumit spațiu național, nu poate fi realizată dacă nu se dispune de o strategie națională coerentă, focalizată pe obiective competitive, riguros definite și fundamentate sub aspectul vectorilor de creștere economică, al resurselor și ai sincronizărilor temporale, care să asigure un context național, favorizant elaborării și implementării de strategii competitive de către cea mai mare parte a firmelor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe generale ➤ Capacitatea de a utiliza vocabularul științific specific domeniului. ➤ Capacitatea de a sintetiza informațiile generale și specifice din literatura de specialitate. ➤ Capacitatea de a lucra în echipă pentru atingerea unui anumit scop propus. ➤ Abilitatea de a aborda aspectele strategiilor manageriale în organizațiile sportive. ➤ Abilitatea de a se integra în activități de elaborare a strategiilor prin utilizarea eficientă a cunoștințelor dobândite. ➤ Capacitatea de a iniția și susține conversații pe subiecte manageriale. ➤ capacitatea de a-și manifesta creativitatea și a exprima punctele de vedere față de ceilalți. Competențe specifice ➤ Deprinderi de documentare și elaborare a unui plan strategic privind promovarea organizației sportive. ➤ Capacități de proiectare a unei strategii de dezvoltare a organizației sportive. ➤ Abilități de cunoaștere a strategiilor eficiente de folosire la maxim a resurselor existente pentru realizarea unei activități de elaborare a strategiei; ➤ Capacitatea de identificare a factorilor ce influențează procesul de implementare a strategiilor manageriale. ➤ Cunoașterea metodelor de lucru în procesul de fundamentare, elaborare și implementare a strategiilor manageriale. ➤ Abilități de inițiere a strategiilor de promovare a sportului ca produs orientat spre consumator. ➤ capacitatea de a evalua și a-ți asuma riscuri în diverse situații.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ✓ să poată defini principalele trăsături ale strategiei; ✓ să cunoască evoluția conceptului de strategie; ✓ să cunoască elementele componente ale strategiei și să le definească pe fiecare în parte; ✓ să cunoască factorii organizaționali definitori ai situației organizației sportive; ✓ să cunoască stadiile dezvoltării managementului strategic. ✓ să cunoască principalele elemente de conținut ale etapei de fundamentare a strategiei firmei; ✓ să cunoască definiția alianțelor strategice și politicilor organizaționale; ✓ să cunoască și să poată aplica în practică modalitățile de elaborare a strategiei organizaționale; ✓ să cunoască conținutul planului strategic al firmei; ✓ să cunoască strategiile specifice activității internaționale ale firmei. La nivel de înțelegere și aplicare: ✓ să compare toate definițiile date strategiei și să o selecteze pe cea mai adecvată. ✓ să determine obiectul, obiectivele, și scopurile strategiilor manageriale; ✓ să determine locul strategiilor manageriale în sistemul științelor; ✓ să cunoască tipurile de strategii în domeniul culturii fizice; ✓ să delimiteze strategiile ce vizează obținerea unei poziții competitive durabile.

	La nivel de integrare: ✓ să poată formula misiunea și obiectivele fundamentale ale unei organizații. ✓ să poată formula o definiție a managementului strategic; ✓ să poată efectua o analiză inițială a unității sportive; ✓ să poată efectua o delimitare clară a strategiei de managementul strategic, alianțele strategice, politicile de firmă. ✓ să fie capabil să elaboreze planul strategic al unei firme; ✓ să cunoască fazele implementării strategiei; ✓ să fie capabil de a efectua o analiză a avantajelor competitive ale organizației. ✓ să elaboreze strategii manageriale în sport.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Conceptul de strategie. Abordările strategiei.	16	2	6	8
	2	Caracteristicile, elementele și tipologia strategiilor manageriale.	14	2	5	7
	3	Managementul strategic și stadiile de dezvoltare ale acestuia.	20	2	8	10
	4	Delimitarea managementului strategic de strategie, alianțele strategice și politicile organizaționale.	16	2	6	8
	5	Procesul de elaborare, fundamentare și implementare a strategiei la nivelul organizațiilor sportive.	22	3	8	11
	6	Direcții strategice ale dezvoltării culturii fizice și sportului în Republica Moldova.	12	2	4	6
	7	Strategii în domeniul culturii fizice.	20	2	8	10
	Total :		120	15	45	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. <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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi 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. 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 masterand, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Liliana Budevici-Puiu <i>Management și legislație în educația fizică și sport</i>. Vol.I și II, Iași, TEHNOPRES, 2006. 2. Alois Gherguț <i>Management general și strategic în educație (ghid practic)</i>, Iași, POLIROM, 2007. 3. Ioan Ursachi <i>Management (ediția a III-a revăzută și adăugită)</i>, București, Editura ASE, 2007. 4. Septimiu Florian Todea <i>Managementul educației fizice și sportului</i>, București, Editura Fundației România de Măine, 2003. 5. Tipa Lazăr, Budevici Anatolie, Manolachi Veaceslav <i>Strategii și Management strategic în organizațiile sportive și antrenament (îndrumar metodico-didactic)</i>, Chișinău, Valinex, 2007. 6. <i>Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020)</i> / Univ. de Educație Fizică și Sport din Moldova; coord.: Manolachi Veaceslav – Ch.: Editura USEFS (Tipografia „Valinex” SRL), 2012. 7. Ion Petrescu <i>Management (ediția a II-a revăzută și adăugită)</i>, Editura TIPOCART BRAȘOVIA, 1993 8. Nicolescu O., Verboncu I. <i>Management</i>. București, 1999; 9. Ciobanu I. <i>Management strategic</i>. Iași, 1998; 10. Volcu Gh., Volcu I. <i>Rolul creativității în elaborarea strategiilor organizațiilor sportive</i>. Revista teoretico-științifică „Știința culturii fizice” Nr.11/3 Chișinău: Editura USEFS, 2012. 11. Кушнерёв А. Г. <i>Основы стратегического управления и бизнес-планирования в сфере физической культуры и спорта: (Учебник)</i> / А.Г. Кушнерёв; Гос. Ун-т физического воспитания и спорта Республики Молдова. – Кишинёв: Б. и., 2015 (Tipogr. «Primex-Com»). – 143 p. 12. Гертман М. <i>Стратегический менеджмент</i>: Пер. с франц. /Под ред. Д. О. Ямпольской. – СПб.: Нева, 2003.	

Data completării: 01.09.2021

Volcu Irina



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL III SEMESTRUL 6								
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Gimnastica medicală						
Titularul cursului		Misic Octavian, dr. în medicină, lect. univ. Mihailov Natalia, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 06 O. 37	Anul		III	Semestrul	6
Nr. credite	5	Limba de instruire	Româna/Rusă	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		75	Studiu individual	75	Total ore pe semestru			150
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	catedra.kinetoterapie@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		150	30	45	-	75		
Nota de prezentare		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. Gimnastica medicală ca disciplină fundamentală se studiază în domeniul de formare profesională la ciclul I – 100 Științe ale sportului, la specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv pe un număr de 150 ore, 5 credite. Orele sunt repartizate în felul următor: contact direct 75 ore; lucru individual 75 ore; 2 ore pe săptămână – prelegeri; 3 ore – practice. 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice; • Capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului; • Abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului educației fizice în procesul de elaborare a diferitor tipuri de proiecte; • Posedarea nivelului productiv cu elemente de creație în procesul de proiectare și programare a activităților instructive specifice procesului educației fizice. Competențe transversale: • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform statusului; • 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 domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ Cunoașterea principiilor și metodelor de bază a disciplinei gimnasticii medicale; ▪ Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora; ▪ De a asimila conținuturi științifice proprii teoriei și practicii recuperării fizice; ▪ 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. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ Proiectarea conținuturilor instruirii astfel, încât să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaționale, volitive, atitudinale; ▪ Aplicarea metodologiei specifice recuperării sportivilor și elevilor; ▪ Abilitatea de rezolvare a problemelor/situațiilor concrete specifice procesului de reabilitare prin aplicarea principiilor și metodelor de bază; ▪ Abilitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităților de vârstă, nivelul de pregătire și obiectivelor propuse. La nivel de integrare: ▪ Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice, formarea priceperilor motrice și corecția dezvoltării fizice; ▪ Capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului; ▪ Abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului reabilitare fizică în procesul de elaborare a diferitor tipuri de programe de recuperare.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1.	Bazele generale ale gimnasticii medicale.	8	2	2	4
	2.	Gimnastica medicală în deficiențele de atitudine	10	2	4	4
	3.	Gimnastica medicală la boala scoliotică	10	2	4	4
	4.	Gimnastica medicală în deficiențele de picior	8	2	2	4
	5.	Gimnastica medicală în traumele membrelor inferioare	14	4	4	6
	6.	Gimnastica medicală în traumele	12	4	4	4

		membrelor superioare				
		Evaluarea intermediară I	8		2	6
	1	Gimnastica medicală în traumele coloanei vertebrale	10	2	2	6
	2	Gimnastica medicală în obezitate	12	2	4	6
	3	Gimnastica medicală în diabetul zaharat	10	2	2	6
	4	Gimnastica medicală în gută	8	2	2	4
	5	Gimnastica medicală în clinica bolilor cardiovasculare	10	2	4	4
	6	Gimnastica medicală în afecțiunile sistemului respirator	10	2	4	4
	7	Gimnastica medicală în sistemul digestiv	12	2	4	6
	8	Evaluarea finală II	8		2	6
		Total :	150	30	45	75
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale gimnasticii medicale. Studenții sânt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atât strategii tradiționale, cât 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	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. 2. Corman M. V., Zavalîșca A. A., Pogorlețchi A. N Actualitatea problematicii obezității la copii de vârstă școlară mică. Materialele Congresului Internațional Sport. Olimpism. Sănătate Ediția a II, Chișinău, 26 – 28. octombrie 2017. 3. Corman M. V., Zavalîșca A. A., Pogorlețchi A. N Actualitatea problematicii obezității					

	la copii de vârstă școlară mică. Materialele Congresului Internațional Sport. Olimpism. Sănătate Ediția a II, Chișinău, 26 – 28 octombrie 2017. 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. 5. Elena Caun. 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. 6. Dan M. - Educație pentru sănătate corporală. Oradea, 2004. 7. Dan M. - Pregătirea profesional pedagogică a studenților de la facultatea de kinetoterapie pentru activitatea recuperatorie didactică. București, 2002. 8. Попов С.Н. – Лечебная физическая культура, Москва, 2004. 9. Фокин Н. – Курс массажа, Москва, 2005. 10. Godorozea M., Pogorlețchi A., Agapii E., Roșca V., Masajul terapeutic. Ghid metodic pentru lucrări practice pentru studenții facultății de Kinetoterapie. Chișinău, 2018 11. Попов С. Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону, 2005, 604 с. 12. Zamora E., Crăciun D.D., Masaj medical procedee, metodica, indicații terapeutice. Editura Rizoprim, Cluj-Napoca, 2007, 148 p. 13. Zavalișca A. “Gimnastica medicală: Îndrumar instructiv pentru Instituțiile de învățământ superior de Educație Fizică, Tipografia Europress, Ediția a II-a, Chișinău, 2016.

Data completării: 01.09.2021

Misic Octavian
Mihailov Natalia



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Consultanța managerială						
Titularul cursului		Cireș Victoria, dr. în științe pedagogice, lect. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 06 O. 38	Anul	III	Semestrul	6	
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 (F-componenta fundamentală)							F	
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	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15	30	-	45		
Nota de prezentare		Disciplina de studii “Consultanță managerială” este parte componentă a programului de formare a specialiștilor în domeniul Managementului Culturii Fizice și are menirea să-și aducă contribuția specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalității autonome și creative a studenților, precum și anumite competențe de cunoaștere, aplicare și integrare. Curriculum universitar la disciplina “Consultanță managerială” a fost conceput conform modelului centrat pe competențe – element nou în sistemul academic autohton, în defavoarea modelului axat pe obiective. Acest fapt a fost realizat întrucât exista necesitatea respectării noilor standarde curriculare, precum și importanța reflectării finalității procesului de instruire. Astfel, curriculum-ul universitar la disciplina dată vizează cu prioritate valorizarea competențelor (transversale și profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaștere academică, precum și asigurare a transferabilității tuturor celorlalte competențe, prin deschiderea către abordări inter- și						

	transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educație fizică și sport și cu celelalte discipline de studiu.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ➤ Capacitatea de a utiliza vocabularul științific specific domeniului. ➤ Capacitatea de a sintetiza informațiile generale și specifice din literatura de specialitate. ➤ Capacitatea de a lucra în echipă pentru atingerea unui anumit scop propus. ➤ Abilitatea de a aborda aspectele strategiilor manageriale în organizațiile sportive. ➤ Abilitatea de a se integra în activități de elaborare a strategiilor prin utilizarea eficientă a cunoștințelor dobândite. ➤ Capacitatea de a iniția și susține conversații pe subiecte manageriale. ➤ capacitatea de a-și manifesta creativitatea și a exprima punctele de vedere față de ceilalți. Competențe transversale: ✓ Aplicarea și interpretarea legislației sportive. ✓ Capacitatea de a îndeplini atribuțiile de manager la diferite niveluri ale unei organizații ✓ Capacitatea de a aplica creativ metodele și tehnicile de cercetare specifice științei sportului și științei managementului. ✓ Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte dintre cele mai diverse. ✓ 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. ✓ Utilizarea tehnicii de calcul moderne. ✓ Capacitatea de a înțelege și de a respecta imperativele de legalitate, deontologie și eficiență ale profesiei. ✓ Comunicarea scrisă și orală în scop profesional într-o limbă de circulație internațională și deprinderea de a lucra eficient în contexte culturale diferite
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să determine obiectivele de studiu ale disciplinei; - să definească conceptele de bază privind activitatea de consultanță; - să nominalizeze partenerii procesului de consultanță; - să cunoască principalele componente ale procesului de consultanță; - să definească metodele de instruire a consultanților manageriali; La nivel de aplicare: - să discearnă consultanța managerială de celelalte tipuri de manifestare a asistenței specializate; - să descrie avantajele utilizării consalting-ului în asigurarea activității de succes a entităților sportive; - să facă distincția între diferite tipuri de consultanță managerială; - să determine factorii de bază în colaborarea părților în cazul contractului de consultanță ; - să stabilească caracteristicile personale ale consultantului managerial în sport, necesare realizării cu succes a activității profesate; - să argumenteze importanța fenomenului instruirii în activitatea de consalting; - să analizeze metodele utilizate în abordarea schimbării în entitățile sportive; - să explice interdependența părților implicate în consultanță managerială; - să determine specificul consultanței ca formă de interacțiune umană; - să explice condițiile de bază pentru justificarea recurgerii la consalting. La nivel de integrare: - să descrie etapele procesului de consultanță prin exemplificare; - să identifice posibilele erori ce pot apărea în realizarea procesului de consultanță; - să analizeze locul cunoștințelor de consultanță fundamentale în cadrul activităților manageriale practice;

	- să aplice tehnicile de consultanță în funcție de situația expusă în studiile de caz; - să delimiteze tipurile de consalting ce se pot manifesta în activitatea sportivă; - să schițeze algoritmul unei consultanțe manageriale în sport; - să analizeze tendințele de dezvoltare ale procesului de consultanță managerială și să propună inițiative de optimizare a raporturilor de consalting; - să exprime propriul punct de vedere privind condițiile de realizare a consultanței manageriale.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Natura consultanței și amploarea serviciilor de consultanță	12	2	4	6
	2	Partenerii procesului de consultanță	12	2	4	6
	3	Consultanța și instruirea	10	2	2	6
	4	Consultanța și schimbarea	11	2	4	5
	5	Procesul de consultanță și componentele acestuia	10	2	4	4
	6	Consultanța în diferite domenii ale managementului	12	2	4	4
	7	Cariera de consultant	12	2	4	6
	8	Pregătirea și perfecționarea consultanților	11	1	2	8
Total :		90	15	30	45	
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	În scopul eficientizării procesului de instruire, la disciplina Consultanță managerială în sport se utilizează următoarele forme de organizare a activităților didactice:cursul universitar, seminarul universitar, cu centrarea pe student. În cadrul procesului de predare-evaluare se utilizează preponderent metodele interactive: problematizarea, învățarea prin rezolvarea de probleme, studiu de caz, metoda expertului, metode de tip euristic prin care studentul este stimulat să găsească soluții prin rezultatul propriei activități de învățare dar și metode tradiționale ca expunerea, descrierea, explicarea fenomenelor și proceselor negocierii, dialogul, comparația, etc. Scopul utilizării acestor metode este declanșarea activității independente a studentului și stimularea procesului de inițiere a unor cercetări ale problemelor manageriale și de consultanță.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Alimayer-Stefanic K.: 33 de principii de conducere a întreprinderii, (traducere din limba germană). Biblioteca Organizării și Conducerii Științifice. Editura politică, București 1970. 2. Anghelescu, V.: Elemente de ergonomie aplicată. în colecția: Biblioteca Organizării și Conducerii Științifice. Editura politică, București, 1970. 3. Berbecaru I.: Conducerea modernă în turism. Editura pentru turism, București, 1975. 3. Budevici - Puiu Liliana, Budevici Anatolie, Enache Petronel, Management și legislație în educația fizică și sport Iași: Tehnopress, 2006 – 322 p. 4. Budevici-Puiu Anatol, Franț Anna. Dezvoltarea personală și profesională a resurselor umane din entitățile sportive prin consultanță managerială acmeologică, Materialele Conferinței științifice internaționale ”Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere”, USEFS 6-7 noiembrie 2015, 540p., p. 20-24, ISBN 978-9975-131-21-6. 5. Cojocaru G.; Oprea N., Pleșoianu G.: Conducerea și problematica dezvoltării resurselor. în lucrarea: Enciclopedia conducerii întreprinderii, Partea a III-a. Editura științifică și enciclopedică, București, 1981. 6. Dumitrescu M.; Oprea M.; Fleșoianu G.: Proiectarea sistemelor organizare și conducere ale unităților economice. Editura științifică și enciclopedică, București, 1988. 7. Franț Anna. Consultanța managerială în sport: Curs universitar, "Valinex" SRL, Chișinău 2017, ISBN 978-9975-68-331-9, 128 p. 8. Franț Anna. Dezvoltarea profesională a specialiștilor de cultură fizică prin consultanță managerială acmeologică, Materialele Conferinței Științifice Internațională cu tema: “Problemele acmeologice în domeniul Culturii fizice”, 4 decembrie 2015, USEFS, Chișinău, Moldova ISBN 978-9975-68-284-8, 119 p. p. 31-36. 9. Franț Anna. Impactul consultației manageriale în abordarea schimbării din entitățile sportive. Materialele Conferinței științifice internaționale ”Probleme actuale privind perfectarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice”, 14-15 noiembrie, 2014, ISBN 978-9975-131-07-0. -630p. p. 527-532. 10. Franț Anna. Necesitatea consultației manageriale în activitatea sportivă, Materialele congresului Științific Internațional „Strategii de dezvoltare a sportului pentru toți și bazele legislative ale domeniului culturii fizice și sportului în țările CSI” Chișinău, 24-25 septembrie – 2008. ISBN 978-9975-68-093-6. 11. Franț Anna. The Role of Consultancy in the Management of Customer Relationship to Entities with Sporting Profile, Working papers 4th Central & Eastern European LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health, 29-30 September 2017, Chisinau, Republic of Moldova, ISBN: 978-973-166-479-8. 289p., p. 98-100. 12. Franț Anna, „Managementul relațiilor cu clienții la entitățile de profil sportiv prin consulting”. Sport. Olimpism. Sănătate: Congres Științific Internațional: Culegere de rezumate, Ed. a 2-a, 26-28 octombrie 2017, Chișinău, USEFS, 2017. 144 p. ISBN 978-9975-131-51-3. 37 p. 13. Isac P. (coordonatori): Studiul muncii - vol.I-VIII. Editura tehnică. București, 1971 -1973. 14. Kaufmann A.; Labordere H.A.: Metode și modele ale cercetării operaționale, vol. I-III, (traducere din limba franceză). Editura științifică și enciclopedică, București, 1967-1975. 15. Kubr Milan (editor): traducere adnotată și comentată de George Peșoianu./	

	Asociația consultanților Managementului din România. București, 1992.. 16. Liliana Budevici-Puiu, Iurie Carp, Anna Frant, Consultanța managerială în sport: (curs universitar), Ch. : Valinex SA, 2009. – 203 p. 17. Manolachi Veaceslav, Budevici - Puiu Liliana: Educația morală și profesională - factori elocvenți în automanagementul carierei, Valinex, 2007. 18. Oprea N.; Pleșoianu G.: Analiza diagnostic a unităților economice. Editura 19. Opreșan M.; Sîrghi S. ș.a.: Analiza organizării și conduceri întreprinderilor din industria de prelucrare a lemnului. Editura Carss. București, 1984. 20. Petrescu I.: Psihosociologie eficienței economice. Editura Academ_e Române, București, 1991. 21. Popescu A.: Teorie și practică în analiza sistemelor de conducere (voi. I și II). Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1978. 22. Radke M.: 222 măsuri practice de reducere a costurilor (traducere din limba germană). Editura tehnică, București, 1974. 23. Russu C.: Management - concepte, metode și tehnici. Editura Expert, București, 1992. 24. Russu C.: Management. Editura Siti, București. 1991. 25. Никифорова Г.С., Психология менеджмента, 2-е издание, ПИТЕР, 2004. 26. Ременников В.б., Рабочая программа учебной дисциплины Управленческий консалтинг, Москва 2015. 27. Сидорина Т. В. Основы управленческого консультирования : Учебное пособие / Т. В. Сидорина, Новосибирск: изд-во СибАГС, 2014. – с 28. Маринко Г.И. Управленческий консалтинг: учебное пособие для вузов. Учебники факультета государственного управления МГУ им. М.В. Ломоносова- М.: Инфра-М, 2010.

Data completării: 01.09.2021

Cireș Victoria



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Etica și deontologia profesională						
Titularul cursului		Usaci Doina, dr. în filologie, conf. univ. Putin Natalia, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A. 39	Anul	III	Semestrul	6	
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	catedra.spps@univ.md		Total	C	S	L/P	LI	
			90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Cursul de „Etica și deontologia profesională,, 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. Curriculum-ul disciplinar se adresează studenților specialității 1000.1 Antrenament sportiv 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.						

	Disciplina de studii „Etica și deontologia profesională„ este parte componentă a științelor pedagogice prevăzute în planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din Domeniul general de studiu <i>100 Științe ale sportului</i>, Specialitatea <i>1000.1 Antrenamentului sportiv</i> la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Obiectivul principal al cursului „Etica și deontologia profesională„ 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 „Etica și deontologia profesională„ 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.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul eticii în sfera profesională. • Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale; • Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor moralei Competențe transversale: • Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale eticii profesionale; • Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc. • Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat; • Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor -elev/student,
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu; ▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale; ▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale; ▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și eticii profesionale; ▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politetii în sfera profesională; ▪ să explice fenomenul etic profesional; ▪ să cunoască etica adresării, etica salutului, etica culturii exterioare și de comportament: mersul, ținuta, comunicarea gestuală, mimica, pantomimica; ▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să analizeze și să explice noțiunea de etichetă – știința filosofică a moralității; ▪ să stabilească relații dintre educația etică profesională, morală și spirituală; ▪ să stabilească principiile de bază ale eticii profesionale; ▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale eticii profesionale; ▪ să definească nivelurile de aplicare ale eticii; ▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc. ▪ să elaboreze coduri de etică profesională pentru diverse întreprinderi; ▪ să aplice codul de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat;

	▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student. La nivel de integrare: ▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale; ▪ să stabilească criterii de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu. ▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională; ▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul eticii profesionale. ▪ să estimeze impactul eticii profesionale asupra activității în învățământ; ▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională; ▪ să propună și să implementeze coduri etice pentru întreprinderi, instituții etc.; ▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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 sportivului. Codul deontologic al sportivului	6	2	1	3
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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;					

	<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> <i>Scrierea liberă; Studiu de caz</i> În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i> 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Capcelea V., Etica, Editura Arc, Chișinău, 2003. 2. Cava R. Comunicarea cu oamenii dificili, București, Editura Curtea Veche Publishing, 2007. 3. Căndea R., Căndea D. Comunicarea managerială: concepție, deprinderi, strategie, Focșani, 1996. 4. Frunza S. Comunicare etică și responsabilitate socială, Editura Tritonic, 2011. 5. Gavrilă T. Managementul general al firmei, București, 2002. 6. Hianes I., Introducere în istoria comunicării, Editura Fundația Română de Mâne, 1998. 7. Joule R.V., Tratat de manipulare, Editura Antet, 1997. 8. Lungu Viorelia, Etica profesională – suport de curs, Chișinău, USM. 2011, p.192. ISBN 978-9975-71-103-6. 9. Marinescu A. Codul bunelor maniere astăzi, București, Editura Humanitas, 2008. 10. Mândăcanu, Virgil. Etica pedagogică praxiologică: (Manual pentru adolescenți, studenți și pedagogi din învățământul liceal și universitar), Chișinău, 2010. ISBN: 978-9975-51-142-1. 588 p. 11. Miroiu A. Teorii ale dreptății, București, Editura Alternative, 1995. 12. Miroiu A. Etică aplicată, București, Editura Alternative, 1995. 13. Miroiu M., Miroiu A. Dreptatea și fericirea, București, Editura All, 1995. 14. Pruteanu Șt. Antrenamentul abilităților de comunicare, Iași, Editura Polirom, 2004.	

Data completării: 01.09.2021

Usaci Doina

Putin Natalia



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Consilierea educațională și a carierei						
Titularul cursului		Calugher Viorica, dr. în științe pedagogice, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A. 40	Anul	III	Semestrul	6	
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 – componentă 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	catedra.sppsus@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		Disciplina de studiu ”Consilierea educațională și a carierei” 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: - asigurarea accesului echitabil la oferta educațională; - buna integrare socio-profesională și pe piața forței de muncă; - dezvoltarea atitudinilor și competențelor necesare pentru a face față schimbărilor viitoare pe plan personal și profesional.						

	”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. 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	1. Aplicarea noțiunilor, terminologiei și informației ce vizează profesii - Identificarea informațiilor ce vizează profesii în sursele de specialitate și actele normative; - Corelarea noțiunilor noi despre profesii unor contexte din viața cotidiană; - Analiza specificului evoluției în timp a unor profesii; 2. Integrarea cunoștințelor achiziționate la diferite arii curriculare în scopul ghidării în carieră - Argumentarea relației dintre cunoștințele achiziționate în cadrul diferitor arii curriculare, prin raportare la anumite profesii; - Relevarea corelației dintre biografia unor personalități și rolul acestora în promovarea unor domenii de activitate; 3. Stabilirea unor legături dintre domeniile profesionale și literatura de specialitate, precu și actele oficiale - Descoperirea unor similitudini dintre literatura de specialitate, actele normative și spațiul vieții în ceea ce privește profesiile; - Justificarea rolului social al modelului etic pentru diferite profesii; - Aprecierea rolului social al fiecărei profesii, precum și a propriei experiențe de viață; 4. Relaționarea informație despre profesie și contextul social actualizat; - Utilizarea surselor de documentare în stabilirea câmpurilor lexicale ale unor profesii; - Reflectarea propriilor emoții și a experienței personale în raport cu profesiile existente.					
Finalități și performanțe la curs/modul	- să definească principiile, dimensiunile și valorile educației pentru carieră; - să caracterizeze elementele unei cariere de succes; - să-și autoevalueze capacitățile proprii și să-și determine domeniul de vocație; - să contureze profilul personalității de succes în domeniul profesional; - să argumenteze importanța educației pentru carieră pentru tineri, în particular, și societate, la general.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Nivel de pregătire: studii, competențe profesionale, abilități sociale, aspirații profesionale	6	2	1	3
	2	Relația succes școlar – reușită personală și profesională: criterii de analiză a reușitei personale / profesionale	6	2	1	3
	3	Modalități de dezvoltare competențelor, abilităților sociale, intereselor. Importanța lor în găsirea unui loc de muncă	6	2	1	3
	4	Managementul carierei: obiective, principii, strategii, principii	6	2	1	3

	5	Cerințele locului de muncă: fișa postului, fișa angajatului, reglementări, condiții specifice angajatorului	6	2	1	3
	6	Dinamica pieței muncii: cererea și oferta de muncă. Modul de realizare a selecției și recrutării forței de muncă	6	2	1	3
	7	Caracteristici și tendințe ale pieței muncii la nivel local, național, european	6	2	1	3
	8	Meserii uzate moral și meserii actuale. Munca la negru, economia informală, munca în străinătate, angajarea cu carte de muncă – beneficii și consecințe	6	2	1	3
	9	Integrarea europeană și efectele asupra mobilității forței de muncă, cererii și ofertei pe piața muncii	6	2	1	3
	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
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Componentele de bază ale curriculum-ului sînt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare–învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. 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: elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise/portofoliului tematic; organizarea dezbatărilor asupra unor fenomene și procese legate de orientarea educațională și în carieră;				

	elaborarea comunicărilor științifice bazate pe diverse surse și prezentarea lor publică; organizarea conferințelor științifice privind anumite probleme legate de cariera profesională; elaborarea și publicarea unor articole care țin de cariera profesională și angajarea pe piața muncii; organizarea și participarea la discuții, mese rotunde sau conferințe cu studenții din alte grupe și membri ai comunității la diverse subiecte din domeniul orientării profesionale a tinerilor; participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate; elaborarea proiectului de carieră.	
Strategii de evaluare	În funcție de scopurile urmărite, în cadrul disciplinei <i>Consiliere educațională și a carierei</i> profesorul va aplica: • Evaluarea inițială, care se realizează la începutul ciclului de învățămînt. Acest tip de evaluare are un rol preponderent diagnostic, deoarece informațiile colectate sprijină profesorul în proiectarea didactică; • Evaluarea formativă, 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. 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; • Evaluarea rezumativă sau cumulativă, realizată la sfîrșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului de <i>Culturologie</i>. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină. 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>) 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 atît produsul, cît și procesul, adică efortul depus de student în obținerea rezultatelor evaluate.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Băban A. Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, 2009. 2. Bocoș M., Instruire interactivă, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca, 2002. 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 International Scientific Conference: New Approaches in Social and Humanistic Sciences, 8-9 June, 2017 Chisinau, p.103-104. 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. 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).

6. Calugher V. Monitorizarea inserției profesionale în câmpul muncii a absolvenților – instrument de management al calității procesului. In: Sport. Olympism. Health. IIIrd Edition | Chisinau, Moldova | 13-15 September, 2018.

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.

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 21st Century, Edition dedicated to the 95th anniversary of UNEFS. The European Proceedings of Social @ Behavioural Sciences, ISSN: 2357-1330.

9. Cartaleanu T., Cosovan O., Goraș-Postică, V., Lisenco S., Scifos 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. Cucoș 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., Mătan I., Maftai 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.



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Filosofia și logica domeniului de formare profesională						
Titularul cursului		Samoteeva Raisa, dr. în filosofie, conf. univ. Nicolai Ciuc Natalia, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.41	Anul		III	Semestrul	6
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	catedra.spps@univ.md	Total	C	S	L/P		LI	
		90	30	15	-		45	

Nota de prezentare	Cursul „Filosofia și logica domeniului de formare profesională„ are menirea de a veni în ajutor studenților specialității Antrenament sportiv, 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 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.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul eticii în sfera profesională. • Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale; • Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor morali Competențe transversale: • Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale eticii profesionale; • Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.

	• Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat; • Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor -elev/student,					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu; ▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale; ▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale; ▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și eticii profesionale; ▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politetii în sfera profesională; ▪ să explice fenomenul filosofic profesional; ▪ să cunoască etica adresării, etica salutului, etica culturii exterioare și de comportament: mersul, ținuta, comunicarea gestuală, mimica, pantomimica; ▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să analizeze și să explice noțiunea de etichetă – știința filosofică a moralității; ▪ să stabilească relații dintre educația etica profesională, morală și spirituală; ▪ să stabilească principiile de bază ale eticii profesionale; ▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale eticii profesionale; ▪ să definească nivelurile de aplicare ale eticii; ▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul filosofiei profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc. ▪ să elaboreze coduri de filosofie profesională pentru diverse întreprinderi; ▪ să aplice codul de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat; ▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student. La nivel de integrare: ▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale; ▪ să stabilească criterii de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu. ▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională; ▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul filosofiei profesionale. ▪ să estimeze impactul eticii profesionale asupra activității în învățământ; ▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională; ▪ să propună și să implementeze coduri etice pentru întreprinderi, instituții etc.; ▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Obiectul de studiu și problematica Filosofiei	6	2	1	3
	2	Filosofia Orientului Antic: Mesopotamia,Egipt India și china Antică	6	2	1	3
	3	Filosofia Greciei Antice:perioada presocratică și clasică și perioada elenistă	6	2	1	3
	4	Filosofia medievală	6	2	1	3
	5	Filosofia epocii Renașterii	6	2	1	3
	6	Filosofia Modernă	6	2	1	3
	7	Filosofia Contemporană:orientări și	6	2	1	3

		stiluri de gîndire				
	8	Gîndirea filosofică națională.	6	2	1	3
	9	Concepte fundamentale aleontologiei.Ontologia umanului	6	2	1	3
	10	Determinismul,principiile devenirii.	6	2	1	3
	11	Gnoseologia și Epistemologia.	6	2	1	3
	12	Antropologia.	6	2	1	3
	13	Axiologia	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
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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; <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> <i>Scrierea liberă;Studiu de caz</i> În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i> 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	1. Antologia de filosofie românească, voi. 1 București, Minerva, 1986. 2. Anton I. Adămuț, Filosofia Sfântului Augustin, editura Polirom 2001 3. Aristotel, Statul, editura Antet, București 2003 4. Aristotel, Politica, editura Antet, București 2003 5. Boboc A., Mihai N., Filosofia contemporană. Principalele orientări și stiluri de gândire, Chișinău, 1993.					

	6. Capcelea V., Filosofie, ed. a 3-a, revăzută și adăugită, Chișinău, Arc, 2002 7. Cazan Gh., Istoria filosofiei românești, București, Ediția Didactică și pedagogică, 1984 8. Kant Im. Critica Rațiunii Pure. București, Polirom 2007. 9. Didier L, Dicționar de filosofie. București, ed. Univers Enciclopedie, 1996. 10. Filosofia contemporană, București, Caramond, 1999. 11. Filosofia neokantiană în texte, București 1993 12. Flora L, Filosofie, București, ed. Fundației "România de mâne", 1999. 13. Florian M., Filosofie generală, București, Caramond, 1995. 14. Georgescu D., Lăcătuș M., Mari filosofi ai lumii, București, ed. Didactică și Pedagogică, 1995 15. Istoria filosofiei. sub. red. lui M. Bulgaru, vol. I, II, Chișinău, 1999 16. Lecții de filosofie, București, Humanitas, 1990. 17. Nietzsche F., Amurgul idolilor, Cluj-Napoca, 1990 18. Mirioan M., Filosofie, București, ed. didactică și pedagogică, 1993 19. Vasilie Muscă , Introducere în Filosofia lui Platon, editura Polirom, 2002 20. Schopenhauer A., Lumea ca voință și reprezentare, Iași, 1995 V.1, V.2, V.3 21. Schopenhauer A., Viața. Amorul. Moartea. București, 1992

Data completării: 01.09.2021

Nicolaiciuc Natalia

Samoteeva Raisa



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Istoria mentalităților colective					
Titularul cursului		Leșcu Artur, dr. în istorie, lect. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A. 42	Anul	III	Semestrul	6
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 orietare 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	catedra.spps@ gmail.com		Total	C	S	L/P	LI
			90	30	15	-	45
Nota de prezentare		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 <u>cosmosul</u> , 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 <u>atitudini</u> , <u>comportamente</u> , <u>reacții</u> 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 <u>determinism</u> rigid, care merge direct de la cauză la efect. Spiritul pluridisciplinar prin care se caracterizează noua viziune istorică (<u>psihologie socială</u> , <u>geografie umană</u> , <u>demografie istorică</u> , <u>lexicologie</u> , <u>semantică</u> , etc.) este unul dintre principalele atribute ale noului tip de discurs. În centrul investigației este așezat nu un om <u>abstract</u> și <u>universal</u> , ci o ființă <u>concretă</u> din punct de vedere istoric, așezat în mijlocul lumii sale și nu rupt de aceasta. Atenția aste așadar 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Presupun un bogat sistem de cunoștințe despre: • geneza istoriei mentalităților colective; • personalitățile care au contribuit la instituționalizarea istoriei mentalităților colective; • funcțiile istoriei mentalităților colective; • etapele de constituire a istoriei mentalităților colective; • rolul și locul istoriei mentalităților colective în structura științelor socioumane; • concepțiile istoriei mentalităților colective. Competențe transversale: • deprinderi de înțelegere a fenomenului social; • capacitate de a explica rolul, și funcționarea instituțiilor sociale; • putere de convingere; • spirit analitic față de procesele care au loc în viața socială și în viață prin prisma istorică; • accesibilitate, simplitate în prezentarea informațiilor și interpretarea fenomenelor; • gândire și imaginație despre procesele globalizării, relațiilor internaționale.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane; ▪ să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice; ▪ să analizeze și să interpreteze complexitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană; ▪ să-și îmbogățească limbajul de specialitate și să-l utilizeze în comunicare; ▪ să dezvolte capacitatea de investigație și a deprinderilor de muncă intelectuală implicate de studiul culturii; ▪ să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii; ▪ să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății; ▪ să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată; ▪ să determine locul și importanța diferitor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale; ▪ să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și conținutul istoriei mentalităților colective; ▪ să explice funcționarea sistemului politic al societății; ▪ să comenteze esența istoriei mentalităților colective; ▪ să comenteze rolul culturii politice în socializarea membrilor societății.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	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 stiluri de gândire	6	2	1	3
	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	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului		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. 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.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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). 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.				
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		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%
Referințe bibliografice	1. Philippe Ariès, Omul în fața morții, Buc., Meridiane, 1998. 2. Lucian Boia, Pentru o istorie a imaginarului, Buc., Humanitas, 2000. 3. Idem, Istorie și mit în conștiința românească, Humanitas, 1997. 4. Idem, Sfârșitul lumii. O istorie fără sfârșit, Buc., Humanitas, 1999. 5. Idem, Mitul longevității. Cum să trăim 200 de ani, Humanitas, 1999. 6. Idem (coord), Mitologia științifică a comunismului, Buc., Humanitas, 1999. 7. Jurgis, Baltrusaitis, Evul Mediu fantastic, Buc., Ed. Meridiane, 1975. 8. Marc Bloch, Regii thaumaturgi, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 1996. 9. Fernand Braudel, Structurile cotidianului: posibilul și imposibilul, vol. I, trad. 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 Durandin, Discurs politic și modernizare în România, Cluj, PUC, 2001, p. 34-45 (Cel mai bun subiect al istoriei românești: țăranul...) 21. Alexandru Duțu, 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. Ghimpețanu, Buc., Ed. Meridiane, 1994. 28. J. Le Goff, Nașterea Purgatoriului, trad. M. Carpov, 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. Duțu, 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. Violență și ritual, Oradea, Editura universității din Oradea, 2004. 54. Elena Tacciu, Mitologie romantică, București, Cartea Românească, 1973. 55. Jean-Jacques Wunenburger, Sacrul, trad. M. Căluț, 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 imaginarii, trad. T. Ionescu, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 2001. 58. J.-J. Wunenburger, L'Imaginaire, “Que sais-je?” Paris, PUF, 2003

Data completării: 01.09.2021

Leșcu Artur



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Teoria și metodică educației fizice						
Titularul cursului		Triboi Vasile, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 06 O. 43	Anul	III	Semestrul	2	
Nr. credite	2	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		30	Studiu individual	30	Total ore pe semestru			60
Regimul disciplinei (S – componenta de orientarea spre o specialitate)								S
Catedra	Bazele TCF		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedra_btfc@mail.ru		Total	C	S	L/P	LI	
			60	30	30	-	60	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Teoria și metodică educației fizice” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. • Obiectivele specifice , care au un grad de generalitate, fiind orientate spre: - formarea la studenți unui sistem integrativ de cunoștințe teoretice, priceperi și deprinderi speciale necesare viitorilor specialiști în domeniul educației fizice sub aspect organizatoric, constructiv, comunicativ, gnostic și motric; - formarea măiestriei profesional – pedagogice a specialistului contemporan în baza sistemului curricular de predare – învățare – evaluare cu orientare la modelul școlii superioare în perspectivă; - formarea unor cunoștințe metodologice speciale cu privire la organizarea și desfășurarea activităților de educație fizice la nivelul învățământului preuniversitar.						

	universitar și alte contingente de populație, priceperilor și deprinderilor de cercetare științifică în cadrul procesului instructiv – educativ și practicii pedagogice. • Obiectivele de referință, care 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. ✚ De modul în care se realizează aceste obiective depind finalitățile și standardele de performanță finale ale programei în vigoare. ✚ Prin realizarea obiectivelor curriculare se dezvoltă un nou ciclu de competențe, deprinderi și abilități care se întemeiază pe achizițiile competențelor-cheie dobândite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Competențele specifice specialistului din domeniul culturii fizice cu specializarea Metodica educației fizice pe care trebuie să le dovedească în procesul de predare-învățare-evaluare și care vor fi dezvoltate pe tot parcursul activității profesionale, sunt: • Analizarea conținuturilor științifice ale disciplinei Teoria și metodica educației fizice; • Utilizarea și interpretarea informației provenite din teoria și metodica disciplinei; • Utilizarea adecvată a terminologiei și conceptelor din domeniul teoriei și metodicii educației fizice; • Înțelegerea principiilor specifice teoriei educației fizice; • Formarea unor concepte și valori fundamentale privind efortul fizic și influența anatomo-fiziologică a acestuia asupra organismului uman. • Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul practicării sistematice a unor probe de sport; • Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi; • Utilizarea competență a documentelor reglatoare ce asigură organizarea diferitor forme de competiții în cadrul unor activități curriculare și extra curriculare; • Proiectarea conținuturilor instruirii, organizarea corespunzătoare a activităților didactice și realizarea evaluării competențelor dobândite de elevi; • Adecvarea demersurilor didactice la particularitățile de vârstă, sex, și nivel de pregătire ale diferitor contingente de subiecți la condițiile materiale; • Construirea unui climat educativ interactiv, de cooperare, stimulat, cu scopul creșterii eficienței rezultatelor activităților didactice; • Înțelegerea aspectelor de ordin legislativ ale activității sale, drepturile legale ale elevilor și părinților, propriile sale drepturi și responsabilități; • Cunoașterea criteriilor de evaluare a activității sale și integrarea acestora în conceperea și realizarea activității didactice. • Formarea calităților de personalitate, a comportamentului civilizat, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială. Competențe transversale: • Competențele-cheie stipulate în curriculum răspund concepției dezvoltării sistemului de învățământ obligatoriu la nivel național și internațional. Asigură studenților cunoștințe, capacități și atitudini cuprinse în standardele europene. Ariile curriculare cuprinse în planul-cadru de învățământ cuprinde domenii de competențe-cheie stabilite la nivel european, respectiv: • 1. Competențe de predare- învățare-evaluare. • 2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat și de comunicare într-o limbă străină. • 3. Competențe de bază în educație fizică și sport. • 4. Competențe acțional-strategice de aplicare a tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC) în domeniul culturii fizice. • 5. Competențe interpersonale, civile, morale . • 6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare. • 7 Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori) specifice

		fenomenului culturii fizice.				
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane; ▪ să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice; ▪ să analizeze și să interpreteze cuzaletatea și schimbarea în cultura și civilizația umană; ▪ să-și îmbogățească limbajul de specialitaeta și să-l utilizeze în comunicare; ▪ să dezvolte capacitatea de investigație și a deprinderilor de muncă intelectuală implicate de studiul culturii; ▪ să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii; ▪ să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății; ▪ să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată; ▪ să determine locul și importanța diferitor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale; ▪ să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și conținutul istoriei mentalităților colective; ▪ să explice funcționarea sistemului politic al societății; ▪ să comenteze esența istoriei mentalităților colective; să comenteze rolul culturii politice în socializarea membrilor societății.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Definiția educației fizice. Funcțiile educației fizice.	4	2	2	4
	2	Scopul și obiectivele educației fizice. Contribuția educației fizice la îndeplinirea obiectivelor educației generale	4	2	2	4
	3	Definiția și funcțiile metodelor didactice. Clasificarea metodelor didactice. Metodele de predare.	4	2	2	4
	4	Metodele verbale. Metodele intuitive (nonverbale). Metodele de învățare. Exersarea. Problematizarea. Metoda studiului individual.	4	2	2	4
	5	Metode de proiectare ce ajută predarea - învățarea. Modelarea. Instruirea programată. Algoritmizarea. Metode de evaluare a procesului instructiv educativ.	4	2	2	4
	6	Metodele de refacere a capacității de efort. Metodele de corectare a greșelilor de execuție. Metodele de asigurare și sprijin.	4	2	2	4
7	Conceptul de predare. Stilurile de predare. Comunicarea în educație fizică. Ascultarea în educație fizică. Trăsăturile și aptitudinile profesorului de educație fizică. Dinamica procesului de predare în educație fizică. Planificarea conținuturilor de predare a	4	2	2	4	

	lecțiilor.				
	8 Organizarea predării. Conducerea lecției. Evaluarea lecției. Reglarea celor patru operații ale procesului de predare – învățare	4	2	2	4
	9 Conceptul de învățare. Tipurile de învățare. Stilurile de învățare motrică. Etapele învățării motrice. Informarea și formarea-unitatea învățării.	4	2	2	4
	10 Învățarea proces și produs în funcție de diverși factori. Învățarea motrică în educația fizică. Rolul memoriei în învățarea motrică.	4	2	2	4
	11 Metodele de evaluare și verificare. Metodele de evaluare tradiționale. Metodele de evaluare complementar.	4	2	2	4
	12 Criteriile de evaluare a rezultatelor școlare. Operațiile evaluării.	4	2	2	4
	13 Greșelile evaluării școlare și factorii perturbatori în evaluarea didactică.	4	2	2	4
	14 Clasificarea mijloacelor folosite în desfășurarea activității de educație fizică.	4	2	2	4
	15 Mijloacele didactice specifice educației fizice. Exercițiul fizic. Mijloacele ajutoare educației fizice. Mijloacele didactice nespecifice educației fizice.	4	2	2	4
	Total :	60	30	30	60
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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.				
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Dragnea, A. Teoria educației fizice și sportului. București Editura Cartea Școlii, 2000, 241 p. 2. Rață, G. Didactica educației fizice și sportului. Bacău: Alma Mater, 2004. 3. Șiclovan, I. Teoria educației fizice și sportului. București, Editura Stadion, 1972. 4. Triboi, V. Teoria și metodică educației fizice. Curs universitar. Chișinău: USEFS, 2020. – 192 p. ISBN 978-9975-131-86-5. 5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. К.: Олимпийская литература, 2003, 424 с. 6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. К.: Олимпийская литература, 2003, 392 с. 7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2003, 464 с. 8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. (в 2-х т.). М., Физкультура и Спорт», 1976. 9. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст] : учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005, 272 с.	

Data completării: 01.09.2021

Triboi Vasile



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumireacursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă - I ASPSA-I (jocurile sportive)						
Titularul cursului		Tăbîrța Vasile, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Sîrghi Serghei, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Mocrousov Elena dr. hab. în științe ale educației, conf. univ. Conohova Tatiana, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codulcursului	S 06 O.44	Anul		III	Semestrul	6
Nr.credite	3	Limbade 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 orientarea spre o specialitate)								S
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor		Numărul total de ore (pesemestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedratmj@gmail. com		Total	C	S	L/P	LI	
			90	15	-	30	45	
Nota de prezentare		Disciplina „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă - I” (jocurile sportive), este elaborată conform Planului de învățământ la specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul jocurilor sportive. Curriculum-ul a fost alcătuit pe baza consultării unui vast material bibliografic, care a înglobat istorie, cultură fizică, sport, bazele și teoriile metodicii de antrenament sportiv și cu specific de jocuri sportive, elemente fundamentale ale tehnicii și tacticii jocurilor sportive, principii, caracteristici, cerințe, metode, mijloace și structurări ale						

	antrenamentului. Structura cursului este elaborată ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de la Bologna. Cursul „Antrenamentul sportiv în ramura Sportivă Aleasă - I” (jocurile sportive), reprezintă un comportament de bază al disciplinei teoretico-practică, fiind introdus în curriculum-ul actual de studiu. Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei. În acest context, curriculum-ul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ, obținerea unor rezultate adecvate cerințelor zilei de azi și tendințelor dezvoltării sportive - social - economice. Disciplina de studii „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă - I” (jocurile sportive)” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, în cadrul facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale ASRSA-I, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul antrenamentului sportiv; • obiective cadru ale ASRSA-Ice prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea teoriei și metodicii antrenamentului sportiv; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. 4, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor și cercurilor sportive cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijare și coordonare a antrenamentului sportiv; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire a sportivilor; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul antrenamentului sportiv; • Susținerea și promovarea organizării competițiilor sportive; • Asigurarea unui management eficient al relațiilor din cadrul organizațiilor comerciale și necomerciale din sfera sportului. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv; • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul probei; Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile și cercurile sportive.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei sportive (fotbal, volei, handbal, rugby, tenis, tenis de masă, badminton); ▪ să caracterizeze tipurile de jocuri sportive; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a competițiilor în jocurile sportive; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică jocurile sportive. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică jocurile sportive; ▪ să analizeze și să explice pregătirea fizică și tehnico-tactică a sportivului; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul competițiilor la jocurile sportive. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura jocurilor sportive; ▪ să îmbine pregătirea fizică cu pregătirea fizică specială în procesul de pregătire; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică jocurile sportive; ▪ să respecte particularitățile jocurilor sportive.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Pregătirea teoretică a modulului ASRSA-I.	4	2		2
	2	Definiția. Caracteristica generală a antrenamentului sportiv.	5	2		3
	3	Adaptarea în antrenamentul sportiv.	10	2	4	4
	4	Caracterul stadial al antrenamentului sportiv.	8	2	4	2
	5	Principiile antrenamentului sportiv.	16	2	4	10
	6	Cerințele antrenamentului sportiv.	10	2	4	4
	7	Mijloacele antrenamentului sportiv.	20	2	8	10
	8	Metodele antrenamentului sportiv.	17	1	6	10
	Total :	90	15	30	45	
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile 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, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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), <i>șilucrărilor 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. 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.	
Stabilirea notei finale(ponderea exprimată în%)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p. 2. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și Tactică. FEST. București, 2003, 150 p. 3. Ciorbă C. Baschet – Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p. 4. Портнов Ю. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. М., 1997, 476 стр. 5. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p. 6. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p. 7. Conohova Tatiana. Alexandru Păcuraru. Volei – Volei. Teorie și Metodică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. Galați, 2014. 375 p. 8. Ивойлов А. Волейбол. Минск, Высшая школа, 1983, 365 с. 9. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Alma Mater, Bacău, 2002. 10. Motroc I., Cojocaru V. Fotbal. Curs de bază. ANEFS, București 1991. 11. Mocrousov, E. <i>Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players</i>. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.	

Data completării: 01.09.2021

Conohova Tatiana

Sîrghi Serghei

Tăbîrță Vasile

Mocrousov Elena



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă - I ASPSA-I (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Polevaia-Secăreanu Angela, dr în pedagogie, conf. univ Grosu Vasile, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 06 O. 44	Anul	III	Semestrul	6	
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 orientarea spre o specialitate)								S
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		catedra_PSI_usefs .md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
			90	15		30	45	
Nota de prezentare		Sportul este un fenomen complex, care aparține vieții sociale a individului, permițându-i acestuia să își exprime întregul potențial bio-psiho-motric și să obțină satisfacții, atât în plan personal (fizic și psihic), cât și material. Este o activitate accesibilă oricărui individ, fie prin formele sale de tip loisir (sportul pentru toți), fie prin forme adaptate (sportul adaptat), fie prin activități performanțiale (sportul de performanță), în funcție de nivelul individual, aptitudinal-motric, de nevoile și motivația fiecăruia, precum și de condițiile de exersare fizică sistematică ale practicanților. În Rezoluția Parlamentului European (2 februarie 2012), privind dimensiunea europeană a sportului, la punctul „G” se menționează că „sportul are o contribuție uriașă la valorile pozitive, cum ar fi fairplay-ul, respectul și integrarea socială” Disciplina de studii „Antrenament Sportiv în Proba Sportivă Aleasă I” este parte a științelor prevăzute în planul de învățământ, ca componenta de orientare spre o specialitate în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului						

	Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează - consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană. Acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice. Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă I are ca scop obținerea performanței sportive în contextul maximizării capacității motrice specifice de performanță, optimizării pregătirii motrice de bază, lucrului compensator în vederea diminuării efectelor generate de solicitările specifice și abilitării sportivului cu un set de cunoștințe și abilități psiho-relaționale și sociale care să-i permită o dezvoltare integrativă normală în societate. Disciplina ASPSA I constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și în formarea capacității studenților de a acționa asupra acestora, în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competițională, specifică vârstei și nivelului de instruire, pe fondul menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase și manifestării unei capacități motrice favorabile inserției profesionale și sociale. Disciplina ASPSA I contribuie, prin exersarea cunoștințelor, abilităților și atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea studenților în domeniile de competențe cheie, definite la nivel european. • Obiectivele generale - formarea abilităților de abordare a procesului didactic al antrenamentului sportiv în sporturile de lupte și arte marțiale din perspectiva învățării centrate pe student/sportiv; • Obiectivele cadru –formarea specialiștilor prin acumularea cunoștințelor în antrenamentul sportiv specific sporturilor de lupte și arte marțiale; • Obiectivele de referință – la finele studierii discipline ASPSA I, studenții vor fi capabili să elaboreze proiecte didactice și să desfășoare lecții practice de antrenamentului sportiv pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice precum și a acțiunilor tehnico-tactice în sporturile de lupte și arte marțiale. Pentru realizarea obiectivelor menționate sunt propuse conținuturi didactice, 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an III., sem. 6, 90 ore, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv la sporturile de lupte și arte marțiale.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • înțelegerea procesului de învățământ din perspectiva predării, învățării și a evaluării în cadrul antrenamentului sportiv la lupte și arte marțiale; • cunoașterea conținuturilor științifice și metodice ale disciplinei ASPSA I, necesare predării elevilor/sportivilor, a contextului psiho-pedagogic și didactic în care acestea pot fi selectate, prelucrate și transmise elevilor/sportivilor; • utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului de specialitate; • dezvoltarea creativității în proiectarea didactică a antrenamentului sportiv la lupte și arte marțiale; • dezvoltarea capacității de reflecție critică și constructivă în utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele și limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode și teorii.

	Competențe transversale: • realizarea responsabilă și eficientă a sarcinilor aferente profesiei de cadru didactic, cu respectarea valorilor și eticii profesionale; • formarea competențelor de comunicare și cooperare eficientă în echipe profesionale interdisciplinare; • utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea dezvoltării profesionale continue.																																																		
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să cunoască scopul și sarcinile antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; - să definească noțiunile care sunt des întâlnite în antrenamentul sportiv; - a distinge metodele și mijloacele antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; - să cunoască rolul pregătii motrice în proba sportivă aleasă; - să cunoască metodologia dezvoltării calităților motrice de bază și specifice a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; - să cunoască structura și tipurile de lecții de antrenament sportiv în proba sportivă aleasă; - să cunoască formele și funcțiile evaluării/testării în antrenamentul sportiv din proba sportivă aleasă. La nivel de înțelegere și aplicare: - să stabilească corect scopurile și obiectivele pentru diferite lecții de antrenament sportiv în proba sportivă aleasă; - să aplice metodele și mijloacele antrenamentului sportiv corespunzător scopurilor lecției de antrenament sportiv; - să elaboreze un plan de pregătire motrică a sportivilor din proba sportivă aleasă; - să selecteze bine exercițiile fizice pentru fiecare grupă de mușchi și calitate motrică; - să utilizeze/dozeze corect efortul fizic în dependență de vârstă și sex a elevilor / sportivilor din proba sportivă aleasă; - să selecteze corect un set de teste pentru a evalua pregătirea motrică a sportivilor care practică proba sportivă aleasă. La nivel de integrare: - să elaboreze un plan pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice pentru elevi/sportivii în proba sportivă aleasă; - să desfășoare cercetare individuală sau în grup referitoare la pregătirea sportivilor din proba sportivă aleasă; - să rezolve studii de caz sau a situațiilor problemă cu privire la pregătirea motrică a sportivilor din proba sportivă aleasă; - să optimizeze programele pentru dezvoltarea motrică a sportivilor din proba sportivă aleasă.																																																		
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="537 1436 618 1524" rowspan="2">N/o</th><th data-bbox="618 1436 1127 1524" rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="4" data-bbox="1127 1436 1585 1524">Numărul de ore</th></tr> <tr> <th data-bbox="1127 1482 1239 1524">Total</th><th data-bbox="1239 1482 1351 1524">Curs</th><th data-bbox="1351 1482 1463 1524">LP</th><th data-bbox="1463 1482 1585 1524">LI</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td align="center">1</td><td>Obiectul de studiu, scopul sarcinile, principiile și factorii antrenamentului sportiv modern în proba sportivă aleasă.</td><td align="center">7</td><td align="center">1</td><td align="center">2</td><td align="center">4</td></tr> <tr> <td align="center">2</td><td><i>Metodele și mijloacele antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.</i></td><td align="center">6</td><td align="center">1</td><td align="center">2</td><td align="center">3</td></tr> <tr> <td align="center">3</td><td>Pregătirea fizică în proba sportivă aleasă.</td><td align="center">6</td><td align="center">1</td><td align="center">2</td><td align="center">3</td></tr> <tr> <td align="center">4</td><td>Teoria și metodica dezvoltării forței în proba sportivă aleasă.</td><td align="center">11</td><td align="center">2</td><td align="center">4</td><td align="center">5</td></tr> <tr> <td align="center">5</td><td>Teoria și metodica dezvoltării vitezei în proba sportivă aleasă.</td><td align="center">11</td><td align="center">2</td><td align="center">4</td><td align="center">5</td></tr> <tr> <td align="center">6</td><td>Teoria și metodica dezvoltării rezistenței în proba sportivă aleasă.</td><td align="center">11</td><td align="center">2</td><td align="center">4</td><td align="center">5</td></tr> </tbody> </table>					N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				Total	Curs	LP	LI	1	Obiectul de studiu, scopul sarcinile, principiile și factorii antrenamentului sportiv modern în proba sportivă aleasă.	7	1	2	4	2	<i>Metodele și mijloacele antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.</i>	6	1	2	3	3	Pregătirea fizică în proba sportivă aleasă.	6	1	2	3	4	Teoria și metodica dezvoltării forței în proba sportivă aleasă.	11	2	4	5	5	Teoria și metodica dezvoltării vitezei în proba sportivă aleasă.	11	2	4	5	6	Teoria și metodica dezvoltării rezistenței în proba sportivă aleasă.	11	2	4	5
N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore																																																	
		Total	Curs	LP	LI																																														
1	Obiectul de studiu, scopul sarcinile, principiile și factorii antrenamentului sportiv modern în proba sportivă aleasă.	7	1	2	4																																														
2	<i>Metodele și mijloacele antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.</i>	6	1	2	3																																														
3	Pregătirea fizică în proba sportivă aleasă.	6	1	2	3																																														
4	Teoria și metodica dezvoltării forței în proba sportivă aleasă.	11	2	4	5																																														
5	Teoria și metodica dezvoltării vitezei în proba sportivă aleasă.	11	2	4	5																																														
6	Teoria și metodica dezvoltării rezistenței în proba sportivă aleasă.	11	2	4	5																																														

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	7	Teoria și metodică dezvoltării coordonării în proba sportivă aleasă.	9	2	2	5
	8	Teoria și metodică dezvoltării flexibilității în proba sportivă aleasă.	9	2	2	5
	9	Lecția de antrenament sportiv și evaluarea în proba sportivă aleasă.	8	2	2	4
	10	Particularitățile pregătirii tehnice în proba sportivă aleasă.	4		2	2
	11	Particularitățile pregătirii tactice în proba sportivă aleasă.	4		2	2
	12	Oboseala și supra antrenamentul, metodele și mijloacele de refacere.	4		2	2
		Total:	90	15	30	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	În procesul predării-învățării disciplinei ASPSA I, în cadrul catedrei PSI, este necesară alternarea metodelor și procedeele didactice, orientate spre însușirea eficientă și atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecțiilor teoretice se utilizează metode tradiționale (lecție-expunere, lecție-conversație, lecție de sinteză). În cadrul orelor practice sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însușirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii și alte material ajutătoare.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două testări</i> desfășurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și un <i>referat pe temele predate</i>, cu scopul de a aprecia în ce măsură obiectivele înaintate 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. 3. Evaluarea finală sumară, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub formă 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 la examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%		
Referințe bibliografice	1. Alexe N. și colab. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. 2. Bompă T.O. Periodizarea. Dezvoltarea calităților biomotrice. EX PONTO. Constanța, 2001. P. 256-263. 3. Bompă T. Dezvoltarea calităților biomotorice. București, 2001. 286 p.; 4. Bompă T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. București, Ponto, 2003. 267 p. 5. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecționării funcției de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 1999. 27 p.Bosco C. și colab., Antrenamentul de rezistență, viteză, forță (traducere Sport Internazionali, Milano, 1994) – București, Sportul de performanță, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110					

	6. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească "trînta" cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 1997. 21 p. 7. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 8. Dragnea A. Teodorescu Mate., Teoria sportului. București: Editura F.E.S.T., 2002. 610 p. 9. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică R. A, 1999. 10. Dragnea Adrian și colab. Teoria educației fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii. 2000. 11. Dragnea Adrian, Bota Aura. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, R.A., 1999. 12. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs și refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. București: Editis, 1994. 13. Drăgan I. Selecția medico-biologică în sport. București: Sport-Turism, 1990. 14. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p. 15. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanelor de performanță: Manual. Chișinău: "LYCEUM", 2000. 200 p. 16. Hany Abdeli Karim Jarrah. Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de stil liber și judo în baza constituirii raționale a acțiunilor de contraatac: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 2001. 23 p. 17. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. C.C.P.S. București, 1996. P. 14-68, 135-148. 18. Manolachi V. Structura și conținutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ținînd cont de influența deverselor eforturi și intensității asupra organismului./ Conferința științifică. Chișinău, 1999. p.234-243. 19. Manolachi V., Moraru V. Particularitățile de structurare și verificare a pregătirii precompetiționale a luptătorilor de performanță. Lucrare metodică. Chișinău, 1999. 47 p. 20. Manolachi V.G. Sporturi de luptă. Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo). I.N.E.F.S., Chișinău, „Tipografia Centrală. 2003. 400 p. 21. Muraru A. Sporturi de lupte, bazele performanței. București: Editura Sport Turism, 1994. 22. Алтер Дж. Наука о гибкости. К.: Олимпийская литература, 2001. 424 с. 23. 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). 24. Волков Н.Н., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с. 25. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.

Data completării: 01.09.2021

Polevaia-Secăreanu Angela

Vasile Grosu



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă - I ASPSA-I (înotul sportiv)						
Titularul cursului		Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ. Solonenco Grigorie, conf. univ., Antrenor Emerit al RM						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 06 O.044	Anul		III	Semestrul	6
Nr.credite	3	Limbade 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 orientarea spre o 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		catedra- natatie@mail.ru	Total 90	C 15	S	L/P 30	LI 45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „ASPSA I” (înotul sportiv) 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 și sport, aplicativ și integrativ la catedra „Natație și turism” , USEFS. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • 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;						

	• 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; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III, sem. 6, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației fizice și sport..
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor privind instruirea în proba de natație; • Utilizarea tehnologiilor moderne și metodologiilor de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. Competențe transversale: • Disciplina „ASPSA I” este partea componentă a sistemului de învățământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Ea are menirea de abordare teoretică, practică și aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să însușească bazele teoretice și metodologice de antrenament a înotătorului ca disciplină de învățământ obligatoriu; - să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ și mijloacele de perfecționare ale procesului didactic; - să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale; - să însușească tehnica contemporană de executare a procedeele tehnice de înot și să obțină rezultatele la nivel de performanță și competență; - să însușească tehnologia antrenamentului sportiv. La nivel de înțelegere și aplicare: - să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini 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); - să elaboreze și să realizeze proiectarea activităților didactice la nivel calitativ a procesului de instruire;

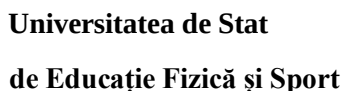
	- să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament; - să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel integrare: - să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului; - să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; - să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Bazele organizării și desfășurării antrenamentului sportiv	6	1	2	3
	2	Sistema antrenamentului sportiv al înotătorilor de performanță	6	1	2	3
	3	Aspecte de unitate pedagogică și biologică al antrenamentului sportiv.	6	1	2	3
	4	Capacitățile de muncă a înotătorului. (Posibilitățile bioenergetice a organismului înotătorului)	6	1	2	3
	5	Noțiuni despre efortul fizic și efectele de antrenament.	6	1	2	3
	6	Adaptarea la eforturi fizice.	6	1	2	3
	7	Antrenamentul sportiv ca proces pe mai mulți ani.	6	1	2	3
	8	Formarea procesului de antrenament.	6	1	2	3
	9	Dirijarea în procesul antrenamentului.	6	1	2	3
	10	Conținutul antrenamentului înotătorilor de performanță.	6	1	2	3
	11	Pregătirea fizică a înotătorului.	6	1	2	3
	12	Pregătirea de forță a înotătorului.	6	1	2	3
	13	Capacități de viteză a înotătorilor.	6	1	2	3
	14	Rezistența înotătorului.	6	1	2	3
	15	Mobilitatea în articulații și flexibilitatea înotătorului.	6	1	2	3
	Total :		90	15	30	45
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului/modulului	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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <i>interviu</i>,					

	<i>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.</i> 2. Evaluarea curentă 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. 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). 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). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în%)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Mâine, 2012. 2. Manual metodic. Federația Română de Natație. Colectivul de redacție: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p. 3. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. București, 2000, 288 p. 4. Rîșneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chișinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 5. Stepanova N. Postica S. Eficiența metodelor și mijloacelor de perfecționare a înotărilor în înot. Revista "Teoria și arta educației fizice în școală" 3/2015, Chișinău, - p.66-69. 6. Solonenco G., Stepanova N., Rîșneac B. Înotul / Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău, 2021. Tip. Totex-lux, 217 p. 7. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта. Учебник для студентов ВУЗов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Академия, 2003. 8. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, Друк, 2006. 10. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I, II Киев, Олимпийская литература, 2011, Книга I, II, 479 с., 526 с. 11. 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.- К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.	

Data completării: 01.09.2021

Stepanova Natalia

Solonenco Grigore



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Antrenamentul Sportiv în Proba Sportivă Aleasă - I (gimnastica ritmică)					
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.					
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	S 06 O. 44	Anul	III	Semestrul	6
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 orientarea spre o specialitate)							S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15	-	30	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Antrenamentul Sportiv în Proba Sportivă Aleasă - I” (gimnastica artistică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse metodici și programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi.					

	• obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea metodicii de desfășurarea a antrenamentului sportiv probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de antrenament de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. VI, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijarea și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea diverselor mijloace și metode pentru diferite tipuri de pregătire în antrenamentul sportiv de gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul sportului pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedeele tehnice în cadrul antrenamentului în corespundere cu specificul probei de gimnastică ritmică; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică; ▪ să definească noțiune de Selecția în gimnastica ritmică. Conținutul selecției inițiale în gimnastica ritmică ▪ să definească conceptele de bază a metodicii de lucru la diferite etape de pregătire în gimnastica ritmică; ▪ să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul de antrenament la diferite perioade a ciclului anual de pregătire. La nivel de înțelegere și aplicare:

	▪ să modeleze conținutul metodicii de antrenament la diferite etape a pregătirii multianuale: la etapa inițială de pregătire sportivă, la etapa specializată a pregătirii sportive, la etapa aprofundată a pregătirii sportive, la etapa perfecționării măiestriei sportive; ▪ să elaboreze conținutul metodicii de antrenament la diferite perioade a ciclului anual de pregătire sportivă: la perioada pregătitoare a ciclului anual; la perioada competițională a ciclului anual de pregătire; la perioada de tranziție; ▪ să aplice regulile de desfășurare a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică. ▪ să modeleze partea pregătitoare a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică; ▪ să elaboreze partea de bază a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică; ▪ să modeleze partea de încheiere a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică. La nivel de integrare: ▪ să îmbine metodicile de antrenament în procesul de pregătire gimnastelor cu diferit nivel de pregătire; ▪ să selecteze obiective concrete pentru elaborarea metodicilor de antrenament a gimnastelor de diferit nivel de pregătire la diferite perioade a ciclului anual de pregătire sportivă ce practică gimnastica ritmică; ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina „Antrenamentul Sportiv în Proba Sportivă Aleasă - I”; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei „Antrenamentul Sportiv în Proba Sportivă Aleasă - I” (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Pregătirea multianuală a gimnastelor de diferită vârstă și etapele pregătirii a gimnastelor. <i>Selecția în gimnastica ritmică.</i> <i>Conținutul selecției inițiale.</i> - Conținutul selecției specializate. Aprecierea datelor morfologice a gimnastelor la selecția specializată; - Conținutul selecției în echipele naționale; <i>Structura pregătirii multianuale a gimnastelor.</i> - Conținutul și metodica de lucru la etapa inițială de pregătire sportivă a gimnastelor de 5-8 ani; - Conținutul și metodica de lucru la etapa specializată de pregătire sportivă a gimnastelor de 9-11 ani; - Conținutul și metodica de lucru la etapa aprofundată de pregătire sportivă a gimnastelor de 11-13 ani; - Conținutul și metodica de lucru la etapa perfecționării măiestriei sportive a gimnastelor de 14 ani și mai mari.	32	6	10	16
	2	Periodizarea procesului de antrenament în gimnastica ritmică. - Noțiuni de forma sportivă și	24	4	8	12

		periodizare. - Structura procesului multianual de antrenament; - Metodica de antrenament a gimnastelor la perioada pregătitoare a ciclului anual; - Metodica de antrenament a gimnastelor la perioada competițională a ciclului anual; - Metodica de antrenament a gimnastelor la perioada de tranziție a ciclului anual.				
	3	Caracteristica a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică. - Caracteristica generală a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică; - Clasificarea și caracteristica generală a lecțiilor de gimnastică ritmică; - Noțiune de efort de antrenament; - Volumul efortului; - Intensitatea efortului; - Structura lecțiilor tradiționale și fragmentare; - Caracteristica și clasificarea tipurilor a părții pregătitoare a lecției de gimnastică ritmică; - Caracteristica părții de bază, obiectivele a procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică; - Caracteristica părții de încheiere a lecției; - Tipurile părții de încheiere: cu pregătire fizică a gimnastelor și cu pregătire muzical motrice; - Conținutul metodelor și procedeele metodice desfășurate în cadrul lecției de gimnastica ritmică.	34	5	12	17
	Total :		90	15	30	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					

Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universității din Craiova, 2001. 105 p. 2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: Fest, 2002. 626 p. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 4. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с. 5. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9 6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с.	

Data completării: 01.09.2021

Craijdan Olga, dr. conf.univ.



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă I ASPSA I (gimnastica artistică)					
Titularul cursului		Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 06 O.44	Anul	III	Semest rul	6
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 orientarea spre o specialitate)						S
Catedra		Gimnastică		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)			
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI
			90	15	-	30	45
Nota de prezentare		Disciplina de învățământ „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă I” (gimnastica ritmică) prezentată în planul de învățământ este considerată ca un proces instructiv – educativ strict reglementat pentru pregătirea teoretică, tehnică, tactică, psihologică și funcțională în obținerea performanțelor superioare. Obiectivele generale sunt: • dezvoltarea multilaterală și specifică la factorii tehnici, tactici, funcționali și psihologici pentru evidențierea performanțelor sportive; • formarea și dezvoltarea competențelor profesional – pedagogice de aplicare a bazelor antrenamentului sportiv, principiilor formelor de pregătire sportivă; • dezvoltarea motivațiilor, atitudinilor generale de respectare a normelor și sistemelor de pregătire integrală a gimnaștilor. Ca obiective specifice cursul formează dimensiuni teoretice, pragmatice în sensul intervenției unor operații și intervenții ce corelează cu situații concrete metodologice și					

	operaționale. Cursul se studiază în semestrul VI, anul 3. 15 ore prelegeri, 30 ore practico – metodice și 60 ore lucrul individual.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	Competențe profesionale pedagogice: Formarea capacității de observare a efectelor de antrenament sportiv în baza pregătirii teoretice, tehnice, fizice și psihologice. Formarea capacităților de analiză și sinteză a proceselor de antrenament în baza pregătirii fizice, tactice și funcționale într-o perioadă de antrenament sportiv. Formarea capacităților de aplicare practică a metodelor de pregătire sportivă integrală. Competențe transversale: • Cunoașterea sistemului de antrenament de gimnastică și tendințelor de dezvoltare a capacităților psihice și funcționale. • Stabilirea legăturii fundamentelor psihopedagogice ale antrenamentelor sportive de gimnastică și pregătirii artistice a disciplinelor gimnasticii ritmice, acrobatice și dans. • Formarea capacităților de aplicare a elementelor de coregrafie, acrobatică, ritmică, aerobică și dans în antrenamentul sportiv de gimnastică.					
Finalități de performanțe la curs	Competențe la nivel de cunoaștere: Studentul va fi capabil : • Să definească conceptul de antrenament sportiv. • Să precizeze schema termenilor psihopedagogici privind antrenamentul sportiv de gimnastică. • Să descrie rolul formelor de pregătire sportivă. • În eficientizarea tehnicii de execuție a elementelor de bază la aparatele de gimnastică. • Să determine relația dintre antrenamentul perioadei de pregătire, competițională și de tranziție. Competențe la nivel de înțelegere și aplicare: ▪ Să analizeze interdependența de aplicare a principiilor antrenamentului sportiv. ▪ Să elaboreze 2-3 proiecte didactice ale antrenamentului sportiv și să le aplice în practică. ▪ Să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în timpul pregătirii coregrafice, acrobatice, de rotație și de sărituri. Competențe la nivel de integrare: ▪ Să explice esența pregătirii centralizate a formelor de pregătire sportivă. ▪ Să îmbine pregătirea fizică, tehnică și artistică în cadrul unui antrenament centralizat. ▪ Să elaboreze scenariul didactic a 2-3 activități de antrenament sportiv în perioada precompetițională. ▪ Să respecte particularitățile efortului fizic, psihologic și funcțional.					
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Conceptul de antrenament sportiv. Schema termenilor psihopedagogici ale antrenamentului sportiv. Obiectivele și tendințele de dezvoltare.	4	2		2
	2	Bazele antrenamentului sportiv. Principiile antrenamentului specific	9	2	3	4

		gimnasticii artistice.				
	3	Forme de pregătire sportivă, teoretică, tehnică, tactică, psihologică, funcțională și artistico-coregrafică.	25	4	11	10
	4	Periodizarea antrenamentului sportiv: - pregătitoare; - precompetițională; - competițională; De tranziție.	14	2	2	10
	5	Sistema pregătirii integrale a gimnaștilor și particularitățile de pregătire: - de bază; - de rotație; - de sărituri; - acrobatică; - coregrafică.	25	4	11	10
	6	Pregătirea centralizată/ integrală și farmacologică.	13	1	4	9
	Total ore în semestru		90	15	30	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului		În contextul imperativelor: a învăța să știi; a învăța să faci; a învăța să fii calitatea procesului de predare – învățare poate fi orientat spre aplicare a următoarelor strategii: explicația; convenția; demonstrația; exercițiul; experimentul; repetarea; studiul individual; testarea; dezbateră și a. în dependență de situațiile create. Problema proiectării metodelor de predare – învățare și a verbelor de acțiune indică competența sub aspect metodologic/ tehnologic adecvat obiectivelor operaționale.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecieră se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.				

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea curentă	60%
	Nota pentru evaluarea finală (examen)	40%
Referințe bibliografice	1. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. Chișinău: Foxtrot, 2021, 230 p. 2. Potop V. Gimnastica artistică feminină. București, BREN, 2008, 145 p. 3. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013, 372 p.	

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă I ASPSA I (atletism)						
Titularul cursului		Iliin Grigore						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 06 O. 44	Anul	III	Sem estru I	6	
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 orientarea spre o 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	atletism.usefs@ mail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	11	4	30	45		
Nota de prezentare		Cursul ASPSA-I (atletism) are menirea de a forma la viitorii specialiști în domeniul educației fizice și sportului competențe profesionale în ceea ce privește organizarea și desfășurarea procesului de instruire și antrenament în probele atletice. Disciplina ASRSA-I este una cu caracter interdisciplinar, bazându-se pe disciplinele ciclului biologic și psihopedagogic, și are menirea de a forma la viitorii specialiști în domeniul educației fizice și sportului competențe profesionale în ceea ce privește organizarea și desfășurarea procesului de instruire și antrenament în probele atletice. Predarea materialului de studiu se va face sub formă de prelegeri, lecții de seminar și practico-metodice. De asemenea, studentul este obligat de a studia individual, mai aprofundat, proba sa de specializare, va îndeplini temele pentru acasă, diferite lucrări						

	metodice, proiecte ale ședințelor de antrenament și sarcini practico-metodice. Materialul de studiu se va preda pe durata a două semestre, cu un volum total de 60 ore. În semestrul I, cu un volum de 60 de ore, dintre care 20 de ore teoretice și 6 ore de seminar, lecții practico-metodice 34 ore. La orele teoretice, studenții se vor familiariza cu bazele antrenamentului sportiv athletic, programarea și dirijarea pregătirii atleților de diferite specializări, metodica organizării și desfășurării ședințelor de antrenament în diferite grupe de probe atletice și cu diferite contingente de sportivi (femei, sportivi de diferite vârste și diferite niveluri de pregătire). La orele practico-metodice, studenții vor organizate sub formă de ședințe de antrenament, studenții vor acumula competențe practico-metodice de organizare, planificare și desfășurare a lecțiilor de antrenament cu diferite contingente de atleți de specializări diferite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) din domeniul atletismului, în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior de educație fizică; - Formarea capacităților profesional-pedagogice de organizare și desfășurare a ședințelor de antrenament atletice; - Lămurească bazele antrenamentului sportiv athletic; - Să cunoască conținutul pregătirii atletice; - Să cunoască și să aplice mijloacele atletismului în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative prevăzute de curriculum; - Să cunoască structura și conținutul pregătirii atleților de diferite specializări pe parcursul pregătirii multianuale; - Să determine structura optimală a ciclurilor de pregătire în dependență de etapa antrenamentului annual; - Să aibă competențe de apreciere a efortului fizic în procesul antrenamentelor; - Să cunoască componentele dirijării procesului de antrenament; - Să cunoască etapizarea pregătirii atletului; - Să cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de antrenament; - Să determine structura și conținutul pregătirii în dependență de etapa de antrenament; - Să cunoască planificarea procesului de antrenament de scurtă durată și de perspectivă; - Să planifice procesul de pregătire de scurtă durată și de perspectivă a atleților de performanță; - Să cunoască particularitățile instruirii tehnicii probelor atletice la femei. Competențe transversale: Competențe de învățare/de a învăța să înveți • Competențe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoștințelor de bazele antrenamentului sportiv athletic, în scopul satisfacerii nevoilor și acționării, pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/de stat în situații reale ale vieții, pe teme ce țin de domeniul atletismului. • Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat pe probleme referitoare la bazele antrenamentului sportiv athletic și metodologice ale atletismului,

	ca disciplină de studiu. Competențe de comunicare într-o limbă străină • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții, pe probleme ce reflectă materia de studiu la atletism. Competențe acțional-strategice • Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din domeniul atletismului. • Competențe de a acționa autonom și creative, în diferite situații de viață, pentru ași fortifica starea de sănătate prin aplicarea exercițiilor atletice în activitatea motrice cotidiană. Competențe digitale în domeniul tehnologiilor informaționale • Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele tehnologiilor informaționale • Competențe de a crea documente în domeniul informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua internet, în situații reale. Competențe interpersonale, civice, morale • Competențe de a colabora în echipă, de a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa, în diferite situații, în baza normelor și valorilor moral-spirituale. Competențe de autocunoaștere și autorealizare • Competențe de gândire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. Competențe cultural și interculturale • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii, în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.
Finalități și performanțe la curs/modul	<i>La nivel de cunoaștere:</i> - să cunoască obiectul și principalele probleme ale teoriei și metodicii atletismului; - să definească, să analizeze și să explice noțiunile și definițiile de bază ale disciplinei de studii ASRSA-I (procesului de antrenament, structura, conținutul, planificarea, particularitățile instruirii, etapizarea pregătirii); • să identifice sarcinile de bază ale cursului; • să cunoască structura și conținutul ședinței de antrenament; • să cunoască planificarea procesului de antrenament de scurtă durată și de perspectivă; • să cunoască etapizarea pregătirii atletului; • să cunoască tehnologia procesului de dirijare a procesului de antrenament; • să organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu sportivii de performanță de diferite specializări; • să selecteze corect mijloacele de pregătire în dependență de vârsta și specializarea atleților. <i>La nivel de înțelegere și aplicare:</i> - să determine rolul și funcțiile atletismului, ca factor de fortificare a sănătății și socializare a oamenilor; - să aplice cunoștințele și competențele acumulate în activitatea practică de lucru cu diferite contingente de persoane; - să elaboreze unele studii asupra evoluției atletismului internațional și moldovenesc; - Să alcătuiască palmaresul unor atleți moldoveni sau străini; - Să realizeze unele studii istorice ale probelor de atletism.

	La nivel de integrare: - să elaboreze obiective, strategii manageriale în realizarea cadrului profesional în domeniul atletismului; - să explice esența și structura activității motrice, prin prisma tehnicii probelor de atletism; - să comunice și să acționeze eficient în procesul promovării imaginii atletismului în rândul populației și viitorilor practicanți/specialiști în domeniul atletismului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Bazele antrenamentului sportiv athletic	7	1		6
	2	Alcătuirea, conținutul și planificarea antrenamentului multianual al atleților. Conținutul pregătirii în cicluri de durată diferită	7	1		6
	3	Alcătuirea ședințelor de antrenament atletice	5	1		4
	4	Dirijarea procesului de antrenament	6	2		4
	5	Ședințele de instruire și antrenament atletice	6	2	2	2
	6	Planificarea pregătirii de scurtă durată și de perspectivă în atletism	8	2	2	4
	7	Particularitățile organizării și desfășurării ședințelor de antrenament cu atleții tineri	18	2	10	6
	8	Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament cu sportivii de performanță	16	2	8	6
	9	Particularitățile organizării și desfășurării procesului de antrenament cu femeile	17	2	8	7
Total :			90	15	30	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Componentele de bază ale curriculumului sînt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare–învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte a motricității speciale. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. 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: • Elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise cu conținut predarea-învățarea materialului didactic din atletism; • Organizarea dezbaterilor asupra unor tematici din domeniul educației fizice					

	în ciclul liceal, instruirii tehnicii probelor atletice, dezvoltării calităților motrice și organizării lucrului individual; • Elaborarea și publicarea unor articole privind abordările moderne a procesului de recuperare psiho-fizică în diverse afecțiuni terapiei manuală; Curriculumul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: <i>profesor și student</i>. <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. Studenții se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc. 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.). În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atât strategii tradiționale, cît și moderne: <i>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 în triadă, jocul de rol</i> etc. Toate strategiile didactice sînt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gîndirii critice, la formarea spiritului civic, a capacităților și atitudinilor studenților. Metodele de învățămînt se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: orale și scrise (scheme, grafice), audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media). Sugestiile metodologice sînt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor– student și student – student (grupa, subgrupa) pentru a realiza o cooperare eficientă între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a reabilitării fizice. 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). Cu toate deosebirile de structură, rigorile esențiale sînt aceleași: • axarea activităților pe interesele și nevoile studentului; • dezvoltarea la studenți a gîndirii critice; • dezvoltarea motivației pentru învățare și pentru menținerea ei durabilă; • orientarea discursului didactic spre dezvoltarea continuă a abilităților și transformarea acestora în competențe; • integrarea obiectivelor de referință, a sarcinilor de realizare a acestor obiective, a obiectivelor de evaluare și a sarcinilor de evaluare într-un act educațional integrat; • selectarea și adaptarea strategiilor didactice în funcție de particularitățile de vîrstă și individuale ale studenților, oportunitățile și interesele acestora; • proiectarea și realizarea demersului didactic în baza experiențelor anterioare ale studenților întru asigurarea unei învățări durabile; • includerea dimensiunilor interdisciplinarității, interculturalității și multiperspectivității în demersul educațional.
Strategii de evaluare	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. 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.

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 „*ASRSA-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.

În activitatea educațională evaluarea este o acțiune de cunoaștere, care presupune colectarea datelor, prelucrarea și interpretarea lor. Astfel, evaluarea parcurge următoarele etape:

- *proiectarea evaluării, care înseamnă stabilirea obiectivelor acesteia, a procedeeleor și instrumentelor folosite, a baremelor de corectare-notare și descriptorilor de performanță, a timpului destinat pregătirii evaluării și activității propriu-zise;*

- *măsurarea rezultatelor instruirii prin mijloacele și procedeele preconizate, care trebuie să fie adecvate scopului urmărit;*

- *aprecierea și interpretarea rezultatelor pe baza criteriilor preconizate;*

- *adoptarea unor decizii educaționale în funcție de concluziile formulate în urma evaluării.*

În procesul educațional se vor evalua rezultate, cunoștințe, competențe, procese conform raportului dintre obiectivele proiectate și succesele obținute de masterandanți. În cadrul orelor la disciplina “*ASRSA-I*”, evaluarea va îndeplini mai multe funcții, printre care:

- *funcția de evidență și control a activității didactice;*

- *funcția prognostică, care permite luarea unor decizii ulterioare;*

- *funcția formativă, care este rezultantă a înțelegerii de către evaluați a nivelului la care se află în momentul evaluării;*

- *funcția motivațională, care stimulează activitatea de învățare.*

În cadrul procesului educațional deosebim:

- *evaluarea internă, efectuată de profesor la orele lui sau de conducerea instituției;*

- *evaluarea externă, efectuată de persoane din afara instituției cum ar fi Direcțiile raionale de învățământ, Ministerul Educației, Culturii și Cercetărilor.*

În funcție de scopurile urmărite, vom aplica:

- *evaluarea inițială 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;

- *evaluarea formativă, 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.*

Acest tip de evaluare este unul de monitorizare, deoarece permite raportarea permanentă la obiectivele de referință. Totodată, ea înregistrează progresele obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acesteia prin feedbackul obținut;

- *evaluarea rezumativă sau cumulativă, realizată la sfîrșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului “ASRSA-I”. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină. Fiecare tip de evaluare se va realiza prin mai multe strategii didactice: tradiționale (evaluarea orală și scrisă) și complementare (referate științifice, prezentări video, prezentări power point, demonstrații practice, cercetare individuală, cercetare de grup, proiect de grup, portofoliu).*

**Stabilirea notei finale
(ponderea exprimată
în %)**

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%

Referințe bibliografice	1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, București, 1995. 206 p. 2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, București, 1977, p. 108-182. 3. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacția lui D.C. Alexandrescu, București, 1991. 243 p. 4. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Rață. – Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p. 5. Atletism în sistemul educațional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p. 6. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003. 140 p. 7. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, București, IEFS, 1990. 244 p. 8. Gârleanu D., Firea V. Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București, I.P. Oltenia”. 199 p. 9. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. București, Sport–turism. 231 p. 10. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalații. Materiale de atletism, Editura Universității din Pitești, 2002. 69 p. 11. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, București, 2005, 399 p. 12. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – București, Editis, 1993, p. 310-393. 13. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), București, 2002. 241 p. 14. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004. 152 с. 15. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с. 16. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985. 42 с. 17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Академия, 2005. 272 с. 18. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. М.: ФиС. 1969, 223 с. 19. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М.: Ф и С. 1985, 271 с. 20. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с. 21. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006, 144 с. 22. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с. 23. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986, 98 с.



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Practica sportiv-managerială					
Titularulc ursului		Triboi Vasile, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului		Anul	III	Semestrul	6
Nr. credite	12	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		165	Studiu individual	165	Total ore pe semestru		330
Regimul disciplinei							
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	catedramcf@gmai l.com	Total	C	S	LP	LI	
		330	165			165	
Nota de prezentare		Stagiile de practică constituie o parte integrantă obligatorie a procesului educațional și se realizează în scopul aprofundării cunoștințelor teoretice acumulate de către studenți pe parcursul anilor de studii și formării competențelor stabilite prin Cadrul Național al Calificărilor. Fiind un element principal al procesului educațional și al activității profesionale, stagiul de practică asigură formarea competențelor profesionale și acumularea experienței privitor la organizarea și realizarea activităților în domeniul profesional. Stagiile de practică reprezintă un element esențial și în cadrul socializării profesionale a studenților. Succesul absolvenților pe piața muncii va depinde, în mare măsura, de gradul în care aceștia vor cunoaște specificul activității profesionale. Ca rezultat a efectuării stagiilor de practică, studentul – viitorul specialist, poate determina perspectivele realizării profesionale în sistemul ales de specializare, iar rezultatele practicii justifică atribuirea calificării profesionale absolventului. Curriculumul dat reflectă obiectivele și competențele generale, structura metodologia organizării și desfășurării stagiilor de practică managerială în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, la studenții Facultății de Sport, ciclul I					

	potrivit reglementărilor legislației în vigoare în Republica Moldova, componentă obligatorie și esențială a formării profesionale universitare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ✓ Deprinderi de documentare și elaborare a planurilor de acțiune în vederea înființării unei structuri sportive, coordonării activităților, dirijării personalului în sport în corespundere cu sursele de finanțare; ✓ Abilități de prezentare a anumitor obiective specifice activității de management; ✓ Cunoștințe procedurale, legale cu privire la actele de înființare a unei organizații sportive și înregistrarea acesteia la organele competente ✓ Însușirea diferitelor tehnici de interpretare a legislației ce reglementează activitatea de management în domeniu; ✓ Capacități de relaționare interpersonală și de creare a climatului favorabil în entitățile de profil Competențe transversale: ✓ Abilități de conducere și antreprenoriat, managementul timpului și al carierei, utilizarea patrimonială a drepturilor de proprietate intelectuală. ✓ Abordarea integrată a cunoștințelor despre management și aprofundarea procedurilor de cercetare științifică interdisciplinară. ✓ Cunoașterea metodelor de lucru într-o structură sportivă ✓ Formarea abilităților necesare cooperării multidisciplinare, comunicării și edificării de relații parteneriale fundamentate pe aplicarea cunoștințelor însușite și dezvoltarea raționamentelor științifice transdisciplinare
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ✓ de a poseda cunoștințe generale de bază; ✓ de a comunica informații, idei, probleme și soluții din domeniul profesional; ✓ de comunicare scrisă și orală în limba maternă și într-o limbă de circulație internațională; ✓ de analiză și sinteză; ✓ de a decide independent; ✓ de a susține public un discurs coerent și logic; ✓ de a asigura promovarea și respectarea legalității în activitatea desfășurată; La nivel de aplicare: ✓ de evaluare și autoevaluare a propriilor activități din perspectiva obligațiilor de funcție; ✓ de a aprecia diversitatea; ✓ de a avea un comportament etic și de respectare a regulilor deontologiei profesionale; ✓ de negociere și elaborare de proiecte; ✓ de colaborare cu specialiștii și experții din alte domenii; ✓ de a demonstra un comportament etic în activitatea profesională; ✓ de a rezolva situații profesionale uzuale, în vederea soluționării eficiente și deontologice a acestora; La nivel de integrare: ✓ de a pune în practică cunoștințe; ✓ de a învăța; ✓ de adaptare la noi situații; ✓ de a se adapta la procesul de integrare europeană și de armonizare a legislației specifice domeniului de activitate; ✓ de a interpreta și a aplica legislația specifică domeniului de specializare; ✓ de a lucra independent; ✓ de organizare și realizare a cercetării; ✓ de a dezvolta responsabilitatea față de implicațiile etice și consecințele sociale ale cercetărilor.
Strategii de evaluare	Evaluarea stagiilor de practică se realizează atât pe perioada de desfășurare a practicii, cât și la finalizarea acestei activități. Evaluarea curentă, pe durata practicii, se efectuează de către conducătorul de

	practică și reprezentantul unității–baze de practică, luând în considerație participarea studentului la lucrările programate și formarea de către acesta a deprinderilor de executare sau coordonare a operațiunilor incluse în programul practicii și reflectate în Portofoliul de practică care include următoarele documente: 1. Agenda-tip a stagiului (anexa 1). 2. Statutul, regulamentul, structura și organizarea activității entității sportive(organigrama structurală), date istorico-cronologice; 3. Legea în care este stipulat specificul activității unității sportive; 4. .Structura sistemului sportiv în cadrul căreia se regăsește entitatea de profil; 5. Documente specifice managementului financiar(contracte de sponsorizare, de colaborare, distribuția resurselor financiare în organizație, devizul de cheltuieli al unei manifestări sportive,) 6. Modelul contractului de muncă a unui sportiv, antrenor, manager. 7. Fișa de post (anexa 3). 8. Programe ce vizează dezvoltarea personalului. 9. Acte ce reglementează procedura de atestare a personalului. 10. Prezentarea unui proiect individual care să reflecte lucrul administrativ. 11. Planul de organizare a unui cantonament de pregătire (reflectarea resurselor materiale, financiare, umane și informaționale necesare). 12. Planul de organizare a unui eveniment sportiv (pașii de parcurs, reflectarea resurselor materiale, financiare, umane și informaționale necesare). 13. Contract - tip de transfer al unui sportiv. 14. Materiale promoționale, documente ce atestă activități de promovare a activității și/sau a entității sportive. 15. Analiza consumatorului serviciilor și produselor entității sportive. 16. Lista documentației necesare unui conducător de club. 17. Raportul practicii manageriale (anexa 4). 18. Referința semnată de coordonator și vizată cu ștampila organizației sportive (anexa 2) . 19. Fotografii, scheme de la locul desfășurării practicii. La evaluarea finală, stagiile de practică se apreciază cu note de către o comisie special creată de catedra de profil, ținând cont de referința coordonatorului din partea unității-baza de desfășurare a practicii despre activitatea stagiului, calitatea susținerii publice a raportului, rezultatele realizării sarcinii individuale, aprecierea conducătorului de la catedra de profil. Criteriile de apreciere a stagiului de practică sunt elaborate și aprobate prin reglementări interne ale universității.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Avram E. Pregătirea practică a studenților - premisă a inserției eficiente pe piața muncii. (Proiect POSDRU) Tg.Mureș: 2007. 180 p. 2.Budevici-Puiu L. Ghidul practicii manageriale pentru ciclul I. Chișinău: USEFS, 2009. 18 p. 3. Gonciaruc S., Busuioc S. Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 3, Chișinău, 2011, p. 5-15. 4. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr.203 din 19.03.2014). 12 p. 5. Secieru M. Portofoliu de practică pedagogică, Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2002. 6. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013, 372 p.	



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL IV Semestrul 7

ANUL IV Semestrul 7									
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV							
Denumirea cursului		Metrologia sportivă							
Titularul cursului		Arsene Igor, dr. în pedagogie, conf. univ.							
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 07 O. 45	Anul		IV		Semestrul	7
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 (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	catedra_btcf@mai l.ru		Total	C	S	L/P		LI	
			90	30	15	-		45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Metrologia sportului” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Educației fizice și sportului, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Disciplina Metrologia Sportului este o necesitate dictată de actualizare a standardelor în educație și de schimbările survenite odată cu adoptarea unei pedagogii a competențelor cu eliminarea erorilor și implicațiilor bazate pe știința despre măsurători și calculele matematicii statistice în domeniul educației fizice produse în ultimii ani. Această modificare presupune elaborarea de suporturi noi din perspectiva trecerii de la modelul centrat pe obiective la modelul axat pe competențe – un ansamblu/sistem integrat de cunoștințe, capacități, deprinderi și atitudini dobindite 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 confrunța în viața reală.							

	Disciplina Metrologia Sportului își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie ce formează calitățile viitorului cetățean dintr-un stat democratic. Astfel se realizează compatibilitatea disciplinei cu strategiile europene din domeniul educației, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice. Educația Metrologică are un rol deosebit în dezvoltarea deprinderilor și abilităților necesare pentru a forma cetățeanul participativ și responsabil. În acest context, Metrologia Sportivă națională și universală are menirea de a forma un cetățean competent cu vederi democratice bazate pe știința de a măsura, cercetare, măsurare, control, verificare, analiză, calcule matematice care să fie înzestrat pe parcursul studiilor cu un ansamblu de competențe funcționale ce îi vor permite să facă față cerințelor societății contemporane. Obiectivele la Disciplina metrologia sportului sunt axate în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ: 9. Demonstrarea capacităților de a aplica, transfera și combina cunoștințe teoretice și practice în domeniul Educație Fizică și Sport. 10.Elaborarea și prelucrarea documentelor în sfera Educației Fizice și Sport . 11.Aplicarea științei măsurărilor în domeniul Educație Fizică și Sport în cadrul activităților practice și soluționarea studiilor de caz. 12.Elaborarea rapoartelor de activitate privind realizarea strategiilor de dezvoltare în Educația Fizică și Sport, bazate pe date reale măsurate. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile disciplinei metrologia sportului 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. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an IV., sem. 7, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Educației Fizice și Sport.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: După absolvirea ciclului 1 al învățământului superior, tânărul specialist va fi capabil să: 1. Să fie conștient de importanța socială a viitoarei profesii, să aibă motivația de a desfășura activitatea profesională; 2. Să aplice în practică cunoștințele fundamentale ale domeniului culturii fizice și sportului; 3. Să formeze la subiecții actului educativ trăsături sociale și de personalitate: responsabilitate, seriozitate, angajament, comunicare, toleranță etc; 4. Să educe la subiecți motivația de a practica proba de sport aleasă; 5. Să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice și sportului, cunoștințele despre trăsăturile de personalitate ale subiecților actului educativ, pentru formarea la aceștia a culturii unui mod sănătos de viață, necesității de practicare permanentă a culturii fizice și sportului, formarea unei poziții de viață activă etc; 6. Să selecteze și să utilizeze literatura științifico-metodică și alte surse de informații, necesare pentru pregătirea și realizarea activității profesionale a antrenorului; 7. Să utilizeze actele normative care reglementează activitatea școlilor cu profil sportiv și activitatea profesională a antrenorului; 8. Să elaboreze documente de planificare, de evidență și evaluare pentru organizațiile educaționale și sportive; 9. Să elaboreze proiecte didactice ale ședințelor de instruire și antrenament în conformitate cu planul anual, etapele pregătirii multianuale, specializarea, nivelul de pregătire, sexul și categoria de vârstă în corelație cu știința măsurărilor;

	10. Să evalueze și să analizeze critic propria activitate profesională; 11. Să Realizeze autoanaliza și autocontrolul în procesul ședințelor de instruire și antrenament; 12. Să Organizeze și să efectueze cercetări științifice în procesul activității profesionale; 13. Să Acorde primul ajutor premedical în procesul de instruire și antrenament; 14. Aplice metodele de asigurare și de autoasigurare în procesul îndeplinirii sarcinilor motrice, să respecte normele de securitate în procesul ședințelor de instruire și antrenament; Competențe transversale: CT1 – Să selecteze și să aplice mijloacele și metodele adecvate obiectivelor trasate procesului de instruire și antrenament; CT2 – Să utilizeze creativ cunoștințele pedagogice, pentru a rezolva sarcinile didactice bazate pe caracteristicile individuale ale subiecților și nivelul pregătirii sportive al acestora; CT3 – Să efectueze corectarea sarcinilor procesului educațional, să restructureze metodele de activitate, în funcție de situația specifică a procesului de antrenament, a instruirii și educației; CT4 – Să stabilească relații adecvate cu sportivii, specialiștii și administrația organizației educaționale și sportive, în care își desfășoară activitatea; CT5 - Să posede terminologia profesională corectă, precum și mijloacele de comunicare.																			
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ➤ să definească noțiunile principale ale disciplinei „Metrologia sportului” (acumulări planice de date asupra grupelor matrtor și experiment, anchetare prin chestionare, mijloacele tehnice de măsurare și control, motivația pentru a pune în aplicare știința măsurărilor, rezultatul final etc.); ➤ să definească noțiunea de control metrologic în cultura fizică și sport; ➤ să cunoască strategiile de dirijare în cultra fizică și sport; ➤ să identifice specificul activității în cultura fizică și sport; ➤ să cunoască care este specificul domeniul culturii fizce și sport; ➤ să cunoască particularitățile disciplinei „Metrologia sportului”; ➤ să cunoască aspectele conceptuale ale științei măsurărilor. La nivel de înțelegere și aplicare: ➤ să determine motivele care îl fac pe student să aplice știința măsurărilor în antrenamente sportive; ➤ să rezolve problemele practice care sunt după fiecare temă studiată cu aplicarea măsurărilor și matematicii statistice în sport; ➤ să determine care sunt factorii ce influențează asupra organismului uman și să găsească metode de estimare cantitative pentru dirijarea acestora; ➤ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul practicii de specialitate. La nivel de integrare: ➤ să țină seama și de aspectele economico - finaciare și asupra menegmentul sistemului de cultură fizică în timpul practicii de specialitate aplicând metode de estimare cantitativă a indicilor calitativi; ➤ să cunoască care sunt aspectele efective de organizare și dirijare a activității culturii fizice și sport; ➤ să poată găsi corelația dintre norme și rezultatele obținute în cultura fizică și sport; să aplice cunoștințele teoretice obținute în cadrul disciplinei „Metrologia sportului” în cadrul unui proiect elaborat, sub îndrumarea profesorului.																			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th data-bbox="537 1835 618 1919" rowspan="2">N/o</th><th data-bbox="618 1835 1130 1919" rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="4" data-bbox="1130 1835 1585 1877">Numărul de ore</th></tr> <tr> <th data-bbox="1130 1877 1235 1919">Total</th><th data-bbox="1235 1877 1349 1919">Curs</th><th data-bbox="1349 1877 1463 1919">Seminar</th><th data-bbox="1463 1877 1585 1919">LI</th></tr> <tr> <td data-bbox="537 1919 618 1967" style="text-align: center;">1</td><td data-bbox="618 1919 1130 1967">Tema 1: Introducere în Metrologia</td><td data-bbox="1130 1919 1235 1967" style="text-align: center;">15</td><td data-bbox="1235 1919 1349 1967" style="text-align: center;">4</td><td data-bbox="1349 1919 1463 1967" style="text-align: center;">2</td><td data-bbox="1463 1919 1585 1967" style="text-align: center;">6</td></tr> </table>					N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				Total	Curs	Seminar	LI	1	Tema 1: Introducere în Metrologia	15	4	2
N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore																		
		Total	Curs	Seminar	LI															
1	Tema 1: Introducere în Metrologia	15	4	2	6															

		sportului. ▪ Introducere în metrologia sportivă ▪ Obiectul metrologiei sportive ▪ Antrenamentul sportiv ca proces de dirijare ▪ Noțiunea de dirijare ▪ Dirijarea în cadrul unui antrenament sportiv Controlul în cadrul unui antrenament sportiv				
	2	Tema 2: Bazele teoriei măsurărilor în cultura fizică și sport. ▪ Scări de măsură ▪ Scara numelor (scara nominală) ▪ Scara ordinală ▪ Scara intervalelor ▪ Scara raporturilor ▪ Unitățile de măsură ▪ Precizia măsurărilor ▪ Eroarea de bază și cea suplimentară ▪ Eroarea absolută și cea relativă Eroarea sistematică și cea întâmplătoare	15	4	2	6
	3	Tema 3: Metodele statistico-matematice de prelucrare a rezultatelor măsurărilor. ▪ Șiruri unidimensionale ale rezultatelor măsurărilor ▪ Compunerea șirurilor de repartizare și prezentările lor grafice ▪ Caracteristicile statistice de bază ale șirului de măsurări ▪ Curba repartizării normale ▪ Alte caracteristici ale repartizării ▪ Prelucrarea matematică a rezultatelor măsurărilor directe ▪ Interdependența rezultatelor măsurărilor ▪ Interdependențele funcțională și statistică ▪ Câmpul corelațional ▪ Aprecierea densității interdependenței ▪ Directivitatea interdependenței ▪ Regresia ▪ Metodele de calculare a coeficienților interdependenței ▪ Calcularea coeficientului liniar par al corelației ▪ Calcularea raportului corelațional ▪ Calcularea coeficienților particular și multiplu de corelație ▪ Calcularea coeficientului de corelație prin ranguri ▪ Calcularea coeficientului tetrahoric de conjugare	15	8	3	11

		▪ Ipotezele statistice și autenticitatea caracteristicilor statistice ▪ Verificarea ipotezelor statistice ▪ Construcția intervalelor de încredere ale caracteristicilor statistice ▪ Compararea a două medii aritmetice de selecție (selecții independente) ▪ Compararea a două selecții corelative medii de sondaj ▪ Compararea a două caracteristici ale variațiilor de sondaj ▪ Evaluarea normalității repartizării ▪ Evaluarea autenticității coeficienților de corelație ▪ Analiza dispersională ▪ Noțiunile de bază ale analizei dispersionale ▪ Analiza de dispersie cu un factor ▪ Analiza de dispersie la corelația datelor Coeficientul de corelație din interiorul clasei				
	4	Tema 4: Bazele teoriei testelor. ▪ Noțiunile de bază ▪ Echivalența testului ▪ Siguranța testelor ▪ Noțiunea de siguranță a testelor ▪ Noțiunile de bază ▪ Estimarea siguranței conform datelor experimentale ▪ Siguranța în practica lucrului cu testele ▪ Stabilitatea testului ▪ Concordanța testului ▪ Căile de ridicare a siguranței testului ▪ Informativitatea testelor ▪ Noțiuni generale ▪ Informativitatea empirică (primul caz – există un criteriu de măsurat) ▪ Informativitatea empirică (cazul doi – un criteriu unic nu există; informativitatea factorială) ▪ Informativitatea empirică în munca practică Informativitatea de conținut (logică)	15	4	2	5
	5	Tema5: Bazele teoriei elvaluărilor ▪ Problema estimărilor ▪ Tabelele de punctaj la diferite genuri de sport și scările de estimații ▪ Sarcinile principale ale evaluării ▪ Problema criteriului ▪ Scările de estimații ▪ Scările standard ▪ Scara percentilă ▪ Scara punctelor selectate ▪ Scările parametrice ▪ Scara ICSCF (Institutul Central de Stat de Cultură Fizică)	15	6	2	8

	▪ Estimarea complexului de teste ▪ Normele ▪ Varietățile de norme ▪ Normele de vârstă ▪ Evidența particularităților constituție corpului ▪ Valabilitatea normelor				
6	Tema 6. Metode de estimare cantitativa a indicilor calitativi. ▪ Noțiunile fundamentale în cvalimetrie ▪ Metoda estimațiilor de expert ▪ Metoda de anchetare	15	4	2	9
Total :		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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 a mecanismului de activitate a industriei turistice naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.				
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi 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. 2. Evaluarea curentă 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 masterand, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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). Aprecierile se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.				
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	

Referințe bibliografice	1. Arsene I.A. Mijloace tehnice de instruire. Material didactic-referativ pentru instituțiile de cultură fizică. - Chișinău: INEFS, 2002. – 69 p 2. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Material didactic-referativ pentru instituțiile de cultură fizică facultatea fără frecvență. - Chișinău: INEFS, 2004. – 58 p. 3. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Bazele statisticii matematice (curs de bază). - Chișinău: USEFS, 2007. – 152 p. 4. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Bazele statisticii matematice (curs de bază). Programa pentru facultățile de educație fizică și sport. - Chișinău: USEFS, 2007. – 30 p 5. 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. 6. 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. 7. Arsene I.A. Proiecte didactice la disciplina „Metrologia sportivă”. Chișinău ., USEFS., 2012, Catedra „Teoria și Metodica Culturii Fizice”.format electronic. 8. Arsene I.A. Metrologia sportului (concepții generale). Material didactic referativ pentru studenții instituțiilor de educație fizică și sport.-Ch.: USEFS, 2013 (Tipografia „Valinex”),- 51 p. 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. 10. Arsene I.A. Metrologia sportului : Caiet de seminare : (pentru studenți) / Arsene Igor ; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport, Catedra Teoria și Metodica Culturii Fizice. – Chișinău : USEFS, 2015. – 36 p. 11. Демченко П.П. Математико–аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры. Учебное методическое - пособие для высших учебных заведений физической культуры. – Ch., 2009.

Data completării: 01.09.2021

Arsene Igor



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Istoria culturii fizice						
Titularul cursului		Arsene Igor						
Ciclul (L-licență)	L	Codulcursului	F 07 O.46	Anul	IV	Semestrul	7	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		30	Studiu individual	30	Total ore pe semestru		90	
Regimul disciplinei (F - componenta fundamentală)							F	
Catedra	BTCF		Numărutotaldeore (pesemestru)dinplanuldeînvățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	catedrabtcf@mail.ru		Total	C	S	L/P	LI	
			90	30	30	-	30	
Nota de prezentare	Disciplina "Istoria Culturii Fizice" își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie culturale și interculturale, calitățile viitorului cetățean dintr-un stat democratic. Astfel se realizează compatibilitatea curriculumului cu strategiile europene din domeniul educației, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice. Educația prin "Istoria Culturii Fizice" are un rol deosebit în dezvoltarea deprinderilor și abilităților necesare pentru a forma cetățeanul participativ și responsabil. In acest context, Istoria Culturii Fizice și Sportului 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. Pe parcursul studierii disciplinei "Istoria Culturii Fizice",							

	curriculumul propune familiarizarea studenților cu probleme fundamentale din cultura fizică a lumii și a civilizațiilor <i>antice, medievale, moderne și contemporane</i>. Sugestiile de conținuturi sînt abordate atît în contextul cronologic, cît și cel geografic (național, regional, european și mondial). Astfel, predarea și învățarea <i>Istoria Culturii Fizice</i> se focalizează pe înțelegerea specificului cunoașterii <i>Istoria Culturii Fizice</i> și pe funcționalitatea acesteia pentru diferite domenii de activitate. Curriculumul de față își propune să stimuleze interesul pentru valorile culturale naționale și universale, să asigure condiții în formarea personalității studentului pentru continuarea învățării după facultate și să utilizeze abilitățile formate în cadrul lecțiilor de <i>Istoria Culturii Fizice</i> în viața cotidiană. Curriculum-ul disciplinar se adresează cadrelor didactice universitare, studenților, avînd 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. <i>Curriculumul este axat pe următoarele componente:</i> ▣ competențe-cheie / transversale și transdisciplinare; ▣ competențe specifice ale disciplinei. Strategiile metodologice și de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățămînt studenții Universității de Stat de Educație Fizică și Sport vor studia disciplina dată în 60 ore pe parcursul unui semestru (pentru toate specialitățile). În conformitate cu planul de învățămînt studenții masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an IV., sem. 7, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 2 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul Culturii Fizice și Sport.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: După absolvirea ciclului I al învățămîntului superior, tînărul specialist va fi capabil să: 1. Fie conștient de importanța socială a viitoarei profesii, să aibă motivația de a desfășura activitatea profesională; 2. Aplice în practică cunoștințele fundamentale ale domeniului culturii fizice și sportului; 3. Formeze la subiecții actului educative trăsături sociale și de personalitate: responsabilitate, seriozitate, angajament, comunicare, toleranță etc; 4. Formeze la subiecți motivația de a practica proba de sport aleasă; 5. Utilizeze valorile spiritual acumulate în domeniul culturii fizice și sportului, cunoștințele de spre trăsăturile de personalitate ale subiecților actului educativ, pentru formarea la aceștia a culturii unui mod sănătos de viață, necesității de practica repermanentă a culturii fizice și sportului, formare a unei poziții de viață active etc; 6. Selecteze și să utilizeze literatură științifico-metodică și alte surse de informații, necesare pentru pregătirea și realizarea activității profesionale a antrenorului; 7. Utilizeze actele normative care reglementează activitatea școlilor cu profil sportive și activitatea profesională a antrenorului; 8. Elaboreze documente de planificare, de evidență și evaluare pentru organizațiile educaționale și sportive; 9. Elaboreze proiecte didactice ale ședințelor de instruire și antrenament în conformitate cu planul anual, etapele pregătirii multianuale, specializarea, nivelul de pregătire, sexul și categoria de vîrstă; 10. Să evalueze și să analizeze critic propria activitate profesională; 11. Realizeze autoanaliza și autocontrolul în procesul ședințelor de instruire și antrenament; 12. Organizeze și să efectueze cercetări științifice în procesul activității profesionale; 13. Acorde primul ajutor premedical în procesul de instruire și antrenament;

	14. Aplicăm metodele de asigurare și de auto asigurare în procesul îndeplinirii sarcinilor motrice, să respecte normele de Securitate în procesul ședințelor de instruire și antrenament; Competențe transversale: CT1 – Selecteze și să aplice mijloacele și metodele adecvate obiectivelor trasate procesului de instruire și antrenament; CT2 – Utilizeze creative cunoștințele pedagogice, pentru a rezolva sarcinile didactice bazate pe caracteristicile individuale ale subiecților și nivelul pregătirii sportive al acestora; CT3 – Efectueze corectarea sarcinilor procesului educațional, să restructureze metodele de activitate, în funcție de situația specifică a procesului de antrenament, a instruirii și educației; CT4 – Stabilească relații adecvate cu sportivii, specialiștii și administrația organizației educaționale și sportive, în care își desfășoară activitatea; CT5 - Posede terminologia profesională corectă, precum și mijloacele de comunicare.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ➤ să definească noțiunile principale ale disciplinei „Istoriei Culturii Fizice” (acumulări planice de date asupra grupului matritor și experimenta, anchetare prin chestionare, mijloacele tehnice de măsurare și control, motivația pentru a pune în aplicare știința măsurărilor, rezultatul final etc.); ➤ să definească noțiunea de „Istoria Culturii Fizice” și rolul acesteia în cultura fizică și sport; ➤ să cunoască strategiile de dirijare în cultura fizică și sport; ➤ să identifice specificul activității în cultura fizică și sport; ➤ să cunoască care este specificul domeniului culturii fizice și sport; ➤ să cunoască particularitățile „Istoriei Culturii Fizice”; ➤ să cunoască aspectele conceptuale ale „Istoriei Culturii Fizice”. La nivel de înțelegere și aplicare: Înțelegerea și utilizarea adecvată a limbajului de specialitate 2. Înțelegerea și reprezentarea timpului și a spațiului Culturii Fizice 3. Cunoașterea și interpretarea surselor Istoriei Culturii Fizice 4. Determinarea relațiilor de cauzalitate și schimbare în Istoria Culturii Fizice 5. Aprecierea critică și obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor din Istoria Culturii Fizice 6. Manifestarea atitudinii pozitive față de impactul evenimentelor Istoriei Culturii Fizice asupra dezvoltării culturii societății 7. Formarea comportamentelor democratice și a valorilor general-umane 8. Competența de a păstra și de a aprecia patrimoniul național și local în context universal. La nivel de integrare: ➤ să țină seama de aspectele și analiza critică și sinteza lecturilor; ➤ să cunoască care sunt aspectele lecturii conștiente, înțelegerea textelor, a izvoarelor și documentelor Istoriei Culturii Fizice ; ➤ să poată găsi corelația și deosebirile dintre general și particular și să critice asupra conținuturilor Istoriei Culturii Fizice; ➤ să aplice cunoștințele teoretice obținute în cadrul disciplinei „Istoriei Culturii Fizice” în cadrul unui proiect elaborat, sub îndrumarea profesorului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	1		Total	Curs	Seminar	LI
	2	Obiectul, izvoarele, metodele și rolul de cercetare ale istoriei culturii fizice	8	2	2	2
		Evoluția biologică și socială a omului, originea exercițiilor fizice, forme de	8	2	2	2

		practicare ale exercitiilor fizice la populatiile primitive				
	3	Exercitiile fizice practicate in perioada de inceput a antichitatii de populatiile din egipt, india, china, japonia	8	4	4	4
	4	Educatia fizica în grecia antica în perioada preelenaica si în perioada clasica (conceptia greaca despre educatie, institutiile si procesul de educatie, gimnastica, orchestrica, agonistica, jocurile olimpice antice, etapele infloririi si declinului educatiei fizice in grecia antica)	8	4	4	4
	5	Educatia fizica în roma antica (perioada republicii si perioada imperiului)	8	4	4	4
	6	Educatia fizica în evul mediu (perioada de început si perioada clasica)	8	2	2	2
	7	Conceptiile despre educatie în perioada renasterii (umanistii), reprezentantii pedagogiei realiste si rationaliste	8	2	2	2
	8	Sistemele nationale de educatie fizica din secolele al XVIII-lea si al XIX-lea: sistemul francez, elvetian, german, danez, suedez, englez	8	2	2	2
	9	Jocurileolimpiceantice. restaurarea jocurilor olimpice moderne	8	2	2	2
	10	Exercitiile fizice practicate pe teritoriul tarii noastre în antichitate si perioada evului mediu	8	2	2	2
	11	Începuturile educatiei fizice scolare si universitare în romania si în Rrepublica Moldova	10	2	2	2
	Total :		90	30	30	30
Strategii de predare& învățare în cadrulcursului/modulului	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. 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 a mecanismului de activitate a industriei turistice naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi 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.					

Strategii de evaluare	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 masterand, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	- Cojocar, A., Cojocar, M. – Cursul teoretic predat - Nicu, A. (2000) – Istoria exercițiilor fizice, București, Editura Fundației România de Măine - Postolache, N. (1995) – Istoria sportului în România, București, - Postolache, N. (2007) Istoria universală a kinetoterapiei, București, Editura Fundației România de Măine - Postolache, N. (2008) – Istoria educației fizice, sportului și olimpismului, București, Editura Fundației România de Măine - Kirițescu, C-tin, (1964) – Palestrica, București, Editura UCFS. - Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România, vol. I, II și III, Editura Aramis, 2002. http://www.scribd.com/document/144320241/FIZICE *** 1980, Antichitate greco-romană despre sport (antologie) - Editura Sport-Turism, București http://old.mts.gov.md/sites/default/files/document/attachments/strategia_de_dezvoltare_a_culturii_fizice_si_sportului_din_republica_moldova_pentru_anii_2013-2020_si_planul_operational_de_implementare_a_strategiei.pdf Bibliografie obligatorie: - Neta, G., Rusu, Flavia, 1998, Istoria milenară a Educației Fizice și Sportului, Editura Risoprint, Cluj-Napoca - Rusu, Flavia, 2004, Educația fizică și sportul de la origini la Jocurile Olimpice moderne, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca - Rusu, Flavia - Istoria EFS - curs (http://www.sport.ubb.cluj.ro) - Banciulescu, V., 1976, Acest străni secol al sportului, Editura "Sport-Turism" București. - Banciulescu, V., 1989, Orele astrale ale sportului, Editura "Sport-Turism" București. - Kirițescu, C-tin, (1964), Palestrica, Editura U.C.F.S., București - Lucas, J., 1992, Future of Olympic Games, Human Kinetics Champaign-Illinois. - Maroti, s., Dan, Mirela, Marcu, V., 2000, Miscarea Olimpică din România, Editura Imprimeriei de vest, Oradea. - Matei, I., 1985, Ramul de maslin al Olimpiei, Editura Albatros, București - Matei, H., 1995, Enciclopedia antichității, Editura Meronia, București - Mitra, Gh., 1984, Constelația Olimpiadelor, Editura Sport-Turism, București. - Zamarovsky, V., 1988, Renasterea Olimpiei, Editura Sport-Turism, București.	



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare					
Titularul cursului		Carp Ivan, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L –licență)	L	Codul cursului	F 07 O. 47	Anul	IV	Semestrul	7
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 (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	catedra- tmcf@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15			45
Nota de prezentare		Disciplina de studii „ Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare ” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul „Științe ale sportului,, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Este elaborată în baza teoriei curriculumului, aplicată la nivel normativ și prescriptiv, vizînd dimensiunea funcțională, structurală și operațională a procesului de învățămînt, ce marchează cadrul epistemologic specific cercetării în domeniul științelor sportului, vizînd practica investigațională și de pregătire a sportivilor. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ: a) formarea unei personalități multilateral dezvoltate și creative, pregătirea, perfecționarea și recalificarea la nivel superior a specialiștilor și cadrelor științifice în diverse domenii; b) realizarea aspirațiilor, personalității de a-și aprofunda și extinde studiile de masterat;					

	c) promovarea fenomenelor epistemologice ale cercetărilor științifice în domeniul sportului și implementarea rezultatelor acestora; d) păstrarea, îmbogățirea și propagarea patrimoniului științific, artistic și cultural. La realizarea acestor obiective o contribuție valorică poate avea activitatea profesională a cadrelor didactice orientată spre formarea competențelor de cercetare la studenți menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. În conformitate cu planul de învățământ studenții programului „antrenament sportiv”, ai USFFS vor studia disciplina dată în an IV., sem. VI, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: * Formarea și dezvoltarea unui sistem de competențe generale și specifice, care asigură pregătirea profesional-științifică și metodică a absolventului pentru teoria antrenamentului sportiv; * Aplicarea fundamentelor teoretice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; * Identificarea particularităților de dezvoltare a domeniului științe ale sportului pe plan național și internațional; * Asigurarea unui climat eficient pentru politica investigațională din domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv. Competențe transversale: * Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe de cercetare ale teoriei antrenamentului sportiv prin prisma fenomenelor epistemologice; * Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii (studiilor de masterat) în ceea ce privește cercetarea științifică în domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: * să cunoască direcțiile prioritare și problemele actuale de cercetare ale teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; * să cunoască terminologia specifică activității de cercetare științifică, care va permite obținerea informației necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorilor care va fi convertită, în procesul însușirii, în cunoștințe necesare, aplicate în procesul autoinstruirii și transferul acestora sportivilor; * cunoașterea noțiunilor interdisciplinare și complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile și metodele de lucru în domeniul teoriei antrenamentului sportiv; * să cunoască teoriile pedagogice și științifice moderne în domeniul teoriei antrenamentului sportiv precum și tendințele de dezvoltare ale acestora. La nivel de înțelegere și aplicare: * să posede capacități de a transfera cunoștințele științifice generale în domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; * să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor; * să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul sportului; * să aplice în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniul teoriei antrenamentului sportiv, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor specifice procesului de pregătire a sportivilor. La nivel de integrare: * să posede aptitudini de utilizare a metodelor de prelucrare a rezultatelor cercetărilor științifice cu aplicarea metodelor statisticii matematice, tehnologiilor informaționale moderne;

	* * să poată găsi legăturile dintre cererea și oferta de cercetare în domeniul teoriei antrenamentului spotiv; * să respecte metodologia și etica cercetării științifice ce dezvoltă domeniul general de studiu „Științe ale sportului,,						
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
			Total	Curs	Seminar	Lab	LI
	1	Bazele teoretico metodologice ale cercetării în domeniul activității motrice.	6	2	1		3
	2	Metodologia cercetării activităților corporale – știință autonomă.	8	3	1		4
	3	Premise metodologice cu privire la cercetarea științifică în domeniul culturii fizice și sportului	8	3	1		4
	4	Activitatea de cercetare științifică a specialiștilor din domeniul științei sportului.	12	4	2		6
	5	Metode de cercetare și cunoaștere în domeniul culturii fizice și sportului.	12	4	2		6
	6	Organizarea și desfășurarea cercetării.	12	4	2		6
	7	Tehnologia elaborării tezei de licență.	14	4	3		7
	8	Măsurarea în cercetarea științifică	12	4	2		6
	9	Deontologia cercetării științifice.	6	2	1		3
Total :		90	30	15		45	
Strategii de predare-învățare în cadrul cursului/modulului	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 și laborator. 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 etc. 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 a mecanismului de activitate a industriei turistice naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.						
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două referate</i> prezentate Power Point, cu tematică la alegere în care se vor evalua 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. 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						

	sau mai multe subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport/-București: Discobolul, 2010. 665 p. 2. Carp I. Pregătirea specialiștilor din domeniul culturii fizice și sportului pentru activitatea de cercetare științifică/- Ch.: Valinex SA, 2003. 184 p. 3. Carp, Ion, Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare: curs universitar/ Carp Ion, Ababei Radu; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău: S.n., 2016 (Tipogr. "Valinex" SRL). 232 p. ISBN 978-9975-68-310-4. 5. Epuran M. Metodologia cercetării activităților corporale / - Ed. 2-a.-București: Fest, 2005. 420 p. 6. Rateau Patrick : Metodele și statisticile, experimentele în științele umane, 1998, București, 268 p. 7. Rotariu, T., Iluț P.: <i>Ancheta sociologică și sondajul de opinie</i>, Ed. Polirom, Iași, 1997 8. Popper, Karl, R.: <i>Logica cercetării</i>, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1981 9. PLATONOV V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0 10. Triboi V.,Păcuraru A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași : PIM, 2013. 373 p. 11. Ғарос V., Capcelea V. Cercetarea științifică/-Ch. Editura Arc, 2008. – 312 p. 12. Волков. Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С.Волков, В.Волкова, Л. В.Губанов.- М. : Мир : Акал. проект, 2005. 13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002. 14. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. - М : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.	

Data completării: 01.09.2021

Carp Ivan



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele statului și dreptului						
Titularul cursului		Manolachi Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ. Pîrlîi Inna, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 07 A. 48	Anul	IV	Semestrul	7	
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		Drept	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail		catedradrept@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
			90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Disciplina „Bazele statului și dreptului”, se adresează studenților USEFS din anii care au cuprins în planul de învățământ aceste discipline didactice. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul de profil. Cursul „Bazele statului și dreptului” reprezintă un comportament de bază al disciplinei teoretice, fiind introdus în curriculumul actual de studiu. Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei. În acest context, curriculumul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ. 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. Introducerea în drept se constituie în disciplina, care predînduse în primul an de studii: - 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; - tinde de la formarea deprinderii studenților de a concepe, studia și apoi, a aplica dreptul în contextul cunoașterii cadrului mai general, interrelațional uman în diploma cunoștință asupra strînsei legături dintre drept și societate, dintre drept și viață; - asigură o bază de cunoștințe necesară celor ce avînd preocupări și înclinații spre cercetare, vor încerca să aprofundeze aspecte filosofice ale dreptului; - în sfîrșit disciplina formează deprinderea la studenți de a urmări ceea ce este esențial în și pentru drept, de a încerca ei însși esențializări și de a depista și înțelege marile articulații ale dreptului ca fenomen și știință.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: 1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți : • 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. 2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat: • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții. • Competențe de a comunica într-un limbaj științific argumentat. 3. Competențe de comunicare într-o limbă străină: • Competențe de comunicare într-o limbă străină. • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții. 4. Competențe acțional-strategice: • Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii. • Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția societății 5. Competențe interpersonale, civice, morale: • Competențe de a colabora în grup/echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile colegilor. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa în diferite situații de viață în baza normelor și valorilor moral-spirituale. 6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare: • Competențe de gîndire critică asupra activității proprii în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod sănătos de viață. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. 7. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori): • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale. 8. Competențe antreprenoriale: • Competențe de a stăpîni cunoștințe și abilități de antreprenariat în condițiile economiei de piață în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial. • Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.
Finalități și performanțe la curs/modul	- Să demonstreze cunoașterea instituțiilor juridice și esența normelor juridice ce le reglementează. - să aprecieze corect diverse situații în baza cunoștințelor obținute. - să demonstreze capacitatea de a lua decizii la nivele operaționale și tactice. - să evalueze locul și rolul dreptului din perspectiva propriei specialități. - Să definească, conceptele cheie, teoriile, noțiunile disciplinei de studiu.

	- Să cunoască esența, conceptul și trăsăturile statului. - Să cunoască conceptul, esența și accepțiunile noțiunii de drept. - mSă determine mecanismul de stat. - Să identifice principiile de bază ale unui stat de drept. - Să sistematizeze drepturile și îndatoriile fundamentale ale cetățeanului într-un stat de drept. - Să identifice ramurile de drept și esența lor. - să analizeze, să generalizeze și să explice condițiile, factorii care influențează activitatea - - specialistului în domeniul securității. - Să explice noțiunile și principiile ce stau la baza statului și dreptului. - Să analizeze și să definească principiile (legile) ce stau la baza statului și dreptului. - Să comunice și să acționeze eficient în cadrul echipei interdisciplinare privind soluționarea problemelor condiționate de perioadele de criză, legitățile, particularitățile de acțiune a fiecăruia. - Să stabilească locul și rolul dreptului în contextul altor științe juridice. - Să aprecieze importanța ramurilor de drept în evoluția științelor juridice. - Să aprecieze locul și importanța unor norme și instituții a ramurilor de drept penal, civil, administrativ în comparație cu celelalte ramuri de drept. - Să propună noi opinii, concepții benefice pentru ameliorarea conținutului normelor sau instituțiilor ramurilor de drept.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr	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

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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 paralele, simularea, judecată în triadă, jocul de rol</i> etc. Toate strategiile didactice sînt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gîndirii critice, la formarea spiritului civic, a capacităților și atitudinilor studenților. Metodele de învățămînt se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: orale și scrise (scheme, hărți, grafice), audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media). 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. 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).
Strategii de evaluare	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. 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. 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. În activitatea educațională evaluarea este o acțiune de cunoaștere, care presupune colectarea datelor, prelucrarea și interpretarea lor. Astfel, evaluarea parcurge următoarele etape: • <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 activității propriu-zise;</i> • <i>măsurarea rezultatelor școlare prin mijloacele și procedeele preconizate, care trebuie să fie adecvate scopului urmărit;</i> • <i>aprecierea și interpretarea rezultatelor pe baza criteriilor preconizate;</i> • <i>formularea unor concluzii impuse de interpretarea rezultatelor;</i> • <i>adoptarea unor decizii educaționale în funcție de concluziile formulate în urma evaluării.</i>

	În procesul educațional se vor evalua rezultate, cunoștințe, competențe, procese conform raportului dintre obiectivele proiectate și succesele obținute de studenți. In cadrul orelor Bazele statului și dreptului, evaluarea va îndeplini mai multe funcții, printre care: • <i>funcția de evidență și control a activității didactice;</i> • <i>funcția prognostică, care permite luarea unor decizii ulterioare;</i> • <i>funcția formativă, care este rezultatul a înțelegerii de către evaluați a nivelului la care se află în momentul evaluării;</i> • <i>funcția motivațională, care stimulează activitatea de învățare.</i> In cadrul procesului educațional deosebit: • <i>evaluarea internă, efectuată de profesor la orele lui sau de conducerea instituției;</i> • <i>evaluarea externă, efectuată de persoane din afara instituției cum ar fi Direcțiile raionale de învățământ, Ministerul Educației.</i> In funcție de scopurile urmărite, vom aplica: • <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; • <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. 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; • <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. 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>)	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	I. Acte normative 1. Constituția R.M. din 29.07.1994// Monitorul Oficial al R.M., 1994, nr.1. 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 (http://lex.justice.md/md/331268/) 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(http://lex.justice.md/md/325085/) 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 (http://lex.justice.md/md/326757/) 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 în vigoare : 31.05.2009 (http://lex.justice.md/md/330333/) 6. Declarația Universală a Drepturilor Omului, adoptată și proclamată de Adunarea Generală a ONU prin rezoluția 217 (III) din 10 decembrie 1984. II. Literatura recomandată 1. Anghel Ion M. Dreptul tratatelor. Ed. II, București: 2. Aramă E. Istoria dreptului românesc. Chișinău: S.A. Reclama, 2003.	

	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 4. Arseni A. Creangă I., Gurin C. și alții. Constituția Republicii Moldova comentată articol cu articol. Vol. I. Chișinău: Civitas, 2000. 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. 6. Avornic Gh. Conștiința și cultura juridică –condiție indispensabilă a activismului juridic al cetățenilor. În: Revista Națională de Drept. 2006. Nr. 2, p. 17. 7. Avornic Gh. Tratat de teoria generală a statului și dreptului. Vol. I. Chișinău: 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. Cours 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 generlă 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.

Data completării: 01.09.2021

Manolachi Victor

Pîrlîi Inna



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Dreptul afacerilor						
Titularul cursului		Ion Țiganaș, dr. în drept, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 07 A. 49	Anul	IV	Semestrul	7	
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		Drept	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail		catedradrept@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
			90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		În actuala perioadă de timp au loc schimbări radicale în toate ramurile economiei naționale, schimbări care necesită crearea unui cadru juridic adecvat. Totodată, edificarea și consolidarea unui stat de drept și constituirea economiei de piață impun, de asemenea, crearea unui fundament juridic riguros. La disciplina ”Dreptul afacerilor”, conform planului de studii sunt prevăzute un număr suficient de prelegeri și seminare, iar pentru evaluarea cunoștințelor se prevede examen. Evaluarea curentă a cunoștințelor se efectuează la seminare la fiecare temă. În plus, studenții urmează să rezolve spețe și susțin testări înaintea sesiunii de examinare. Scopul primordial al acestui curs este de a familiariza studenții Facultății de Protecție, Pază și Securitate cu aspectele multilaterale și natura juridică a antreprenoriatului. Deasemenea, cursul are menirea de a contribui la formarea unor cunoștințe fundamentale cu privire la raporturile comerciale.						

	Toate aceste competențe sunt necesare pentru obținerea de către fiecare student a cunoștințelor și deprinderilor profesionale, a procedurilor metodice de analiză a fenomenelor juridice în ansamblul interacțiunii acestora cu alte fenomene social-economice legate de activitatea de pază, protecție și securitate.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: 1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți : • 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. 2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat: • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții. • Competențe de a comunica într-un limbaj științific argumentat. 3. Competențe de comunicare într-o limbă străină: • Competențe de comunicare într-o limbă străină. • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții. 4. Competențe acțional-strategice: • Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii. • Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția societății 5. Competențe interpersonale, civice, morale: • Competențe de a colabora în grup/echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile colegilor. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa în diferite situații de viață în baza normelor și valorilor moral-spirituale. 6. Competențe de autocunoaștere și autorealizare: • Competențe de gândire critică asupra activității proprii în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod sănătos de viață. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. 7. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori): • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale. 8. Competențe antreprenoriale: • Competențe de a stăpîni cunoștințe și abilități de antreprenoriat în condițiile economiei de piață în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial. • Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere - Să definească noțiunea de dreptul afacerilor; - Să determine obiectivele disciplinei dreptul afacerilor; - Să numească obiectele disciplinei dreptul afacerilor; - Să determine condițiile de aplicare a normelor privind dreptul afacerilor; - Să determine cazurile de încălcare a legislației privind activitatea de întreprinzător; - Să relateze despre diverse modalități de apărare a drepturilor asociaților. La nivel de aplicare - Să determine corelația dintre aspectele economice și cele juridice; - Să descrie procesul de înregistrare a unei societăți comerciale; - Să determine modul de obținere a licenței pentru desfășurarea unor genuri de activitate; - Să numească metodele și mijloacele prin care poate fi desfășurată concurența neloială;

	- Să descrie procesul de introducere a capitalului și de fondare a întreprinderilor cu capital străin; - Să determine etapele de desfășurare a activității burselor de mărfuri și a burselor de valori; - Să descrie facilitățile fiscale și vamale ale societăților comerciale rezidente ale zonelor economice libere. La nivel de integrare - Să aprecieze rolul dezvoltării sistemului de impozitare asupra agenților economici; - Să aprecieze importanța implicării statului în activitățile economice; - Să elaboreze strategii de dezvoltare a societăților comerciale; - Să elaboreze o concepție a business-planului de afaceri.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Introducere în dreptul afacerilor	5	2	1	2
	2	Activitatea de întreprinzător	5	2	1	2
	3	Subiecții dreptului afacerilor	5	2	1	2
	4	Constituirea și funcționarea societăților comerciale	7	2	1	4
	5	Regimul juridic al patrimoniului societății comerciale	7	2	1	4
	6	Reorganizarea și lichidarea societăților comerciale	5	2	1	2
	7	Societățile de persoane	7	2	1	4
	8	Societatea cu răspundere limitată	7	2	1	4
	9	Societatea pe acțiuni	7	2	1	4
	10	Societățile cooperatiste	5	2	1	2
	11	Întreprinderea de stat și municipală	5	2	1	2
	12	Structurile și uniunile de persoane	5	2	1	2
	13	Reglementarea juridică a unor genuri de activitate	6	2	1	3
	14	Reglementarea juridică a unor genuri de activitate	7	2	1	4
	15	Contractele comerciale	7	2	1	4
		Total :	90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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. 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 paralele, simularea, judecată în triadă, jocul de rol</i> etc. Toate strategiile didactice sînt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gîndirii critice, la formarea spiritului civic, a capacităților și atitudinilor studenților.					

	Metodele de învățămînt se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: orale și scrise (scheme, hărți, grafice), audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media). 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. 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).
Strategii de evaluare	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. 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. 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. În activitatea educațională evaluarea este o acțiune de cunoaștere, care presupune colectarea datelor, prelucrarea și interpretarea lor. Astfel, evaluarea parcurge următoarele etape: • <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 activității propriu-zise;</i> • <i>măsurarea rezultatelor școlare prin mijloacele și procedeele preconizate, care trebuie să fie adecvate scopului urmărit;</i> • <i>aprecierea și interpretarea rezultatelor pe baza criteriilor preconizate;</i> • <i>formularea unor concluzii impuse de interpretarea rezultatelor;</i> • <i>adoptarea unor decizii educaționale în funcție de concluziile formulate în urma evaluării.</i> În procesul educațional se vor evalua rezultate, cunoștințe, competențe, procese conform raportului dintre obiectivele proiectate și succesele obținute de studenți. In cadrul orelor Dreptului afacerilor, evaluarea va îndeplini mai multe funcții, printre care: • <i>funcția de evidență și control a activității didactice;</i> • <i>funcția prognostică, care permite luarea unor decizii ulterioare;</i> • <i>funcția formativă, care este rezultantă a înțelegerii de către evaluați a nivelului la care se află în momentul evaluării;</i> • <i>funcția motivațională, care stimulează activitatea de învățare.</i> In cadrul procesului educațional deosebim: • <i>evaluarea internă, efectuată de profesor la orele lui sau de conducerea instituției;</i> • <i>evaluarea externă, efectuată de persoane din afara instituției cum ar fi Direcțiile raionale de învățămînt, Ministerul Educației.</i> In funcție de scopurile urmărite, vom aplica: • <i>evaluarea inițială care se realizează la începutul ciclului de învățămînt. Acest tip de</i>

	evaluare are un rol preponderent diagnostic, deoarece informațiile colectate sprijină profesorul în proiectarea didactică; • <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. 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; • <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. 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>)	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Codul civil al Republicii Moldova. 2. Legea privind bursele de mărfuri. 1. Legea privind prețul normativ și modul de vânzare-cumpărare a pămîntului. 2. Legea cadastrului bunurilor imobile. 3. Legea cu privire la protecția consumatorilor. 4. Legea cu privire la Banca Națională a Moldovei. 5. Legea instituțiilor financiare. 6. Legea cu privire la asigurări. 7. Legea cu privire la franchising. 8. Legea privind dreptul de autor și drepturile conexe. 9. Legea privind protecția mărcilor. 1. Angheli, S., <i>Drept comercial</i>, București, 2000. 2. Baieș, S., Roșca, N., <i>Drept civil. Sceme</i>, Chișinău, 2016. 3. Cărpenu, S., <i>Drept comercial român</i>, București, 1998. 4. Chibac, Gh., Băieșu, A., Rotari, Al., Efrim, O., <i>Drept civil. Contracte speciale</i>, Chișinău, 2005. 5. Mihaela, G., <i>Tranzacții bursiere: piețele futures și de opțiuni</i>, București, 1995 6. Romul, P., <i>Drept comercial</i>, București, 2000. 7. Roș, V., <i>Dreptul proprietății industriale</i>, București, 2004. 8. Roș, V., <i>Dreptul proprietății intelectuale. Dreptul de autor și drepturile conexe</i>, București, 2005. 9. Roșca, N., Baieș, S., <i>Dreptul afacerilor. Sceme</i>, Chișinău, 2001. 10. Roșca, N., Baieș, S., <i>Dreptul afacerilor. Vol. II</i>, Chișinău, 2006. 11. Toader, C., <i>Manual de contracte civile speciale</i>, București, 2000. 12. Витрянский, В., <i>Договор купли-продажи</i>, Москва, 2000 13. Ершова, И., <i>Предпринимательское право</i>, Москва, 1999 14. Лаптев, В., <i>Акционерное право</i>, Москва, 1999. 15. Сергеев А., <i>Право интеллектуальной собственности в Российской Федерации</i>. М., 2005. 16. Тарасов, И., <i>Учение об акционерных компаниях</i>, Москва, 2007.	



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Bazele teoriei economice						
Titularul cursului		Cușneriov Alexei, dr. în economie, conf. univ. Carp Ana, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 07 A.50	Anul	IV	Semestrul	7	
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	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	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		Teoria economică, componentă fundamentală a științei economice, are funcția instructiv-educativă, ce permite studenților, viitorilor specialiști să-și formeze o gândire complexă, coerentă și critică cu privire la modul de funcționare a economiei contemporane. Domeniul de studiu al teoriei economice este sistemul activității economice în integritatea sa. Teoria economică are drept obiectiv tratarea conceptelor de bază și a regularităților ce definesc activitățile economice contemporane, privite prin prisma comportamentelor individuale ale participanților. Cursul „Bazele teoriei economice” are drept scop: formarea unui traseu cognitiv riguros și complex, axat pe gândirea logică a categoriilor economice centrale. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în contact direct cu problemele economice reale, pe baza prelucrării și interpretării unui bogat material faptic, de informații cu ajutorul cărora va fundamenta și formula , pe termen lung și mediu, politici						

	și strategii și va elabora sinteze privind dezvoltarea economiei. Cunoștințele și aptitudinile obținute reprezintă totodată un fundament necesar pentru studierea altor discipline economice și obținerii unei specializări mai înguste. Astfel, curriculumul prezentat include cele trei niveluri comportamentale pe care se bazează formarea profesională: <i>cunoaștere, aplicare și integrare</i>. Structura cursului este elaborată, ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de <i>la Bologna</i>. Pentru studenții planul de studii prevede 90 de ore în total dintre care 45 – contact direct și 45 – lucrul individual. Studierea disciplinei „Bazele teoriei economice” prevede acumularea a 3 credite. Cursul dat este prevăzut pentru sem. I. Pe parcursul semestrului studenții susțin 2 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 Culturii Fizice. Semestrul se finalizează cu examen, materialele căruia cuprind toată informația studiată pe parcursul semestrului. Forma de bază de studii a studenților de la secția cu frecvență redusă este lucrul individual. În ajutorul studenților se organizează prelegeri, seminare, testări, consultații. Planul de studii prevede pentru studenții de la secția cu frecvență redusă în sem. I – 10 ore prelegeri și 10 seminare. Studenții susțin la obiectul dat o lucrare de control, formată din întrebări teoretice, teste și probleme; elaborarea unui referat pe temele propuse de catedră și examen, materialele căruia cuprind toată informația studiată pe parcursul semestrului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ▪ Aplicarea cunoștințelor de bază ale economiei, adecvate în diverse situații profesionale și de viață; ▪ Utilizarea cunoștințelor din domeniul economiei (legi, modele) pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte asociate domeniului profesional; ▪ Cunoașterea și implementarea politicilor de economie și management în viața de zi cu zi și în domeniul profesional; ▪ Cunoașterea cadrului legislativ de inițiere a organizațiilor sportive. Competențe transversale: ▪ Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare. ▪ 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;
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească conceptele de bază despre activitatea economică și management; ▪ să determine sarcinile și conținutul sistemului economic național și internațional; ▪ să structureze procesul evoluției istorice și conceptuale de organizare economică în societatea umană; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să evidențieze factorii a formelor istorice de organizare a sistemelor economice; ▪ să clasifice premisele motivaționale ale activității economice la diferite etape de dezvoltare socială; ▪ să aprecieze critic diverse concepte de evaluare a rezultatelor activității economice și a calității vieții umane; La nivel de integrare: ▪ să aprecieze importanța respectării principiilor generale în conceptul contemporan de activitate economică și managerială eficientă la diverse niveluri de funcționalitate a sistemului economic; ▪ să structureze corelația funcțională dintre regulile generale de activitate economică și formele practice de desfășurarea a afacerilor economice;

	▪ să evalueze prioritățile economice și social particulare și cele publice în diverse condiții de activitate umană;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Știința economică și doctrinele economice.	12	4	2	6
	2	Activitatea economică și agenții economici.	12	4	2	6
	3	Factorii de producție	6	2	1	3
	4	Economia instituțională. Sistemele de organizare a activității economice.	6	2	1	3
	5	Piața și elementele ei. Prețul și concurența.	12	4	2	6
	6	Costul de producție	6	2	1	3
	7	Banii. Creditul și sistemul bancar.	6	2	1	3
	8	Recompensarea factorilor de producție și formele veniturilor	6	2	1	3
	9	Rolul statului în economia contemporană	6	2	1	3
	10	Macroeconomia și principalii indicatori.	6	2	1	3
	11	Fluctuațiile activității economice și creșterea economică	6	2	1	3
	12	Economia mondială. Interdependențele economice internaționale.	6	2	1	3
Total :			90	30	15	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	▪ Strategii centrate pe activitatea profesorului și pe acțiunea de predare: • Strategii discursive și explicative • Strategii discursive și conversative • Strategii discursive și demonstrative ▪ Strategii centrate pe activitatea de învățare și interacțiune: • Strategii bazate pe cercetare și explorare (cercetări investigative) • Strategii problematizante • Strategii bazate pe utilizarea modelelor • Strategii centrate pe construirea de proiect					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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, <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. AMBROSI, N., BUDEVICI-PUIU, 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. 2. CARP, A., BUDEVICI-PUIU, A. <i>Economia culturii fizice: curs universitar</i>. USEFS Chișinău: S.n., 2016, 190 p. ISBN 978-9975-68-300-5. 3. COJUHARI, A., CHILDESCU, V. <i>Teorie economică</i>. Chișinău: UTM, 2012, 416 p. 4. FILIP, N., SOROCEAN, O. <i>Teorie economică. Curs universitar. V-II</i>. Chișinău, 2011, 341 p. ISBN 978-9975-4209-1-4. 5. GHERASIM, T. <i>Microeconomie</i> (V. I-II). București: Ed. Economica, 1993. 6. GOGONEAȚĂ, C., GOGONEAȚĂ, A. <i>Economia politică. Teorie micro și macroeconomică, politici economice</i>. București, 1993. 7. GROSU, M. <i>Economie politică (fundamente de teorie economică)</i>. Chișinău: Evrica, 2001, 208 p. ISBN 9975-941-79-6. 8. HĂMURARU, M., ȚĂRUȘ, V., CAPSÎZU, V. <i>Teorie economică. Macroeconomie. Concepte și aplicații. Suport de curs</i>. Chișinău: Editura Centrul Editorial Poligrafic USM, 2013, 290 p., ISBN 978-9975-71-005-3. 9. <i>Metodele teoriei economice</i>. [Accesat 01.09.2021] Disponibil: https://www.studocu.com/row/document/academia-de-studii-economice-din-moldova/metodele-teoriei-economice/metodele-teoriei-economice/6316091 10. MOLDOVANU, D. <i>Curs de Teorie Economică</i>. Chișinău 2006. 11. OPRESCU, G. <i>Microeconomie, macroeconomie</i>. București: Ed. ALL, 1993. 12. STANCU, S., ANDREI, T. <i>Microeconomie</i>. București, 1997. 13. TOMȘA, A. (coordonator) <i>Teorie economică. V. II „Macroeconomie”</i>, F.E.-P. „Tipografia Centrală”, Chișinău, 2013, 332 p. 14. ZBÂRCIOG, V. <i>Microeconomie (teoria și aplicații)</i>. Chișinău, 1996.	

Data completării: 01.09.2021

Cușneriov Alexei

Carp Ana



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT

Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Economica culturii fizice						
Titularul cursului		Cușneriov Alexei, dr. în economie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 07 A.51	Anul	IV	Semestrul	7	
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	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	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		„Economia culturii fizice,, 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 intreg, per total. 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. 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ▪ 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; ▪ Utilizarea cunoștințelor din domeniul economiei (legi, modele) pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte asociate domeniului profesional; ▪ Generarea de noi cunoștințe și cercetări în domeniul economiei activității fizice și sportului; Competențe transversale: ▪ Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare; ▪ 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;					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească conceptele de bază despre activitatea economică și management; ▪ să determine sarcinile și conținutul sistemului economic național și internațional; ▪ să structureze procesul evoluției istorice și conceptuale de organizare economică în societatea umană; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să evidențieze factorii a formelor istorice de organizare a sistemelor economice; ▪ să clasifice premisele motivaționale ale activității economice la diferite etape de dezvoltare socială; ▪ să aprecieze critic diverse concepte de evaluare a rezultatelor activității economice și a calității vieții umane; La nivel de integrare: ▪ să aprecieze importanța respectării principiilor generale în conceptul contemporan de activitate economică și managerială eficientă la diverse niveluri de funcționalitate a sistemului economic; ▪ să structureze corelația funcțională dintre regulile generale de activitate economică și formele practice de desfășurarea a afacerilor economice; ▪ să evalueze prioritățile economice și social particulare și cele publice în diverse condiții de activitate umană;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	▪ Strategii centrate pe activitatea profesorului și pe acțiunea de predare: • Strategii discursive și explicative • Strategii discursive și conversative • Strategii discursive și demonstrative ▪ Strategii centrate pe activitatea de învățare și interacțiune: • Strategii bazate pe cercetare și explorare (cercetări investigative) • Strategii problematizante • Strategii bazate pe utilizarea modelelor • Strategii centrate pe construirea de proiect					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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, <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	1. Ambrosi, N., Budevici-Puiu, A., carp, A., Cușneriov, A. Bazele economiei culturii fizice și sportului. curs universitar pentru alolingvi. USEFS Chișinău: s.n., 2018, 343 p. ISBN 978-9975-68-350-0. 2. Carp, A., Budevici-Puiu, A. Economia culturii fizice: Curs universitar. USEFS Chișinău: S.N., 2016, 190 p. ISBN 978-9975-68-300-5. 3. Cojuhari. A., Childescu, V. Teorie economică. Chișinău: UTM, 2012, 416 p. 4. Filip, N., Sorocean, O. Teorie economică. Curs universitar. V-II. Chișinău, 2011, 341 p. ISBN 978-9975-4209-1-4. 5. Gherasim, T. Microeconomie (V. I-II). București: Ed. economica, 1993 6. Gogoneață, C., Gogoneață, A. Economia politică. Teorie micro și macroeconomică, Politici economice. București, 1993. 7. Grosu, M. Economie politică (fundamente de teorie economică). Chișinău: Evrica, 2001, 208 p. ISBN 9975-941-79-6. 8. Hămuraru, M., Țăruș, V., Capsîzu, V. Teorie economică. macroeconomie. concepte și aplicații. suport de curs. chișinău: Editura centrul editorial poligrafic USM, 2013, 290 p., ISBN 978-9975-71-005-3.					

	9. Metodele teoriei economice. [accesat 01.09.2021] disponibil: https://www.studocu.com/row/document/academia-de-studii-economice-din-moldova/metodele-teoriei-economice/metodele-teoriei-economice/6316091 10. Moldovanu, D. Curs de teorie economică. Chișinău 2006. 11. Oprescu, G. Microeconomie, macroeconomie. București: ED. ALL, 1993. 12. Stancu, S., Andrei, T. Microeconomie. București, 1997. 13. Tomșa, A. (coordonator) Teorie economică. V. II „MACROECONOMIE”, F.E.-P. „Tipografia centrală”, Chișinău, 2013, 332 p. 14. Zbârnciog, V. Microeconomie (Teoria și aplicații). Chișinău, 1996.

Data completării: 01.09.2021

Cușneriov Alexei



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă - II ASPSA – II (jocurile sportive)						
Titularu cursului		Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Sîrghi Serghei, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Conohova Tatiana, dr. în pedagogie, conf. univ. Tăbîrța Vasile, dr. în științe pedagogice, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S. 07 O.52	Anul	IV	Semestrul	7	
Nr.credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (S - componenta de orientare spre o 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	catedratmj@gmail .com	Total	C	S	L/P	LI		
		120	20	-	40	60		
Nota de prezentare		Disciplina „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă – II” (Jocurile sportive), este elaborată conform Planului de învățământ la Specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul jocurilor sportive și a sportului. Curriculum-ul a fost alcătuit pe baza consultării unui vast material bibliografic, care a înglobat istorie, cultură fizică, sport, bazele și teoriile metodicii de antrenament sportiv și cu specificul jocurilor sportive, elemente fundamentale ale tehnicii și tacticii jocurilor sportive, principii, caracterisitici, cerințe, metode, mijloace și structurări ale						

	antrenamentului și axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ. Structura cursului este elaborată ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de la Bologna. Cursul „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă – II” (jocurile sportive), reprezintă un compartament de bază al disciplinei teoretice, fiind introdus în curriculum-ul actual de studiu. Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei. În acest context, curriculum-ul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ, obținerea unor rezultate adecvate cerințelor zilei de azi și tendințelor dezvoltării sportive - social - economice. În conformitate cu planul de învățământ studenții USEFS vor studia disciplina dată în anul IV, semestrul 7, 120 de ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite (ECTS). Din acest motiv, curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor sportive, școlilor sportive, liceele cu profil sportiv cu sportivii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a antrenamentului sportiv la proba de jocuri sportive; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire la proba de jocuri sportive; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul jocurilor sportive (ex: fotbal, baschet, volei, fotbal în sală, tenis de masă, tenis de câmp, badminton, rugby etc.); • Cunoașterea definiției și capacitatea de performanță, metodicii dezvoltării aptitudinilor motrice; definiției și caracteristicii formei sportive; structurii antrenamentului sportiv; programării, proiectării, planificării antrenamentului sportiv; necesităților și tipurilor de evaluare în antrenamentul sportiv; clasificării, programării și pregătirii către competițiile la proba de jocuri sportive; • Susținerea și promovarea organizării competițiilor sportive la proba de jocuri sportive; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv la proba de jocuri sportive în corespundere cu proba de joc sportiv practicat; • Aplicarea procedeele tehnice și tactice în corespundere cu specificul probei de jocuri sportive; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile sportive, școli sportive, liceele cu profil sportiv la proba de jocuri sportive.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei de jocuri sportive; ▪ să caracterizeze tipurile de jocuri sportive; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a competițiilor la jocuri sportive; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică unul dintre jocurile sportive. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine procedeele de tehnica și tactică în jocurile sportive; ▪ să explice prin ce se caracterizează performanța sportivă; ▪ să explice care sunt aptitudinile motrice (definiția) și metodică dezvoltării; ▪ să explice periodizarea, conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire; ▪ să explice macrostructura, mezostructura, microstructura antrenamentului sportiv;

	▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică unul dintre jocurile sportive; ▪ să explice despre programare și planificare a antrenamentului sportiv; ▪ să explice despre scopul și locul evaluării complexe în antrenamentul sportiv; ▪ să explice clasificarea, programarea și pregătirea către competiții; ▪ să analizeze și să explice pregătirea profesională a sportivului; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul competițiilor la proba de jocuri sportive la diferite categorii de vârstă. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura antrenamentului sportiv la proba de jocuri sportive; ▪ să îmbine topografia și orientarea profesională în procesul de pregătire a sportivilor la proba de jocuri sportive; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică una dintre probe la jocuri sportive; ▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport (jocuri sportive).					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	1. Performanța sportivă. 1.1. Structura capacității de performanță. Bazele morfo-funcționale ale performanței sportive. Capacitatea psihică. Diagnoza, prognoza, selecția.	7	3	4	8
	2	2. Teoria și metodică dezvoltării aptitudinilor motrice. 2.2. Teoria și metodică dezvoltării vitezei și capacităților coordinative. Teoria dezvoltării forței, rezistenței și flexibilității.	9	3	6	8
	3	3. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv. 3.3. Forma sportivă. Definiție și caracteristici. Periodizarea antrenamentului sportiv. Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire.	8	2	6	8
	4	4. Structura antrenamentului sportiv. 4.4. Macrostructura antrenamentului. Mezostructura antrenamentului. Microstructura antrenamentului.	8	2	6	8
	5	5. Programarea, proiectarea și planificarea antrenamentului sportiv. 5.5. Programarea antrenamentului sportiv. Planificarea antrenamentului.	10	2	8	8
	6	6. Evaluarea în antrenamentul sportiv. 6.6. Necesitatea, scopul și locul evaluării complexe în antrenamentul sportiv. Tipurile de evaluare.	8	4	4	10
7	7. Clasificarea competițiilor. Programarea competițiilor. Pregătirea pentru participarea în competiții.	10	4	6	10	

		7.7. Competițiile sportive.				
		Total :	60	20	40	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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 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, etc. 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, meciurile amicale la proba de jocuri sportive.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă - 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. 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 (<i>cunoaștere, aplicare, integrare</i>). Aprecierii se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în%)	Nota finală			100%		
	Nota pentru evaluarea finală			40%		
	Nota evaluarea curentă			20%		
	Nota de la activitatea la prelegeri și lecții practice			20%		
	Nota lucrul individual			20%		
Referințe bibliografice	Fotbal					
	1. Sirghi S., Stepanov V., și alți colaboratori. Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.					
	2. Grimalschi T., Sirghi S. și colaboratorii. Culegere de proiecte didactice. Suport de curs. Chișinău: Tipografia Reclama, 2014, 140 p. ISBN 978-9975-58-016-8.					
	3. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.					
	4. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. București: Roteck Pro, 2000. 224 p.					
	Volei					
	1. Ciorba C și coautori "Jocuri sportive. Curs de bază. (lecții teoretice)". Chișinău, „Valinex” SA, 2007.;					
	2. Conohova T., Păcuraru A. " Teoria și metodică jocului de volei". Editura PIM, Iași, 2014, 145p.					
	3. Niculescu, Ionela. "Volei", Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p.;					

	Handbal 1. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat și teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chișinău: „Valinex” SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p. 2. Budevici A., Grabco A. Programarea și derejarea antrenamentului sportive. Compendiu. Master. Chișinău: „Valinex” SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7, 150 p. 3. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах. Метод. пособие. М.: Советский спорт. 2004. ISBN 5-85-009-864-X, 216 с. Rugby 1. Ciorbă C., Tăbîrța V., Bragarenco N. și alți colab. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chișinău 2016, Tipogr. „Valinex” SRL, 99 p. 2. Constantin V. Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, 2004. 351 p. 3. Tăbîrța V. Rugby, pregătire de forță-viteză. Monografie. Chișinău: Valinex, 2015. 128 p. Baschet 1. Ciorbă C., Rotaru A., Cucereavii O. Jocuri sportive, curs de bază (lecții teoretice). – Chișinău, 2007. 152 p. 2. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universității din Pitești, 2004. –147 p. 3. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chișinău, 2016, P. 7 – 25 Tenis de masă 5. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galați, România, 2013. p. 25-83. 6. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с.5-9. 7. 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. 8. 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. Badminton 1. Berud Volkek Brahnis. Badminton – antrenament, tactica, competiție, 2011. 2. Gheorghe Tomas. Arta badmintonului, 2012. 3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов, Советский спорт, 2011. Tenis de câmp 1. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-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. 3. Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Феникс, 2004.

Data completării: 01.09.2021

Mocrousov Elena

Sîrghi Serghei

Conohova Tatiana

Tăbîrța Vasile



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



FACULTATEA SPORT
Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă II ASPSA II (probe sportive individuale)					
Titularul cursului		Polevaia-Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ. Dercacenco I., dr. în pedagogie, conf. univ. Postolachi A., asistent universitar					
Ciclul (L-licență)	L	Codul disciplinei	S 07 O.52	Anul	4	Semestrul	7
Nr.credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru		120
Regimul disciplinei (S-componenta de orientarea spre o specialitate)							S
Catedra		Probe sportive individuale	Numărul total de ore (pesemestru)dinplanuldeînvățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual-prelegeri)				
e-mail		catedra.psi_usefs. md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI
			120	15		45	60
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Antrenament Sportiv în proba sportivă aleasă-II” (probe sportive individuale) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul general de studiu ”Antrenor Sportiv, în cadrul facultății de Sport al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează - consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană. Acest document curricular va determina direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordantă cu obiectivele					

	planului de învățământ: Acest proces organizat în cadrul disciplinei: Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă-II,(ASPSA-II) are drept scop perfecționarea și modernizarea strategiilor eficiente a situațiilor critice de angajări competiționale, dobândirea aptitudinilor de acțiuni tehnice realizează prin instruire și antrenament, prin practicarea procedeele de luptă, demonstrarea corectă a procedeele, unde evidențiază următoarele capacități: curaj, îndrăzneală, inițiativă, rezistență, dorință, echilibru fizic și psihic. • obiectivele generale ale învățământului, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul de formare profesională a antrenorului sportiv, de a fi capabili de a utiliza exercițiile fizice, procedeele tehnice din probele de lupte în cadrul activităților desfășurate; • obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul "Formarea specialiștilor antrenori" prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea principiilor antrenamentului sportiv, factorilor antrenamentului sportiv, conceptele de planificare a antrenamentului sportiv, care va asigura buna desfășurare a diferitelor forme de lecții; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an IV., sem. VII, 120 ore, ceea ce îi corespund 4 credite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea deprinderilor și priceperilor antrenamentului practic în diferite situații extremale, sub influența altor factori ca: auditoriu, sala, zgomot, oboseala, suporteri. • Formarea deprinderilor pedagogice de bază pentru elaborarea planului anual și multianual, desfășurarea antrenamentului tip concurs competițiilor sportive, în menționare condiției fizice personale. • Aplicarea fundamentelor teoretice în planificarea și evaluarea progresului înregistrat de sportivi în cadrul antrenamentelor sportive cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a procesului de antrenament sportiv; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire a lecțiilor de antrenament sportiv; • Proiectarea unor lecții și antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovatoare apărute în domeniul "Antrenamentului Sportiv". • Asigurarea unui management eficace al relațiilor în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv cu copiii. Componente psihomotorii: • Educația memoriei operative sub toate forme de manifestare a ei (auditivă, vizuală, motrică, verbală). • Formarea deprinderilor de a demonstra acțiunile tehnico-tactice în RSA. • Formarea priceperilor de a planifica antrenamentul sportiv în RSA.

	• Formarea deprinderilor profesional-pedagogice de bază pentru desfășurarea lecției de antrenament. • Formarea priceperilor de elaborare a planurilor pe termen lung. • Formarea priceperilor metodice alegerii și predării antrenamentului sportiv în RSA. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul lecțiilor și antrenamentelor sportive al elevilor; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei;					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ Să cunoască noțiuni de bază de planificare, periodizare antrenamentului sportiv ▪ Să posede cunoștințe practice în elaborarea planului de pregătire pe termen lung ▪ Să cunoască bine denumirea procedeele clasificate pe gupe; ▪ Să posede cunoștințe practice în desfășurarea tipurilor și formelor de lecții de antrenament; ▪ Să definească noțiunile principale ale disciplinei; ▪ Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei. ▪ Să identifice tipurile lecțiilor de antrenament; ▪ Să caracterizeze formele de antrenament; ▪ Să determine greșelile frecvente întâlnite prin efectuarea acțiunilor tehnice în proba sportivă aleasă; ▪ Să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică una din proba sporturilor alese. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ Să determine procedee din poziția de sus și parter; ▪ Explicarea și interpretare unui plan de pregătire precum și a conținuturilor teoretice și practice ale probei sportive alese; ▪ Să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică unul din sporturile alese; ▪ Să analizeze și să explice pregătirea individuală a unui elev; ▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul însușirii tehnicii. La nivel de integrare: ▪ Să explice esența și structura unui plan de pregătire anuală, multianuală la băieți și fete; ▪ Să îmbine topografia și orientarea sportivă în procesul de pregătire; ▪ Să respecte criteriile antrenamentului sportiv în PSA.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Planificarea antrenamentului sportiv în RSA.	13	2	5	6
	2	Periodizarea antrenamentului sportiv în RSA.	13	1	6	6
	3	Compartimentele planului anual. Însușirea acțiunilor tehnice prin combinare. Însușirea acțiunilor tehnice prin atac, contraatac și apărare.	16	2	6	8
	4	Evaluarea progresului înregistrat de sportivi-în RSA. Tipuri de lecții de antrenament. Forme de lecții de antrenament. Greșelile frecvente întâlnite prin efectuarea acțiunilor tehnice. Însușirea	16	2	6	8

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		acțiunilor tehnice în RSA.				
	5	Plan de pregătire pe termen lung. Alcătuirea obiectivelor planului pe termen lung de pregătire. Componentele principale a pregătirii sportive. Pregătirea fizică în RSA. Rolul calitățile fizice și capacitățile motrice specifice în RSA.	16	2	6	8
	6	Particularitățile pregătirii fetelor în RSA. Reflectarea unui plan de pregătire (băieți, fete).	16	2	6	8
	7	Teoria și metodică dezvoltării capacităților motrice (forța, viteza, rezistența, coordonarea, suplețea ect.) în RSA.	14	2	4	8
	8	Reciprocitatea dintre pregătirea fizică și tehnică în RSA. Greșelile frecvente întâlnite la executarea acțiunilor tehnice.	16	2	6	8
		Total :	120	15	45	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Disciplina: „Antrenamentul sportiv în ramura sportivă aleasă-II” are ca scop principal dezvoltarea la viitorii specialiști în domeniul sportului 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. 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 problemelor numite abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și trans disciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2.Evaluarea curentă 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. 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.					

Stabilire a note ifinale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare a curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Cerințe minime de promovare (pentru nota 5): Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor lor acumulate, astfel cum le-au acumulat (altfel spus, dacă au citit bibliografia aferentă cursului) Sau rezumat nu mai la notele de curs și la cea ce a avut la seminar) și de maniera de prezentare a acestora, de cunoaștere a bibliografiei problemei.		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 să pot întocmi un referat științific.
Referințe bibliografice	- Ardeleanu T., Particularitățile dezvoltării calităților motrice, I.E.F.S, București, 1982. - Ballery L., Pregătirea fizică în lupte, în Ce spun specialiștii despre lupte?, București, 1975, p.66-69. - Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească "trântă" cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților: autoreferatul tezei de doctor. - Chișinău, 1997. 21 p. - Butenko B.I., Sicev I.Z., Despre dezvoltarea vitezei la luptătorii juniori, în Ce spun specialiștii despre lupte?, București, 1973, Vol.I., p.71-84. - Cârstea Gh. Educația fizică. Teoria și bazele metodicii, A.N.E.F.S., București, 1996. - Cârstea Gh., Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară, Editura Universul, București, 1993. - Cârstea Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București, 1993. - Cârstea Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Notedecurs, Editura Universul, București, 1991. - Chirtoacă I., Postolachi A., Chirtoacă A. Lupte libere și greco-romane. Curs de bază. Chișinău-2016, 160 pag. - Cișmaș Gh., Luptele greco-romane, instruirea juniorilor, Editura Sport-Turism, București, 1981. - Cișmaș Gh., Luptele greco-romane. Elemente de teorie și metodică de antrenament, Editura Sport-Turism, București, 1987. - Cișmaș Gh. Lupte libere-Lupte greco-romane. Curs de bază, IEFS, București, 1996. - Cișmaș Gh. Tehnica luptelor greco-romane, Editura Sport-Turism, București, 1988. - Cotorcea A., Polevaia-Secărianu A., Rolul combinării optime a mijloacelor de antrenament și competiționale din diferite probe de lupte în procesul de pregătire a judocanilor., Chișinău 2013 p.162-167 - Dragnea A. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice, ANEFS, București, 1991. - Manolachi V. Sporturi de luptă-Teorie și metodică (lupte libere, greco-romane, judo), INEFS, Chișinău, 2003. - Petrov R., <i>Lupte libere</i>, Editura Stadion, București, 1973 - Postolachi A., Grosu V., Gîlcă M. Analiza evaluării sportivilor de lupte libere la Campionatele Naționale și Cam-le Mondiale Universitare. Chișinău, IRIM 2019, pag. 96 - Șiclovan I. Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București, 1982. - Triboi V. Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Curs Universitar. Chișinău, Editura USEFS, 2010.	

	21. Triboi V., Teoria educației fizice și sportului. Chișinău-2014, 200 pag. 22. 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). 23. Деркаченко, И.В. Планирование тренировочного процесса с применением средств и методов легкой атлетики для развития специальных качеств у кикбоксеров – универсалов: Монография / И.В. Деркаченко – Тирасполь: ПГУ, 2021 – 160 р. (ISBN 978-9975-3491-2-3) 24. Заяшников, С.И. Тайский бокс/С.И. Заяшников.-Москва:Терра Спорт, 2002. 166 с. Текст: непосредственный. 25. Иванов, А.Д. Кикбоксинг/ А.Д. Иванов. Киев: Перун, 1995. 312 с. Текст: непосредственный. 26. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории. În: Științaculturiifizice. 2011, nr. 7/1, 57-60. ISSN 1857-4114 27. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба, Научно-методические основы многолетней подготовки борцов, «Высшая школа», 1997. 189 с. ISBN 5-06-003450-X.

Data completării: 01.09.2021

Polevaia-Secăreanu A.

Dercacenco Ivan

Postolache Alexei



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă II ASPSA II (înotul sportiv)					
Titularul cursului		Scorțenschi Dmitri, dr. în științe pedagogice, lect. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 07 O. 52	Anul	IV	Semestrul	7
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru		120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o 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	catedra- nataatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		120	15	-	45	60	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă II (înotul sportiv)” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Antrenament sportiv, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Scopul programei curriculare la disciplina „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă II” constă în obținerea de către studenți a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor necesare pentru activitatea profesional-pedagogică, de antrenorat și organizațională la instruirea înotului în masă, precum și la pregătirea sportivilor cu diferită calificare în cadrul instituțiilor de învățământ, educație fizică și sport. <i>Curriculumul este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiștilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele					

	antrenamentului sportiv în natație, pentru desfășurare eficientă a pregătirii sportivilor în cadrul școlilor și cluburilor sportive specializate; • obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea tehnicii de înot, teoriei și metodicii antrenamentului sportiv, și a sistemului de pregătire a înotătorilor care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Antrenamentul sportiv în proba sportivă aleasă II” este planificată în an IV, sem. 7, 120 ore, ceea ce îi corespund 4 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Cunoașterea metodologiei de antrenament sportiv în natație; • Abilitatea de a selecta și de a implementa abordările științifice moderne în planificarea antrenamentului sportiv; • Gândirea constructivistă privind diversitatea modalităților de selectare, planificare, organizare și de desfășurare a testelor pentru evaluarea activităților de înot, nivelului de pregătire și rezultatelor obținute a sportivilor; • Abilitatea de aplicare a diverselor forme, metode și mijloace pentru organizarea și desfășurarea antrenamentului la înot; • Valorificarea sistematică a celor mai noi informații și cultivarea unui mediu științifico-metodic pentru asigurarea eficientă a procesului de antrenament; • Posedarea și utilizarea terminologiei specifice; • Proiectarea și elaborarea programelor de antrenament; • Implementarea tehnologiilor informaționale; • Manifestarea atitudinilor responsabile față de procesul de antrenament sportiv; Competențe transversale: • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • să însușească bazele teoretice și metodologice de antrenament a înotătorului ca disciplină de învățământ obligatoriu; • să însușească și să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ și mijloacele de perfecționare ale procesului didactic;

	• să formeze cunoștințe și să perfecționeze în continuare priceperile și deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naționale și internaționale; • să însușească tehnica contemporană de executare a procedeele tehnice de înot și să obțină rezultatele la nivel de performanță și competență; • să însușească tehnologia antrenamentului sportiv. La nivel de înțelegere și aplicare: • să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor sportivi, etc.); • să posede atitudini 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); • să elaboreze și să realizeze proiectarea activităților didactice la nivel calitativ a procesului de instruire; • să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament; • să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel de integrare: • să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului; • să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului de antrenament; • să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunoștințelor în formarea competențelor profesional-pedagogice.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Noțiunea efortului fizic și efectul de antrenament.	3	1		2
	2.	Conținutul antrenamentului înotătorilor de performanță.	9	1	4	4
	3.	Adaptarea la efortul fizic.	16	1	7	8
	4.	Elaborarea procesului de antrenament la înot.	3	2		1
	5.	Programele de antrenament a sprinterilor.	16	1	7	8
	6.	Programele de antrenament a înotătorilor pe distanțele medii.	16	1	7	8
	7.	Programele de antrenament a înotătorilor pe distanțele lungi.	16	1	7	8
	8.	Pregătirea sportivă multianuală a înotătorilor juniori.	3	1		2
	9.	Pregătirea sportivă a înotătorilor juniori în procesul antrenamentului multianual.	14	1	6	7
	10.	Obiectivele și conținutul etapelor pregătirii sportive multianuale a înotătorilor juniori.	4	2		2
	11.	Particularitățile metodicii de dezvoltare a rezistenței și a abilităților de foră la înotătorii juniori.	17	2	7	8
	12.	Selecția sportivă a înotătorilor juniori în procesul antrenamentului multianual.	3	1		2
Total :		120	15	45	60	
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiționale: expunerea didactică; conversația; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale și sursele bibliografice; exercițiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de					

	referate la teme și alte activități supervizate.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/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>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control</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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub forma de <i>lucrări de control, normative de control</i>, petrecute în cadrul orelor practice, pe un anumite elemente ale tehnicii de înot și lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), 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, se constată caracterul formativ al acesteia. 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. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Alexe N. Antrenamentul sportive modern. București: 1993. -53 lp. 2. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Editura „Tana”: 2008. - 435p. 3. Botnarenco T. – Înotul sportiv. Ed. „Cartea Moldovei” Chișinău, 1975. 4. Botnarenco T. Rîșneac B. – Manual de înot pentru elevi. Chișinău, 2013 5. Botnarenco T., Rîșneac B. Manual de înot pentru copii. 6. Caunsilmen D. E. – Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982. 7. Dragnea A., Teodorescu S. Teoria sportului. București: 2002. 609p. 8. Rîșneac B., Solonenco G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță. Chișinău, 2013. -159p. 9. Șalgău S. Conceptul de adaptare a organismului la efortul specific în înot. - Iași: PIM, 2007. - 265 p. ISBN 978-973-716-637-1 10. Triboi V., Păcuraru A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Editura „PIM”, Iași, 2013. -373p. 11. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - М.: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с. ISBN 978-5-88010-593-3 12. Баландин В.И., Блудов Ю.А., Плахтиенко В.А. Прогнозировани в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1986 - 193 с. 13. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К., 2000. -568 с. 14. Булатова М.И. Теоретико-методологические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. д-ра пед. наук. - К.: 1996.-50с. 15. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 16. Булгакова Н. – Игры у воды, на воде, под водой: - М.: ФиС, 2000. 17. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография. - Москва: ИНФРА-М, 2022. -	

	313 с. ISBN 978-5-16-015465-7 18.Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 432 с. ISBN 5-7695-1989-4 19.Булгакова Н.Я. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. д-р. пед. наук. -М., 1976. -64 с. 20.Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -176с. 21.Ганчар И.Л. – Плавание: теория и методика преподавания спортивного-педагогического совершенствования. Часть III. Учебное пособие. Одесса. «Друк», 2007 22.Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: Технология обучения и совершенствования. Одесса «Друк», 2006, 699с. 23.Гилев Г.А. Малиновский С.В. Тренажёр для специальной подготовки пловцов// Теория и практика физкультуры. 1976.- №7 – с.67-69. 24.Гилев Г.А. Экспериментальное исследование возможностей повышения эффективности специальной физической подготовки пловцов на основе использования тренажёрных устройств: Автореф. дис. ... канд.пед. наук. –М., 1978. -21с. 25.Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК. - М.: РИО РГУФКСИТ. -2005. - 172 с. УДК - 796.007.5 - 796.092 26.Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9 27.Колесов А.И. и др. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений. -М.: физкультура и спорт, 2003, -80с. 28.Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 29.Макаренко Л.П. Юный пловец. М. «ФИС», 1983 30.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999. - 320с. 31.Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 32.Платонов В.Н. –Плавание.- Киев: Олимпийская литература, 2000. 33.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -К.: Олимпийская литература. 2004. - 807с. 34.Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012 35.Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методич.пособие). - М.: "Симилия", 2006. - 132 с. ISBN 5-86731-035-3 36.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с. ISBN 5-8134-0055-9



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Antrenament sportiv în proba sportivă aleasă II ASPSA II (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 07 O.52	Anul		IV	Semestrul	VII
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa			Forma de evaluare		Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual	60		Total ore pe semestru		120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)								S
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P- prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		120	15	-	45	60		
Nota de prezentare		Cursul „Antrenament sportiv în proba sportivă aleasă II” (gimnastica ritmică) orientează în mod expres demersul didactic spre formarea competențelor în domeniul pregătirii tehnologiei, antrenamentului sportiv și gimnastica artistică. Abordarea didactică a conținutului se poate desfășura în conformitate cu taxonomia domeniului cognitiv și psihomotor centrat pe student, realizând un set de obiective cheie. Obiectivele generale ale disciplinei constau în: - Formarea continuă a unui sistem integral de cunoaștere axat pe teoria științifică și metodică al antrenamentului sportiv și gimnastică. - Formarea și dezvoltarea competențelor în managementul antrenamentului sportiv.						

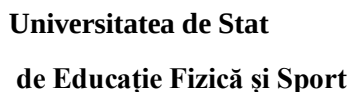
	Demersul educațional se va desfășura în mod integrat și se administrează în semestrul VII al anului IV de studii cu un număr de 15 ore prelegeri, 45 ore practico-metodice și 75 ore lucru individual. Cadrul de aplicare a acestui document normativ pornește de la familiarizarea cadrelor didactice de gimnastică artistică în domeniul antrenamentului sportiv cu prevederile standardelor de conținut ale disciplinei, pe care acestea trebuie să le valorifice în practica pregătirii sportive, pentru a analiza finalitatea urmărită, atingerea standardelor de competență profesională la disciplina ASRSA II.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	Competențe profesionale: - formarea și dezvoltarea competențelor profesionale de aplicare a cunoștințelor în planificarea procesului de pregătire a gimnaștilor. - formarea unor competențe de predare/ utilizare a exercițiilor de gimnastică în diverse activități de antrenament sportiv pe etape. - dezvoltarea capacităților de autoafirmare profesională pedagogică la nivelul cunoașterii științifice, capacităților de modelare al antrenamentului sportiv și atitudinilor de predare calitativă și eficientă. Competențe transversale: - necesitatea studierii disciplinei ASPSA II în sistemul de învățământ superior de specialitate și dezvoltarea unei instruiți integrate în etapa actuală prezintă unele argumente: - pregătirea cadrelor didactice în domeniul antrenamentului sportiv care asigură fundamentele tuturor științelor psihopedagogice medico-biologice și a. profesionale de tip interdisciplinar. - pregătirea specialiștilor în domeniul managementului educației sportive, referitor la conducerea sistemică, optimă, strategică și inovatoare a instruiți centralizate transdisciplinare.
Finalități de performanțe la curs	Competențe la nivel de cunoaștere și înțelegere: Cunoașterea este un proces de memorare a unităților de învățare din domeniile tematice. Înțelegerea – vizează capacitatea de raportare a noilor cunoștințe celor anterioare. Include capacități prin realizarea următoarelor categorii de competență: • Să însușească bazele teoretice și metodologice ale sistemului de planificare al pregătirii sportive. • Să însușească și să utilizeze forme de planificare în ciclul olimpic de antrenament. • Să perfecționeze principiile și deprinderile de comunicare a cunoștințelor într-un limbaj științific specializat. • Să argumenteze concepte de efort intern și extern, unități de efort fizic individualizat și de odihnă. Competențe la nivel de aplicare: Aplicarea vizează utilizarea noilor cunoștințe în studii noi în raport cu cele anterioare. ▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile în practică care îl vor ajuta să identifice ideile principale ale pregătirii sportive. ▪ Să exerseze eficient cu modele noi de organizare a procesului de antrenament axat pe structura procesului de pregătire sportivă pe etape. ▪ Să proiecteze unități de efort în cadrul antrenamentului operativ și curent. ▪ Să propună și să explice procedee metodice de favorizare a indicatorilor pregătirii fizice, tehnice și funcționale prin modelarea acestora în cadrul antrenamentului sportiv. Competențe la nivel de integrare: ▪ Să determine legături bilaterale între elementele tehnice la aparatele de gimnastică de aceeași structură, între predare – învățare, scopuri – conținuturi, metode – mijloace de învățământ, moduri de organizare ale antrenamentului sportiv. ▪ Să modeleze legături de elemente tehnice și planificarea unităților de efort intern și extern.

▪ Să identifice relațiile dintre modelarea pregătirii fizice și tehnice în cadrul antrenamentului sportiv și competițional.						
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs	Total	Numărul de ore		
				Curs	LP	LI
	1	Scopul și obiectivele cursului. Sistema de planificare: - perspectivă – pe 4 ani; - curentă – pe un an; - operativă – pe o zi, o săptămână, o lună.		2		5
	2	Structura procesului de antrenament: - etapa pregătitoare; etapa de bază; - etapa de tranziții. Scopul și obiectivele etapelor.		2	5	5
	3	Microciclurile de antrenament sportiv în perioadele de pregătire sportivă.		2	4	10
	4	Tipuri și genuri de pregătire în cadrul antrenamentului sportiv.		2	11	10
	5	Conținutul efortului intern și efortului extern. Metodica integrării efortului antrenamentului sportiv și competițional.		2	11	10
	6	Procedeele metodice de favorizare a indicatorilor pregătirii fizice, tehnice și funcționale.		2	11	10
	7	Modelarea pregătirii fizice, tehnice și artistice în cadrul antrenamentului sportiv.		3	3	10
	Total :		120	15	45	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului	În cadrul cursului se vor utiliza următoarele metode de predare-învățare: • demonstrarea cu ajutorul reprezentărilor grafice (planșe, scheme, tabele) cu ajutorul mijloacelor tehnice audio-vizuale; • metoda expunerii, conversația, repetarea, studiul individual, problematizarea, proiectul, modelarea. Se va practica învățarea prin observație și studiul de caz.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/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>interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control, 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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub forma de <i>lucrări de control, normative de control</i>, petrecute în cadrul orelor practice, pe un anumite elemente ale tehnicii de înot și lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), 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, se constată caracterul formativ al acesteia. 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. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practicometode de predare alternative, în vederea optimizării procesului instructiv-educativ.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea curentă + pentru lucrul individual	60%
	Nota pentru examen	40%
Referințe bibliografice	1. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universității din Craiova, 2001. 105 p. 2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Și Teoriasportului. București: Fest, 2002. 626 p. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 4. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с. Крайждан, О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 5. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с.	

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV							
Denumirea cursului		Antrenament sportiv în proba sportivă aleasă II ASPSA II (gimnastica artistică)							
Titularul cursului		Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.							
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 07 O.52		Anul		IV	Semestrul	7
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa				Forma de evaluare		Ex.
Ore de contact direct		60	Studiu individual		60		Total ore pe semestru		120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)									S
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)							
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P		LI		
		120	15	-	45		60		
Nota de prezentare		Cursul „Antrenament sportiv în probaa sportivă aleasă II” (gimnastica artistică) orientează în mod expres demersul didactic spre formarea competențelor în domeniul pregătirii tehnologiei, antrenamentului sportiv și gimnastica artistică. Abordarea didactică a conținutului se poate desfășura în conformitate cu taxonomia domeniului cognitiv și psihomotor centrat pe student, realizând un set de obiective cheie. Obiectivele generale ale disciplinei constau în: - Formarea continuă a unui sistem integral de cunoaștere axat pe teoria științifică și metodică al antrenamentului sportiv și gimnastică. - Formarea și dezvoltarea competențelor în managementul antrenamentului sportiv. Demersul educațional se va desfășura în mod integrat și se administrează în semestrul VII al anului IV de studii cu un număr de 15 ore prelegeri, 45 ore practico-metodice si 75 ore lucru individual.							

	Cadrul de aplicare a acestui document normativ pornește de la familiarizarea cadrelor didactice de gimnastică artistică în domeniul antrenamentului sportiv cu prevederile standardelor de conținut ale disciplinei, pe care acestea trebuie să le valorifice în practica pregătirii sportive, pentru a analiza finalitatea urmărită, atingerea standardelor de competență profesională la disciplina ASRSA II.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	Competențe profesionale: 6. Formarea și dezvoltarea competențelor profesionale de aplicare a cunoștințelor în planificarea procesului de pregătire a gimnaștilor. 7. Formarea unor competențe de predare/ utilizare a exercițiilor de gimnastică în diverse activități de antrenament sportiv pe etape. 8. Dezvoltarea capacităților de autoafirmare profesională pedagogică la nivelul cunoașterii științifice, capacităților de modelare al antrenamentului sportiv și atitudinilor de predare calitativă și eficientă. Competențe transversale: Necesitatea studierii disciplinei ASRSA II în sistemul de învățământ superior de specialitate și dezvoltarea unei instruiți integrate în etapa actuală prezintă unele argumente: 12. Pregătirea cadrelor didactice în domeniul antrenamentului sportiv care asigură fundamentele tuturor științelor psihopedagogice medico-biologice și a. profesionale de tip interdisciplinar. 13. Pregătirea specialiștilor în domeniul managementului educației sportive, referitor la conducerea sistemică, optimă, strategică și inovatoare a instruirii centralizate transdisciplinare.
Finalități de performanțe la curs	Competențe la nivel de cunoaștere și înțelegere: Cunoașterea este un proces de memorare a unităților de învățare din domeniile tematice. Înțelegerea – vizează capacitatea de raportare a noilor cunoștințe celor anterioare. Include capacități prin realizarea următoarelor categorii de competență: • Să însușească bazele teoretice și metodologice ale sistemului de planificare al pregătirii sportive. • Să însușească și să utilizeze forme de planificare în ciclul olimpic de antrenament. • Să perfecționeze principiile și deprinderile de comunicare a cunoștințelor într-un limbaj științific specializat. • Să argumenteze concepte de efort intern și extern, unități de efort fizic individualizat și de odihnă. Competențe la nivel de aplicare: Aplicarea vizează utilizarea noilor cunoștințe în studii noi în raport cu cele anterioare. ▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile în practică care îl vor ajuta să identifice ideile principale ale pregătirii sportive. ▪ Să exerseze eficient cu modele noi de organizare a procesului de antrenament axat pe structura procesului de pregătire sportivă pe etape. ▪ Să proiecteze unități de efort în cadrul antrenamentului operativ și curent. ▪ Să propună și să explice procedee metodice de favorizare a indicatorilor pregătirii fizice, tehnice și funcționale prin modelarea acestora în cadrul antrenamentului sportiv. Competențe la nivel de integrare: ▪ Să determine legături bilaterale între elementele tehnice la aparatele de gimnastică de aceeași structură, între predare – învățare, scopuri – conținuturi, metode – mijloace de învățământ, moduri de organizare ale antrenamentului sportiv. ▪ Să modeleze legături de elemente tehnice și planificarea unităților de efort intern și extern. ▪ Să identifice relațiile dintre modelarea pregătirii fizice și tehnice în cadrul antrenamentului sportiv și competițional.

	N/o	Conținuturile unității de curs	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs	1	Scopul și obiectivele cursului. Sistema de planificare: - perspectivă – pe 4 ani; - curentă – pe un an; - operativă – pe o zi, o săptămână, o lună.		2		5
	2	Structura procesului de antrenament: - etapa pregătitoare; etapa de bază; - etapa de tranziții. Scopul și obiectivele etapelor.		2	5	5
	3	Microciclurile de antrenament sportiv în perioadele de pregătire sportivă.		2	4	10
	4	Tipuri și genuri de pregătire în cadrul antrenamentului sportiv.		2	11	10
	5	Conținutul efortului intern și efortului extern. Metodica integrării efortului antrenamentului sportiv și competițional.		2	11	10
	6	Procedeele metodice de favorizare a indicatorilor pregătirii fizice, tehnice și funcționale.		2	11	10
	7	Modelarea pregătirii fizice, tehnice și artistice în cadrul antrenamentului sportiv.		3	3	10
	Total :		120	15	45	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului	În cadrul cursului se vor utiliza următoarele metode de predare-învățare: - demonstrarea cu ajutorul reprezentărilor grafice (planșe, scheme, tabele) cu ajutorul mijloacelor tehnice audio-vizuale; - metoda expunerii, conversația, repetarea, studiul individual, problematizarea, proiectul, modelarea. Se va practica învățarea prin observație și studiul de caz.					
Strategii de evaluare	Notarea este expresia numerică a aprecierii performanțelor ale studenților În cadrul procesului instructiv-educativ se va practica: evaluarea calității când raportarea se face la obiectivele de competențe planificate în conținuturi; evaluarea eficienței dedusă din raportarea la resursele utilizate (proiecte,					

	modele, testări); • evaluarea progresului când se ține cont de resursele anterioare, în cadrul evaluării inițiale. Evaluarea va avea funcție <i>constatativă</i> , <i>diagnostică</i> și <i>prognostică</i> utilizând metode de predare alternative, în vederea optimizării procesului instructiv-educativ.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea curentă + pentru lucrul individual	60%
	Nota pentru examen	40%
Referințe bibliografice	1. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. 2. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки. 3. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p. 279-315.	

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN PROBA SPORTIVĂ ALEASĂ II ASPSA II (atletism)						
Titularul cursului		Iliin Grigore, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 07 O.52	Anul	IV	Sem estru I	7	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct	60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120	
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o 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	atletism.sefs@ mail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		120	16	4	40	60		
Nota de prezentare	Cursul ASPSA-II (atletism) prevede studierea în continuare a teoriei și metodicii antrenamentului sportiv în atletism și are scopul de a consolida semnificativ pregătirea profesională a studenților în domeniul pregătirii sportivilor – atleți prin prisma formării la aceștia a priceperilor și deprinderilor necesare și, de asemenea, dezvoltării capacităților motrice generale și specifice, pentru obținerea rezultatelor de performanță într-o probă sau alta a atletismului. Obiectivul de bază al cursului este de a înarma viitorii specialiști în domeniul atletismului cu un complex de cunoștințe cu caracter interdisciplinar, care le va da posibilitatea de a organiza și desfășura lecții de antrenament atletice cu sportivi de diferite vârste și specializări.							

	Programa cursului prevede nu numai formarea la studenți – viitori antrenori-profesori în atletism a competențelor de organizare și desfășurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice, dar și descoperă în cele mai mici detalii tehnologia activității antrenorului. În procesul studierii cursului se va asigura o legătură organică între pregătirea teoretică cu cea metodică și practică, care se va realiza la cursurile teoretice, orele practico-metodice și la practica de antrenorat în școlile sportive, la anii III și IV de studii. Activitatea în procesul studierii cursului se va organiza sub formă de cursuri teoretice, lecții practico-metodice și de seminar și, de asemenea, sub formă de activitate individuală, când studenții vor îndeplini diferite însărcinări date de profesor (studierea curselor literare de specialitate suplimentare, pregătirea diferitelor proiecte, lucrări metodice, etc.) Evaluarea se va face curent și la sfârșitul semestrului, când studentul va susține examenul teoretic și practic, susținând normele de control, conform cerințelor programei, și îndeplinind categoria I sportivă în proba de specializare. De asemenea, studentul va fi obligat să participe la arbitrajul concursurilor de atletism, iar la sfârșitul studiilor să obțină categorie de arbitru în atletism.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice (igienice, fiziologice, didactice, metodice, tehnice, organizatorice) din domeniul atletismului, în concordanță cu sarcinile generale ale învățământului superior de educație fizică; • Aplicarea fundamentelor, teoriilor specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale atletismului; • Formarea capacităților profesional-pedagogice, aplicarea cunoștințelor în practică; • Să dirijeze corect cu procesul de intrare în forma sportivă și de menținere a ei; • Să coordoneze procesul de intrare în formă sportivă cu calendarul competițional; • Să cunoască legăturile organizării procesului de antrenament la altitudine; • Să poată planifica procesul de antrenament în condiții de altitudine în diferite perioade ale antrenamentului anual; • Să cunoască metoda de desfășurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice; • Să planifice corect procesul de pregătire în dependență de etapa de pregătire, vârstă și sex; • Să cunoască procesul de pregătire a atleților de diferite specializări; • Să planifice corect ședințele de antrenament; • Să organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu alergători de viteză și de rezistență de vârstă și nivel diferit de pregătire; • Să planifice și să dirijeze corect procesul de pregătire a mărșăluitorilor, a săritorilor și a aruncărilor; • Să planifice și să dirijeze corect procesul de pregătire în diferite etape și perioade ale ciclului anual și multianual. Competențe transversale: Competențe de învățare/de a învăța să înveți • Competențe de a stăpâni metodologia de integrare a cunoștințelor de despre a competențelor de organizare și desfășurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice și descoperă în cele mai mici detalii tehnologia activității antrenorului, în scopul satisfacerii nevoilor și acționării, pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/de stat în situații reale ale vieții, pe teme ce țin de domeniul atletismului.

	• Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat pe probleme referitoare la bazele teoretice și metodologice ale atletismului, ca disciplină de studiu. Competențe de comunicare într-o limbă străină • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții, pe probleme ce reflectă materia de studiu la atletism. Competențe acțional-strategice • Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din domeniul atletismului. • Competențe de a acționa autonom și creativ, în diferite situații de viață, pentru a-și fortifica starea de sănătate prin aplicarea exercițiilor atletice în activitatea motrice cotidiană. Competențe digitale în domeniul tehnologiilor informaționale • Competențe de a utiliza, în situații reale, instrumentele tehnologiilor informaționale. • Competențe de a crea documente în domeniul informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua internet, în situații reale. Competențe interpersonale, civice, morale • Competențe de a colabora în echipă, de a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa, în diferite situații, în baza normelor și valorilor moral-spirituale. Competențe de autocunoaștere și autorealizare • Competențe de gândire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. Competențe cultural și interculturale • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii, în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.
Finalități și performanțe la curs/modul	<i>La nivel de cunoaștere:</i> - Să cunoască metoda de desfășurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice; - Să planifice și să dirijeze corect procesul de pregătire de scurtă și lungă durată;

	-Să cunoască procesul de formare a formei sportive și de menținere a ei; -Să organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu alergători de viteză și de rezistență de vârstă și nivel diferit de pregătire; -Să organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de aruncări și sărituri; -Să organizeze și să desfășoare corect ședințe de antrenament cu atleții specializați în probele combinate ale atletismului; -Să cunoască legițile organizării antrenamentului la altitudine La nivel de înțelegere și aplicare: - să determine bazele biomecanice ale tehnicii probelor atletice studiate; - să aplice cunoștințele și competențele acumulate în activitatea practică de lucru cu diferite contingente de persoane; - să elaboreze unele studii asupra tehnicii probelor atletice studiate în cadrul cursului; - să realizeze studii comparative ale tehnicii diferiților sportivi de performanță, moldoveni sau străini; - să realizeze unele studii istorice ale evoluției tehnicii probelor de atletism. La nivel de integrare: - să elaboreze obiective, strategii manageriale în realizarea cadrului profesional în domeniul atletismului; - să comunice și să acționeze eficient în procesul promovării imaginii atletismului în rândul populației și viitorilor practicanți/specialiști în domeniul atletismului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Forma sportivă. Coordonarea procesului de intrare în formă sportivă cu periodizarea antrenamentului sportiv	8	2		6
	2	Antrenamentul la altitudine într-un ciclu anual	8	2		6
	3	Metodica organizării și desfășurării antrenamentelor în probe atletice	8	2		6
	4	Metodica organizării și desfășurării procesului de antrenament în diferite probe atletice	8	2	2	4
	5	Antrenamentul la altitudine și forma sportivă	8	4	2	2
	6	Particularitățile antrenamentului la marș sportiv	14	2	6	6
	7	Particularitățile antrenamentului la alergările de viteză	14	2	6	6
	8	Particularitățile antrenamentului în probele de garduri	12		6	6
	9	Particularitățile antrenamentului în alergările de rezistență	12		6	6
	10	Particularitățile antrenamentelor în probele de sărituri			6	4
11	Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări			6	4	

	12	Particularitățile antrenamentului în probele combinate			4	4
	Total :		120	16	44	60
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Componentele de bază ale curriculumului sînt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte a motricității speciale. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. 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: • Elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise cu conținut predarea-învățarea materialului didactic din atletism; • Organizarea dezbaterilor asupra unor tematici din domeniul educației fizice în ciclul liceal, instruirii tehnicii probelor atletice, dezvoltării calităților motrice și organizării lucrului individual; • Elaborarea și publicarea unor articole privind abordările moderne a procesului de recuperare psiho-fizică în diverse afecțiuni terapiei manuală; Curriculumul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: <i>profesor și student</i>. Profesorul 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. Studenții se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc. 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.). În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atît strategii tradiționale, cît și moderne: <i>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 în triadă, jocul de rol</i> etc. Toate strategiile didactice sînt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gîndirii critice, la formarea spiritului civic, a capacităților și atitudinilor studenților. Metodele de învățămînt se folosesc cu ajutorul diferitor mijloace: orale și scrise (scheme, grafice), audiovizuale (filme, casete, resurse mass-media). Sugestiile metodologice sînt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor-student și student-student (grupa, subgrupa) pentru a realiza o cooperare eficientă între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a reabilitării fizice. 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). Cu toate deosebirile de structură, rigorile esențiale sînt aceleași: • axarea activităților pe interesele și nevoile studentului; • dezvoltarea la studenți a gîndirii critice; • dezvoltarea motivației pentru învățare și pentru menținerea ei durabilă; • orientarea discursului didactic spre dezvoltarea continuă a abilităților și transformarea acestora în competențe; • integrarea obiectivelor de referință, a sarcinilor de realizare a acestor					

	obiective, a obiectivelor de evaluare și a sarcinilor de evaluare într-un act educațional integrat; • selectarea și adaptarea strategiilor didactice în funcție de particularitățile de vârstă și individuale ale studenților, oportunitățile și interesele acestora; • proiectarea și realizarea demersului didactic în baza experiențelor anterioare ale studenților întru asigurarea unei învățări durabile; • includerea dimensiunilor interdisciplinarității, interculturalității și multiperspectivității în demersul educațional.
Strategii de evaluare	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. 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. 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>ASRSA-II</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. În activitatea educațională evaluarea este o acțiune de cunoaștere, care presupune colectarea datelor, prelucrarea și interpretarea lor. Astfel, evaluarea parcurge următoarele etape: • <i>proiectarea evaluării, care înseamnă stabilirea obiectivelor acesteia, a procedeeleor și instrumentelor folosite, a baremelor de corectare-notare și descriptorilor de performanță, a timpului destinat pregătirii evaluării și activității propriu-zise;</i> • <i>măsurarea rezultatelor instruirii prin mijloacele și procedeele preconizate, care trebuie să fie adecvate scopului urmărit;</i> • <i>aprecierea și interpretarea rezultatelor pe baza criteriilor preconizate;</i> • <i>adoptarea unor decizii educaționale în funcție de concluziile formulate în urma evaluării.</i> În procesul educațional se vor evalua rezultate, cunoștințe, competențe, procese conform raportului dintre obiectivele proiectate și succesele obținute de masterandanți. În cadrul orelor la disciplina “<i>ASRSA-II</i>”, evaluarea va îndeplini mai multe funcții, printre care: • <i>funcția de evidență și control a activității didactice;</i> • <i>funcția prognostică, care permite luarea unor decizii ulterioare;</i> • <i>funcția formativă, care este rezultantă a înțelegerii de către elevii a nivelului la care se află în momentul evaluării;</i> • <i>funcția motivațională, care stimulează activitatea de învățare.</i> În cadrul procesului educațional deosebit: • <i>evaluarea internă, efectuată de profesor la orele lui sau de conducerea instituției;</i> • <i>evaluarea externă, efectuată de persoane din afara instituției cum ar fi Direcțiile raionale de învățământ, Ministerul Educației, Culturii și Cercetărilor.</i> În funcție de scopurile urmărite, vom aplica: • <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;

	• <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. Acest tip de evaluare este unul de monitorizare, deoarece permite raportarea permanentă la obiectivele de referință. Totodată, ea înregistrează progresele obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acesteia prin feedbackul obținut; • <i>evaluarea rezumativă sau cumulativă</i>, realizată la sfîrșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului “ASRSA-II”. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină. Fiecare tip de evaluare se va realiza prin mai multe strategii didactice: tradiționale (<i>evaluarea orală și scrisă</i>) și complementare (<i>referate științifice, prezentări video, prezentări power point, demonstrații practice, cercetare individuală, cercetare de grup, proiect de grup, portofoliu</i>).	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	6. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, București, 1995. 206 p. 7. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele științifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, București, 1977, p. 108-182. 8. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacția lui D.C. Alexandrescu, București, 1991. 243 p. 9. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Rață. – Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p. 10. Atletism în sistemul educațional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p. 11. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003. 140 p. 12. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, București, IEFS, 1990. 244 p. 13. Gârleanu D., Firea V. Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, București, I.P. Oltenia”. 199 p. 14. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. București, Sport–turism. 231 p. 15. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalații. Materiale de atletism, Editura Universității din Pitești, 2002. 69 p. 16. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, București, 2005, 399 p. 17. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – București, Editis, 1993, p. 310-393. 18. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), București, 2002. 241 p. 19. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004. 152 с. 20. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с. 21. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985. 42 с. 22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших	

	учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. М.: Академия, 2005. 272 с.
	23. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. М.: ФиС. 1969, 223 с.
	24. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. М.: Ф и С. 1985, 271 с.
	25. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с.
	26. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006, 144 с.
	27. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с.
	28. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986, 98 с.
	29. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 208 с.
	30. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с.
	31. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 м. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 176 с.
	32. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004, 272с.,ил.(Библиотека легкоатлета).
	33. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.
	34. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. М.:ФиС, 1987, 80 с.
	35. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000, 176 с.
	36. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 580 с.
	37. Шур Михаил. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003, 144 с.



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV				
Denumirea cursului			Practica de antrenorat				
Titularul cursului			Sîrghi S., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Verejan R., asistent universitar Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Tăbîrța V., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Povestca L., dr. în pedagogie, prof. univ. Iliin G., dr. în pedagogie, prof. univ. Diacenco E., dr. în pedagogie, conf. univ. Stepanov N., dr. în pedagogie, conf. univ. Polevaia-Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ. Postolache A., asistent universitar Busuioc S., dr. în pedagogie, prof. univ. Craijdan O., dr. în pedagogie, conf. univ. Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.				
Ciclul (L- Licență)	L	Codul cursului		Anul	IV	Semestrul	7
Nr. credite	12	Limba de instruire	Româna/Rusa		Forma de evaluare		Ex.
Ore de contact direct		180	Studiu individual	180	Total ore pe semestru		360
Regimul disciplinei							
Catedra	TMJ, Atletism, PSI, Gimnastica, 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		catedratmj@gmail.com	Total	C	L/P	S	LI
			360	-	180	-	180

	atletism.sefs@mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_usefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru					
Nota de prezentare	Stagiile de practica constituie o parte integrantă obligatorie a procesului educațional și se realizează în scopul aprofundării cunoștințelor teoretice acumulate de către studenți pe parcursul anilor de studii și formării competențelor stabilite prin Cadrul Național al Calificărilor. Fiind un element principal al procesului educațional și al activității profesionale, stagiul de practice asigură formarea competențelor profesionale și acumularea experienței privitor la organizarea și realizarea activităților în domeniul profesional. Stagiile de practică reprezintă un element esențial și în cadrul socializării profesionale a studenților. Succesul absolvenților pe piața muncii va depinde, în mare măsură, de gradul în care aceștia vor cunoaște specificul activității profesionale. Ca rezultat a efectuării stagiilor de practică, studentul - viitorul specialist, poate determina perspectivele realizării profesionale în sistemul ales de specializare, iar rezultatele practicii justifică atribuirea calificării profesionale absolventului. Astfel, studiul bazelor practicii de antrenorat devine prioritar pentru studenți, ca viitori specialiști și, deopotrivă, pentru practicienii și elaboratorii de strategii, de tactici de organizare și conducere. Stagiile de practică în cadrul formării inițiate în învățământul superior se realizează în întreprinderi, organizații, federații, cluburi și școli sportive. În perioada practicii de antrenorat studenții iau cunoștința de experiența celor care activează în instituțiile respective, reușesc să-și însușească laturile pragmatice ale viitoarei profesii, modalitățile aplicării cunoștințelor teoretice la rezolvarea problemelor ce constituie conținutul activităților specifice domeniului de activitate în care lucrează. Studenții învață să opereze cu mijloacele (instrumentele, echipamentele sportive, documentele, registrele etc.) cu ajutorul cărora se desfășoară efectiv activitatea specifică domeniului de formare. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport selectează unitățile - baze de realizare a stagiilor de practică, din cele identificate în cadrul parteneriatului social, precum și în baza acordurilor bilaterale/internaționale și proiectelor internaționale, și încheie, în prealabil, pe o perioadă determinată, convenții cadru de parteneriat. În vederea organizării stagiilor de practică, USEFS va încheia contracte de colaborare privind organizarea și desfășurarea stagiilor de practică a studenților cu unitățile-baze de realizare a stagiilor de practică. Condițiile de desfășurare durată stagiilor de practică se determină de către USEFS, de comun acord cu unitatea-bază în care se va realiza practica sau cu administrația instituției de învățământ, dacă stagiile de practică sunt desfășurate în unitățile funcționale ale instituției de învățământ superior. Termenele, etapele, locul, perioada de desfășurare a practicii sunt stabilite de USEFS în corespundere cu pregătirea teoretică a studenților, adecvată planurilor de învățământ (calendarului universitar/graficul procesului de studii), ținând cont de capacitățile bazei de practică a instituției sau a formațiunii economice de aplicare a instruirii practice. Curriculumul dat reflectă obiectivele și competențele generale, structura, metodologia organizării și desfășurării stagiilor de practică de antrenorat în cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, la studenții Facultății de Sport, anul I, potrivit reglementărilor legislației în vigoare în Republica Moldova, componentă obligatorie și					

	esențială a formării profesionale universitare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Conținutul competenței educaționale este concretizat la nivelul disciplinelor, clasificate pe domenii de cunoaștere publică. Componentele de conținut oferă atât o bază de formare a sistemelor pentru nivelurile de învățare (comunicare verticală), cât și integrarea interdisciplinară (legături orizontale). Competențele profesionale de bază presupun cunoașterea, în acest caz, a tehnologiilor pedagogice legate de cele trei competențe principale ale unui specialist: - cultura comunicării în interacțiunea cu oamenii; - capacitatea de a însuși informații în domeniul profesional, transformându-le în conținutul instruirii și folosindu-le pentru autoinstruire; - abilitatea de a transmite informațiile altora. Pe lângă cele enumerate mai sus, printre competențele profesionale de bază ale profesorului pot fi atribuite și altele, denumirea cărora diferă în funcție de clasificările bazate pe diferite puncte de vedere ale autorilor care le-au elaborat. Datorită marii lor varietăți, dar și a interpretărilor diferite, considerăm oportun să ne limităm la acelea, care se referă direct la activitățile profesionale ale antrenorului profesor. La sfârșitul practicii de antrenorat, studentul va fi capabil: - să conștientizeze importanța socială a viitoarei profesii, să fie motivat pentru a desfășura activități profesionale; - să aplice în practică cunoștințele de bază însușite în domeniul culturii fizice și sportului (antrenamentului sportiv); - să educe subiecților procesului educațional calități sociale și personale: responsabilitate, sârguință, angajare, comunicare, toleranță etc.; - să formeze subiecților procesului educațional motivații pentru practicarea probei de sport alese; - să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice și sportului (antrenamentului sportiv), cunoștințele despre trăsăturile de personalitate ale subiecților, pentru formarea unui stil de viață sănătos, necesității de ocupații permanente, precum și o poziție de viață activă etc.; - să selecteze și să utilizeze literatura metodică și alte surse de informații necesare pregătirii pentru realizarea activităților profesionale ale antrenorului; - să utilizeze documentele normative de program, care reglementează activitatea școlilor cu profil sportiv și activitatea profesională a unui antrenor-profesor; - să elaboreze documentele de planificare, contabilitate și de raportare a muncii în organizațiile educaționale cu profil sportiv; - să elaboreze proiecte didactice în conformitate cu planul anual, etapa de formare pe termen lung, specializare, nivel de pregătire, vârstă și sex; - să evalueze critic și să-și corecteze activitatea profesională; - să efectueze autoanaliza și autocontrolul în timpul desfășurării lecțiilor de instruire și antrenament; - să organizeze și să desfășoare cercetări științifice în procesul activității profesionale; - să acorde primul ajutor, la necesitate, în procesul de instruire și antrenament; - să aplice asigurarea și autoasigurarea în timpul executării sarcinilor motrice, să respecte tehnica securității la lecții; - să selecteze și să aplice mijloacele și metodele adecvate sarcinilor înaintate față de lecțiile de instruire și antrenament; - să aplice creativ cunoștințele pedagogice pentru a rezolva sarcinile didactice, ținând seama de caracteristicile individuale ale subiecților actului educativ, dar și de nivelul de pregătire sportivă a acestora; - să efectueze corectarea sarcinilor, restructurarea metodelor de activitate, în funcție de situația specifică a procesului de antrenament, de specificul instruirii și educației; - să stabilească relații reciproce rapide cu sportivii, experții și administrația

organizației educaționale și sportive, în care se desfășoară stagiul de practică;

- să stăpânească terminologia profesională, mijloace de comunicare.

Competențele profesionale specifice includ caracteristicile specifice ale activității profesionale și pot fi considerate ca realizarea competențelor - cheie și de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific.

La sfârșitul practicii de antrenorat, studentul - stagiar trebuie să fie capabil:

- să realizeze selecția copiilor atât în grupele de pregătire prealabilă, în concordanță cu nivelul pregătirii psihomotrice, caracteristicile psihice, indicii antropometrici și medicali, cât și în grupele de instruire și antrenament (anii 1-2 ani de instruire);

- să întocmească și să prezinte documente pentru desfășurarea competițiilor sportive;

- să organizeze și să desfășoare competiții la proba de sport aleasă;

- să efectueze analiza pedagogică a ședinței de instruire și antrenament, cronometrarea și pulsometria, să calculeze densitatea generală și motrice a lecției;

- să selecteze, să pregătească și să utilizeze utilajul și inventarul sportiv;

- să evalueze starea organismului subiecților în baza indicilor pedagogici, medico-biologici etc., precum și influența asupra acestora a efortului fizic, iar în dependență de rezultate – să corecteze procesul de antrenament;

- să utilizeze o gamă largă de metode de antrenament, ținând cont de vârsta, caracteristicile psihologice, morfofuncționale și individuale ale subiecților, nivelul lor de pregătire motrice și sportivă, precum și de starea de sănătate;

- să aplice diverse tehnologii pentru instruirea activităților motrice și dezvoltarea calităților fizice;

- să analizeze tehnica acțiunilor motrice, să identifice cauzele greșelilor tipice, să determine cele mai eficiente opțiuni pentru eliminarea lor în timp util;

- să evalueze procesul de pregătire a atleților în funcție de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.);

- să diagnosticheze starea nivelului de pregătire a sportivilor tineri (calități motrice, capacități funcționale, formarea de priceperi și deprinderi motrice etc.);

- să prognozeze rezultatele activităților de antrenament și competiționale, apariția dificultăților și identificarea modalităților de depășire a acestora;

- să realizeze planificarea de perspectivă, actuală și operativă a procesului de antrenament, competițional și educativ, activității științifico-metodice și altor activități ale antrenorului profesor;

- să programeze conținutul și formele de organizare a pregătirii sportivilor în cicluri de instruire cu durată diferită;

- să exercite controlul și dozarea eforturilor de antrenament, ținând cont de caracteristicile de vârstă și de sex ale subiecților actului educațional, în condiții concrete ale lecției de instruire și antrenament.

În procesul formării complexului de competențe specifice, au fost luate în considerare doleanțele clientului acestor servicii, adică ale șefilor organizațiilor specializate (școlile și cluburile sportive, federațiile sportive etc.), în care, de regulă, absolvenții își încep activitățile profesionale.

Competențe transversale:

- formarea la studenții ciclului I a interesului și a atitudinii pozitive față de activitatea profesională;

- formarea și perfecționarea la masteranzi a calităților sociale importante, a calităților psihice de personalitate, a motivației antrenorului pentru realizarea eficientă a obligațiilor de funcție;

- formarea la studenții ciclului I a competențelor profesionale, realizate în procesul organizării și desfășurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului educativ și de antrenament, activității de cercetare științifică și altele, cu scopul obținerii experienței practice necesare.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să se familiarizeze cu procesul de organizare și conținutul activităților educative cu sportivii la baza desfășurării competiției la proba de sport aleasă, precum și la analiza cazurilor disciplinare ce au loc în timpul desfășurării acesteia; - să determine sarcinile educative, care, tradițional, sunt soluționate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele și metodele de soluționare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfășurării activităților sportive de masă și a altor activități cu soluționarea sarcinilor educației morale și estetice; - să participe activ la desfășurarea activităților conform planului activităților educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluționare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanță cu particularitățile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. La nivel de înțelegere și aplicare: - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, și să o aplice; - să asiste la cel puțin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităților desfășurării acesteia, în concordanță cu vârsta, sexul și nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - să desfășoare măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivel de pregătire; - să analizeze din punct de vedere logistic – managerială nivelul de organizare și desfășurare a unei competiții sportive; - să organizeze și să realizeze cercetări pe tema tezei de licență, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică. La nivel de integrare: - să explice esența și modul de planificare și desfășurare a competiției sportive la atletism; - să elaboreze programe de antrenament la diferite probe de atletism, precum și planuri strategice de organizare a manifestațiilor sportive atletice de diferit nivel.					
	Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr.crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
				Total	LP	LI
		1	Organizational si informational	70	40	30
		2	Instructiv-metodic	153	60	93
		3	Sporturi de masă	40	20	20
		4	Educativ	24	20	4
		5	Instructivă de cercetare	44	20	24
		6	Agitație și propagandă	9	5	4
	7	Administarativ - logistic	20	15	5	
	Total :		360	180	180	

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt orele de laborator și practice, precum și orele teoretice și de seminar. Cursurile teoretice sunt organizate sub formă de prelegere clasică, dezbateri. Pot fi cursuri mixte - prelegere – dezbateri, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice/laborator, 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 etc. 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.
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări delaborator</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. 3. Evaluarea finală Evaluarea inițială a activității studentului – stagiar se efectuează de metodistul catedrei de profil în comun cu reprezentanții bazei de desfășurare a practicii (conducerea și antrenorii – profesori ai acesteia). În procesul evaluării se vor lua în considerare, în mod obligator, toate compartimentele activității studentului – stagiar. Evaluarea rezultatelor activității studentului – stagiar se va face în note, de la 1 la 10. Notele diferite obținute de la aceștia se vor însuma, iar apoi se va calcula media, care se va înmulți la coeficientul 0,6. Această notă va fi reflectată în caracteristica eliberată studentului – stagiar de la locul desfășurării stagiului de practică. Nota finală a activității studentului–stagiar se va determina la conferința desfășurată de catedra de profil, unde își vor da darea de seamă atât studentul, cât și metodistul catedrei. În baza acestor două dări de seamă se va decide nota finală a studentului – stagiar pe perioada desfășurării practicii, care, de această dată, se va înmulți la coeficientul 0,4. Ulterior, cele două note obținute, în rezultatul înmulțirii la cei doi coeficienți, se vor însuma, astfel deducându-se nota finală, care va fi aprobată la conferința de totalizare a practicii de către comisia formată din colaboratorii catedrei de profil și ai decanatului. Această notă se va înscrie în foaia de examen și în carnetul de note al studentului - masterand. Rezultatele generale ale practicii sunt analizate și aprobate la conferința de totalizare desfășurată de Facultate.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		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%
Referințe bibliografice	1. Avram E. Pregătirea practică a studenților - premise a inserției eficiente pe piața muncii. (Proiect POSDRU) Tg. Mureș: 2007. 180 p. 2. Bondrea A. Manual de practică. București: Editura Fundației România de Măine, 2011. 234 p. 3. Budevici-Puiu, Liliana. Ghidul practicii manageriale pentru ciclul I. Chișinău: USEFS, 2009. 18 p. 4. Bulzan C. ș.a. Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactica și Pedagogica, 2009. 266 p. 5. Gonciaruc S., Busuioc S. Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică. În: Teoria și arta educației fizice on școală, nr. 3, Chișinău, 2011, p. 5-15. 6. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr.203 din 19.03.2014). 12 p. 7. Secieru M. Portofoliu de practică pedagogică, Iași, Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2002. 8. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf 9. http://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-kompetentsii-v-modeli-vypusknika-vuza-bakalavra-pedagogiki 10. http://festival.1september.ru/articles/601657/ 11. http://sdr.lysva.biz/page13.html 12. http://www.gavrilin-dshi.ru/index.php/informatsiya-dlya-prepodavatelej/128-chto-takoe-prof-kompetentsii-pedagogicheskikh-rabotnikov 13. https://infourok.ru/ponyatie-koncepcii-i-konceptualnih-osnov-obrazovaniya-1198707.html (accesat 11.01.22) 14. https://studfiles.net/preview/3355746/ (accesat 11.01.22) 15. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf (accesat 11.01.22) 16. https://mydocx.ru/11-29051.html (accesat 12.01.22) 17. https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/practice/trenerskaya_praktika.pdf (accesat 12.01.22) 18. https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2015/Annot_professionalnoorientirovannayatrenergskayapraktika_49.pdf (accesat 12.01.22)		

Data completării: 01.09.2021

Sîrghi Serghei
Verejan Ruslan
Mocrousov Elena
Tăbîrța Vasile
Povestca Lazari
Iliin Grigore
Diacenco Eugenia
Stepanov Natalia
Polevaia-Secăreanu Angela
Postolache Alexei
Busuioc Serghei
Craijdan Olga
Buftea Victor



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL IV SEMESTRUL 8							
Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Aspectele medico – biologice a probei sportive aleasă AMBPSA (jocurile sportive)					
Titularu cursului		Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Sîrghi Serghei, dr. în științe pedagogice, conf. univ. Conohova Tatiana, dr. în pedagogie, conf. univ. Tăbîrța Vasile, dr. în științe pedagogice, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 08 O.53	Anul	IV	Semestrul	8
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 (F - componenta fundamentală)							F
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	catedratmj@gmail .com		Total	C	S	L/P	LI
			90	15	-	30	45
Nota de prezentare		Disciplina „Aspectele medico – biologice în proba sportivă aleasă” AMBPSA (jocurile sportive), este elaborată conform Planului de învățământ la Specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, se adresează studenților USEFS dar și specialiștilor interesați de problemele specifice în domeniul jocurilor sportive. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul jocului sportiv și al sportului. Cursul reprezintă o lucrare cu caracter științifico-metodic cu multiple valențe didactice, care prin conținut și formă se adresează nu numai studenților USEFS de la specialitatea Jocurile sportive, dar și cercului de specialiști din domeniul sportului și					

	culturii fizice. Curriculumul la disciplina aceasta a fost alcătuit pe baza consultării unui vast material bibliografic, care a înglobat istorie, cultură fizică, sport, medicină, biologie și psihologie cu specific probelor sportive. Structura cursului este elaborată ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de la Bologna. Cursul reprezintă un comportament de bază al disciplinei teoretice, fiind introdus în curriculum-ul actual de studiu. Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei. În acest context, curriculum-ul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ, obținerea unor rezultate adecvate cerințelor zilei de azi și tendințelor dezvoltării sportive-sanative-social-economice. Compartimentul are obiective de bază familiarizarea aspectele medico-biologice în jocul sportiv. Misiunea cursului este orientată nu atât pe cunoașterea informației de către studenți, cât pe înțelegerea practică, aplicarea și integrarea ei. În acest context, curriculum-ul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ, obținerea unor rezultate adecvate cerințelor zilei de azi și tendințelor dezvoltării sportive - social - economice. În conformitate cu planul de învățământ studenții USEFS vor studia disciplina dată în anul IV, semestrul 8, 90 de ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite (ECTS). Din acest motiv, curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor medico - biologice în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor sportive, școlilor sportive, liceele cu profil sportiv cu sportivii de diferite vârste; • Să definească, să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile disciplinei de studiu; • Să cunoască esența, conceptul și trăsăturile specifice problemelor medico-biologice și psihologice; • Să cunoască conceptul problemelor nutriției și alimentației; • Să cunoască problemele ce se referă la traumatismul în jocuri sportive; • Cunoașterea mijloacelor de susținere și refacere a efortului fizic; • Cunoașterea problemelor controlului medico-biologic și psihologic; • Cunoașterea problemei stresului și metodele de relaxare; • Cunoașterea metodelor de evaluare al nivelului pregătirii psihologice; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovaționiste apărute în domeniul jocurilor sportive (ex: fotbal, baschet, volei, fotbal în sală, tenis de masă, tenis de câmp, badminton, rugby etc.); • Cunoașterea definiției și capacitatea de performanță, metodicii dezvoltării aptitudinilor motrice; definiției și caracteristicii formei sportive la proba de jocuri sportive; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv la proba de jocuri sportive în corespundere cu proba de joc sportiv practicat; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește secțiile sportive, școli sportive, liceele cu profil sportiv la proba de jocuri sportive.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ Să definească noțiunile principale ale disciplinei de jocuri sportive; ▪ Cunoașterea problemelor medico-biologice și psihologice ▪ Cunoașterea problemelor nutriției și alimentației;

	▪ Cunoașterea problemele ce se referă la traumatismul în jocurile sportive; ▪ Să identifice etapele de organizare și desfășurare a competițiilor la jocuri sportive; ▪ Cunoașterea mijloacelor de susținere și refacere a efortului fizic; ▪ Cunoașterea problemelor controlului medico-biologic și psihologic. La nivel de înțelegere și aplicare: • Dezvoltarea jocurilor sportive la nivel național și în internațional; probleme de gen medico-psihologice; • Nutriția și alimentația jucătorilor; • Refacerea jucătorilor după efort; • Selecția medico-biologică; • Controlul medico-biologic și psihologic; • Stresul și relaxarea; • Formele de evaluare ale nivelului pregătirii psihologice; • Să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică unul dintre jocurile sportive; • Să analizeze și să explice pregătirea profesională a sportivului; • Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul antrenamentelor la proba de jocuri sportive la diferite categoriile de vârstă în atmosfera competițională; • Cunoașterea problemei stresului și metodele de relaxare; • Cunoașterea metodelor de evaluare al nivelului pregătirii psihologice. La nivel de integrare: • Să explice esența și structura antrenamentului sportiv la proba de jocuri sportive; • Să explice problemele medico - biologice și psihologice ale jocurilor sportive; • Să explice problemele nutriției și alimentației, necesitatea lor; • Să explice problemele traumatismului în jocurile sportive; • Să explice care sunt mijloacele de susținere și refacere a efortului fizic; • Să explice cum și când se efectuează controlul medico-biologic și psihologic; • Să explice materialul ce se referă la stres și relaxare a sportivilor; • Să explice cum se efectuează evaluarea nivelului pregătirii psihologice a sportivului; • Să respecte particularitățile acestui gen de sport (jocuri sportive). • Calcularea unui rațion alimentar pe o zi în perioada competițională la jocurile sportive (în scris).					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
	1	1. Probleme medico-biologice și psihologice în jocurilor sportive. 1.1.Dezvoltarea somatică și neuropsihică a copiilor și juniorilor. 1.2.Particularitățile vieții afective între 9-18 ani.	6	2	4	6
	2	2.Problemele nutriției, alimentația. 2.1. Necesitățile alimentare de bază a copilului care practică jocurile sportive. 2.2. Alimente energetice și neenergetice.	6	2	4	6
	3	3.Traumatismele în jocul sportiv. 3.1. Patologia traumatismelor. 3.2. Traumatismele sistemului muscular, articulațiilor, oaselor.	6	2	4	6
	4	4. Mijloacele de susținere și refacere a efortului fizic. 4.1. Conținutul alimentației și echivalente calorice al principalelor produse alimentare.	6	2	4	4

	5	5. Controlul medico-biologic și psihologic. 5.1. Aprecierea capacității de muncă, 5.2. Capacitatea de efort fizic, concentrarea atenției, distribuirea atenției, viteza de reacție.	6	2	4	6
	6	6. Stresul și relaxarea . 6.1. Stăpânirea stresului, tehnica de relaxare.	6	2	4	8
	7	7. Evaluarea nivelului pregătirii psihologice. 7.1. Oboseala psihică, viteza de reacție, concentrația, distribuirea atenției.	9	3	6	9
	Total :		45	15	30	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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 anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, jocuri în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, etc. 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, activități amicale la probele de jocuri sportive.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă - 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. 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 (<i>cunoaștere, aplicare, integrare</i>). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală				40%	
	Nota evaluarea curentă				20%	
	Nota de la activitatea la prelegeri și lecții practice				20%	
	Nota lucrul individual				20%	

Referințe bibliografice	1. Sîrghi S., Stepanov V., și alți colaboratori. Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5. 2. Grimalschi T., Sîrghi S. și colaboratorii. Culegere de proiecte didactice. Suport de curs. Chișinău: Tipografia Reclama, 2014, 140 p. ISBN 978-9975-58-016-8. 3. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p. 4. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. București: Roteck Pro, 2000. 224 p. 5. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов на Дону: Баро-Пресс, 2002. с. 248-316. 6. Niculescu, Ionela. "Volei", Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p. 7. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat și teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chișinău: „Valinex” SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p. 8. Budevici A., Grabco A. Programarea și derejarea antrenamentului sportive. Compendiu. Master. Chișinău: „Valinex” SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7, 150 p. 9. Cercel P. Handbal, antrenamentul echipelor masculine, ediția a II-a. Iași: Universitatea Al. I. Cuza, 2010, 354 p. 10. Constantin V. Rugby, tehnica și tactica. București: FEST, 2004. 351 p. 11. Tăbîrță V. Rugby, pregătire de forță-viteză. Monografie. Chișinău: Valinex, 2015. 128 p. 12. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universității din Pitești, 2004. –147 p. 13. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galați, România, 2013. p. 25-83. 14. 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. 15. 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. 16. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов, Советский спорт, 2011 17. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государственных участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Минск: БГУФК, 2012, с. 20-22. 18. Губа В., Тарпищев А., Самойлов А. Особенности подготовки юных теннисистов, СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. 19. Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Феникс, 2004.

Data completării: 01.09.2021

Mocrousov Elena

Sîrghi Serghei

Conohova Tatiana

Tăbîrța Vasile



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Aspectele medico – biologice a probei sportive aleasă AMBPSA (probe sportive individuale)						
Titularul cursului		Dercacenco Ivan, dr. în pedagogie, conf. univ. Grosu Vasile, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 08 O. 53	Anul	IV	Semestrul	8	
Nr. credite		Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90	
Regimul disciplinei (F-componenta fundamentală)							F	
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	catedra_PSI_usefs .md@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30		15	45		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese” (probe sportive individuale) este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul general de studiu ”Antrenor Sportiv, în cadrul facultății de Sport al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Modernizarea curriculumului universitar din învățământul superior și Procesului Bologna prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile curriculumului angajează - consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană. Acest document curricular va determină direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordantă cu obiectivele planului						

	de învățământ: Acest proces organizat în cadrul disciplinei: Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese (AMBPPSA) are drept scop acumularea competențelor pentru a asigura pregătirea sportivilor calitativ din punct de vedere morfo-funcțional și psihologic. Studiul dat vizează modificările parametrilor fiziologici, motrici ca rezultat al practicării sportului precum și aspectele psihologice ale sportivilor în timpul antrenamentului sportiv și competițional. Disciplina AMBPPSA tratează la nivel înalt aspectele legate de dirijarea științifică a efortului în lupte, pregătirea biologică de concurs, refacerea după efort, de alimentație și farmacologie, de adaptare în condițiile de luptă la altitudine medie sau varietăți de fus orar. Aceste direcții permit o fundamentare științifică a activității luptelor. Tematicile date reprezintă totodată și noutățile apărute în recent, care permit un randament crescut al luptătorilor în angajările oficiale. • obiectivele generale ale disciplinei AMBPPSA presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul de formare profesională a antrenorului sportiv: - să determine importanța aspectelor medico-biologice și obiectele ei de cercetare; - să descrie bazele procesuale ale examinării medicale a sportivilor; - să deosebească tipurile principale ale supraoboselii psiho-fizică la sportivi, precum și metodelor de refacere; - să cunoască aspectele fiziologice și biochimice a contracției musculare; - să determine criteriile medico-biologice pentru selectarea copiilor în lupte și arte marțiale; - să determine importanța pregătirii psihologice în sporturile de lupte și arte marțiale; - să deosebească caracteristicile organismului feminin de cel masculin. • obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul "Formarea profesorilor" prin implicarea acestuia în activități ce conțin: - să interpreteze corect bazele procesuale ale examinării și evaluării medicale a sportivilor; - să identifice modificările funcționale în funcție de tipul de efort; - să aplice corect metodele și mijloacele de refacere a sportivilor după efort precum și în cazurile de supraoboseală; - să poată examina în condiții de laborator pregătirea fizică și funcțională a sportivilor din lupte și arte marțiale; - să aplice corect metodele de antrenament în dependența de vârstă și sex. • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an IV, sem. VIII, 45 ore contact direct și 45 ore lucru individual, ceea ce îi corespund 3 credite. 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 antrenorului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • competența de a colabora în mod eficient cu alți specialiști din domeniul Educație Fizică și Sport, pe baza cunoștințelor și competențelor dobândite; • utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare din disciplinele fundamentale medico-biologice pentru recunoașterea problemelor sportivilor și

	selectarea măsurilor de pentru a depăși crizele apărute; • competența de a asigura în mod independent testarea unor parametri medico-biologici și psihologici a elevilor/sportivilor; • competența de a oferi elevilor, sportivilor, precum și altor grupurilor de persoane informații care să le permită să aibă un stil de viață sănătos pe baza cunoștințelor și competențelor dobândite; • competența de a iniția în mod independent măsuri imediate pentru menținerea în viață și de a aplica măsuri în situații de criză sau de catastrofă; • competența de a oferi în mod independent consiliere, indicații și ajutor elevilor/sportivilor pentru a obține performanțe sportive mai înalte; • competența de a analiza calitatea asistenței acordate pentru a-și îmbunătăți practica profesională de specialist în Educație fizică și Sport • competența de a elabora un plan de pregătire a sportivilor din punct de vedere biologic și psihologic în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv. Competențe transversale: • Aplicarea regulilor de muncă riguroasă și eficientă, manifestarea unei atitudini responsabile față de domeniul științific și didactic, pentru valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în situații specifice, cu respectarea principiilor și a normelor de etică profesională; • Abilitatea de interpretare a rezultatelor și formularea concluziilor în situații.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să determine importanța aspectelor medico-biologice și obiectele ei de cercetare; - să descrie bazele procesuale ale examinării medicale a sportivilor; - să deosebească tipurile principale ale supraoboselei psiho-fizică la sportivi, precum și metodelor de refacere; - să cunoască aspectele fiziologice și biochimice a contracției musculare; - să determine criteriile medico-biologice pentru selectarea copiilor în lupte și arte marțiale; - să determine importanța pregătirii psihologice în sporturile de lupte și arte marțiale; - să deosebească caracteristicile organismului feminin de cel masculin. La nivel de înțelegere și aplicare: - să interpreteze corect bazele procesuale ale examinării și evaluării medicale a sportivilor; - să identifice modificările funcționale în funcție de tipul de efort; - să aplice corect metodele și mijloacele de refacere a sportivilor după efort precum și în cazurile de supraoboseală; - să poată examina în condiții de laborator pregătirea fizică și funcțională a sportivilor din lupte și arte marțiale; - să aplice corect metodele de antrenament în dependența de vârstă și sex. La nivel de integrare: - să aprecieze importanța aspectelor medico-biologice în domeniul sportiv și integrarea lor cu disciplinele conexe medicale și educație fizică; - să aprecieze importanța aspectelor medico-biologice în practica educației fizice și antrenamentului sportiv; - să aprecieze rolul și locul medicului sportiv în practicarea sporturilor de lupte și arte marțiale.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Aspectele fiziologice și biochimice a contracției musculare	6	1	2	3
	2	Aspectele medico-biologice a capacității de efort în antrenamentul din lupte și arte marțiale	6	1	2	3
	3	Aspectele procesului de adaptare la efort	6	1	2	3

		psiho-fizic în spoturile de luptă și arte marțiale				
	4	Criteriile medico-biologice pentru selecția sportivă în probele de luptă și arte marțiale	6	1	2	3
	5	Dimorfismul de sex.	6	1	2	3
	6	Aspecte fiziologice. Modificări ale sistemelor în urma efortului la sportivii din sporturile de lupte și arte marțiale	6	1	2	3
	7	Controlul medico-sportiv în probele de luptă și arte marțiale	6	1	2	3
	8	Oboseala și supraantrenamentul în spoturile de luptă și arte marțiale	6	1	2	3
	9	Procesul de refacere medico-biologic în antrenamentul sportiv din probele de arte marțiale și lupte	6	1	2	3
	10	Metodele și mijloacele de recuperare a traumatismelor în lupte și arte marțiale	6	1	2	3
	11	Aspectele psihologice ale pregătirii sportivilor din lupte și arte marțiale	6	1	2	3
	12	Semnificația factorilor de stres în lupte și arte marțiale	6	1	2	3
	13	Alimentația în sport	6	1	2	3
	14	Farmacologia sportivă. Rolul ei în pregătirea sportivilor din lupte și arte marțiale	6	1	2	3
	15	Dopajul în sport	6	1	2	3
		Total :	90	15	30	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	În procesul predării-învățării disciplinei aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese, în cadrul catedrei PSI, este necesară alternarea metodelor și procedeele didactice, orientate spre însușirea eficientă și atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecțiilor teoretice se utilizează metode tradiționale (lecție-expunere, lecție-conversație, lecție de sinteză). În cadrul orelor practice și de laborator sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însușirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii și alte material ajutătoare.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două testări</i> desfășurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>două lucrări de laborator</i>, 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. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. 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.	
Stabilirea notelor finale (ponderarea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Anderson Jeff. Optimum Anabolics. CQC International, LLC, 2004. 119 p. 2. Drăgan I. Medicină sportivă. Ed. medicală. Buc., 2002. 797 p. 3. Fourcroy Jean L. (Edited) Pharmacology, Doping and Sports: A Scientific Guide for Athletes, Coaches, Physicians, Scientists and Administrators. Routledge, 2009. 237 p. 4. France R.C. Introduction to Sports Medicine and Athletic Training (2nd edition). engage Learning, Inc , 2010. - 720 p. 5. Frederic Le Cren. Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate. Ed. Polirom. Iași, 2006. 264 p. 6. Fu F.H. (Ed.) Sports Medicine. ippincott Williams & Wilkins, Wolters Kluwer, Philadelphia, 2010, 640 p. 7. Greenwood Mike, Kalman Douglas, Antonio Jose. Nutritional Supplements in Sports and Exercise. Humana press, 2008. 551 p. 8. Hausswirth Ch., Mujika I. Recovery for Performance in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013. 281 p. 9. Hewett T.E., Shultz S.J., Griffin L.Y. (Eds.) Understanding and Preventing Noncontact ACL Injuries. Human Kinetics, Champaign, IL, 2007. 315 p. 10. Kordi R., Maffulli N., Wroble R.R., Wallace W.A. Combat Sports Medicine. London: Springer-Verlag, 2009. 358 p. 11. Maughan R.J. Sports nutrition. Wiley-Blackwell, Oxford, 2014. 666 p. 12. Reilly Th. Ergonomics in Sport and Physical Activity: Enhancing Performance and Improving Safety. Human Kinetics, 2010. 274 p. 13. Ulmeanu Fl. C. Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Ed. Uniunii de cultură fizică și sport, ed. II. Oradea, 1966. 439 p. 14. Vasilachi G. Vasilachi A. Alimentația omului sănătos și a omului bolnav. Ed. ARC. Chișinău, 2008. 356 p. 15. Vâjială Graziela Elena. Biochimia efortului. Ed. România de Măine. Buc., 2002. 140 p. 16. Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В. и др. Спортивная морфология. Учебное пособие / Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н., Гричанова Г.Т. — М.: Советский спорт, 2005. 92 с. 17. Арансон М.В. Питание для спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с. 18. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. Врачебный контроль в физической культуре. М.: Триада X, 2012. 130 с. 19. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. Питер, 2005. 138 с. 20. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации. М.: Советский спорт, 2007. 132 стр. 21. Буланов Ю.Б. Питание мышц. Тверская областная типография, 2004. 260 с. 22. Всемирный антидопинговый кодекс. М.: РУСАДА, 2012. 10 с. 23. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. Культура питания спортсмена. Учебное пособие. – СПб.: СПбГУЭФ, 2011. 191 с. 24. Гуттерман Л.А. Анатомия, физиология, гигиена подростков. Часть 1. Учебное пособие. — Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2008. 255 с. 25. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. Физкультура и спорт. Мос, 1980. 295 с. 26. Джексон Р. Спортивная медицина. Олимпийская литература. Киев, 2003. 383 с. 27. Дидур М.Д. (ред.) Современные подходы к применению витаминных и	

	иммунологических препаратов в спортивной медицине и программах физической реабилитации. Пособие для врачей. СПб, Комитет по здравоохранению СПб, СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова, 2002. 48 с. 28. Добрина Н.А. Питание для спортсменов. СПб.: Человек, 2010. 192 с. 29. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991. 206 с. 30. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002 г. 512 с. 31. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002г. 512 с. 32. Елифанов В. (ред.). Спортивная медицина. Учебное пособие. ГЭОТАР-Медиа, 2006. 336 с. 33. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учеб. лит. для студ. мед. вузов. М.: Медицина, 1999. 304 с. 34. Заборова В.А. (ред.) Энергообеспечение и питание в спорте. М.: Физическая культура, 2011. 107 с. 35. Захарова В.В., Чернова Н.А. Питание как составная часть тренировочного процесса. Ульяновск, УлГТУ, 2005. 32 с. 36. Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. и др. Физиологические методы контроля в спорте. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 172 с. 37. Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии. Учебное пособие. Томск, ТПУ, 2011. 152 с. 38. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988. 208 с. 39. Кирилина В.М. Спортивная медицина. Часть 1. Учебное пособие. Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2014. 52 с. 40. Кирьянова Л.А. и др. Элементы лечебного массажа как средство реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Ульяновск: УлГТУ, 2014. 111 с. 41. Клейнер С. Спортивное питание победителей. М.: Эксмо, 2011. 382 с. 42. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1986. 240 с. 43. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1998. 200 с. 44. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену. М.: Советский спорт, 2007. 240 с. 45. Кулиненко О.С. Фармакология и физиология силы. МЕДпресс. 2004. 128 с. 46. Кулиненко О.С. Фармакология спорта. М.: МЕДпресс-информ, 2007. 104 с. 47. Курбатова Р.В., Каратеева В.И., Хатунцев Ю.П. Реабилитация в спорте. Учебное пособие. Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2011. 29 с. 48. Ланда А.М., Михайлова Н.М. Профилактика и лечение спортивных повреждений. Л.: Физкультура и спорт, 1953. 289 с. 49. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с. 50. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы. М.: Советский спорт, 2013. 232 с. 51. Мак-Дугалл Дж. Дункан, Уэнгер Говард Э., Грин Говард Дж. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Киев: Олимпийская литература, 1998. 432 с.



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumireacursului		Aspectele medico – biologice și psihologice ale probei sportive aleasă AMBPSA (înotul sportiv)						
Titularulcursului		Rîșneac Boris, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licența)	L	Codul cursului	F 08 O.53	Anul	IV	Semestrul	8	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Română/Rusă	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (F-orientare fundamentală)								F
Catedra	Natație și Turism		Numărultotaldeore (pesemestru)dinplanuldeînvățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
Email	catedra- nataatie@mail.ru	Total	C	S	LP	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Aspectele medico – biologice și psihologice ale probei sportive aleasă (înotul sportiv)” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Antrenament sportiv, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum-ul este axat pe următoarele obiective: • Obiective generale ale disciplinei AMBPSA sunt direcționate spre formarea specialiștilor cu un nivel înalt de pregătire profesională în domeniul natației capabili să implementeze mijloacele înotului în vederea ameliorări și îmbunătățirii aspectelor funcționale a persoanelor de diferite vârste. • Obiectivele cadru ale disciplinei AMBPPSA urmăresc crearea unui mecanism stabil cu privire la dezvoltarea aptitudinilor profesionale prin obținerea cunoștințelor și deprinderilor în procesul desfășurării activităților teoretice și practico-metodice organizate cu studenții.						

	• Obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea practico-metodică a studenților, astfel încât profesionalismul obținut în acest proces pedagogic să contribuie la o aplicare cât mai eficientă în activitatea profesională ulterioară a specialistului. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an IV, sem. 8, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv la înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea metodologiilor teoretice privind aspectele medico-biologice și psihologice în cadrul antrenamentului sportiv; • Elaborarea și sistematizarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijare și coordonare în vederea pregătirii profesionale a viitorilor specialiști; • Implementarea tehnologiilor moderne în stabilirea parametrilor medico-biologici și psihologici în pregătirea înotătorilor; • Asigurarea unui management efektiv în colaborarea cu instituțiilor medicale. Competențe transversale: • Gestionarea materialului informativ specific aspectelor medico-biologice și psihologice va fi direcționat spre rezolvarea sarcinilor complexe în procesul desfășurării antrenamentului sportiv al înotătorilor; • Implementarea aparatajului tehnic, medico-biologic în cadrul procesului didactic al studenților va contribui la formarea competențelor profesionale în vederea asigurării unui proces eficient al înotătorilor de performanță.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivelul de cunoaștere și înțelegere: - să se informeze despre structura și conținutului disciplinei „Aspectele medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese” – specializarea natație; - să cunoască mecanismele limitative a sistemului respirator exterior și mijloacele de majorare a eficienței aparatului respirator exterior la sportivii înotători; - să cunoască mecanismele de reglare neurohumorală a sistemelor organismului, însemnătatea ei în optimizarea activității sportive; - să cunoască particularitățile volumului și viteza prelucrării informației în sfera intelectuală a sportivului, activitatea limitativă în proba sportivă; - să cunoască legăturile creșterii și dezvoltării organismului; - să cunoască metodologia controlului medical și dinamica stării funcționale psihice a înotătorilor; - să cunoască aspectele medico – biologice și psihologice a selecției sportive; - să cunoască particularitățile medico – biologice a sportului feminin; - să cunoască tehnologiile și metodele de efectuare a controlului medical. La nivel de aplicare : - să utilizeze formele de explicare verbală a materiei studiate în cadrul orelor de seminar, practice și metodice; - să utilizeze formele de comunicare didactică în cadrul orelor practico – metodice; - să utilizeze metode, procedee metodice și mijloace în procesul de instruire. La nivel de integrare: - să-și autoevalueze nivelul pregătirii teoretice și metodice; - să-și evalueze nivelul de integrare și aplicare a aparatajului medical de cercetare stării funcționale și psihice a sportivului;

	- să explice esența și importanța aspectelor medico-biologice în antrenamentul sportiv; - să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea sportivului ce practică înotul sportiv;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1.	Factorii medico-biologici și psihologici care limitează activitățile sportive	12	6		6
	2.	Bazele medico-biologice și psihologice a sportului juniorilor	12	6		6
	3.	Aspectele medico-biologice și psihologice a selecției sportive	12	6		6
	4.	Particularitățile medico-biologice și psihologice a sportului feminin	12	6		6
	5.	Controlul medico-biologic și psihologic asupra eficienței antrenamentului sportiv	12	6		6
	6.	Factorii medico-biologici și psihologici care limitează activitățile sportive:	8		4	4
	7.	Bazele medico-biologice și psihologice a sportului juniorilor.	8		4	4
	8.	Aspectele medico-biologice și psihologice a selecției sportive.	8		4	4
	9.	Particularitățile medico-biologice și psihologice a sportului feminin.	6		3	3
Total :			90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiționale: expunerea didactică; conversația; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale și sursele bibliografice; exercițiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activități supervizate.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/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>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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub forma <i>delucrări de control, teste de control</i>, petrecute în cadrul orelor practice, pe un anumite elemente ale tehnicii de înot și lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), 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, se constată caracterul formativ al acesteia. 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. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.					

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Notafinală	100%
	Notapentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrului individual	20%
Referințe bibliografice	1. Botnarenco T. – Înotul sportiv. Ed. „Cartea Moldovei” Chișinău, 1975. 2. Botnarenco T., Rîșneac B. – Manual de înot pentru elevi. Chișinău, 2013. 3. Caunsilmen D.E. – Наука о плавании. М.: ФиС, 1972. 4. Caunsilmen D.E. – Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982. 5. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 6. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1979. 7. Ганчар И.Л. – Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Часть III. Учебное пособие. Одесса. «Друк», 2007. 8. Гилев Г.А. Экспериментальное исследование возможностей повышения эффективности специальной физической подготовки пловцов на основе использования тренажерных устройств: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. – М., 1978. – 21 с. 9. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 10. Макаренко Л.П. Юный пловец. М. «ФИС», 1983. 11. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Пол Ньюсом, Адам Янг; пер. с англ. Дианы Айше; под ред. Сергея Ленивкина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 400 с. 12. Плавание. Библия тренера / [пер. с англ. Кононова Е.]. – Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.: ил. 13. Плавание. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). Москва 1983. 14. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 15. Платонов В.Н. – Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 16. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012. 17. Физиология спорта и двигательной активности, Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л., 1997. 463 с.	

Data completării: 01.09.2021

Rîșneac Boris



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Aspectele medico-biologice și psihologice a probei sportive aleasă AMBPSA (gimnastica ritmică)						
Titularul cursului		Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 08 O. 53	Anul	IV	Semestrul	8	
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 (F – componenta fundamentală)							F	
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15	-	30	45		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Aspectele Medico-Biologice și Psihologice a Probei Sportive Aleasă” (gimnastica ritmică) este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul antrenamentului sportiv, anume în gimnastică ritmică, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • obiectivele generale ale învățământului din domeniul sportului, care presupun formarea specialiștilor-antrenorilor cu înaltă pregătire în domeniul gimnasticii ritmice capabili de a utiliza diverse mijloace moderne de pregătire a sportivelor, pași de gimnastică, ca elemente fără obiect și cu obiect portativ, diverse metodici și programe de pregătire, regulile descrierii exercițiilor, operarea cu terminologia sportivă a						

	gimnasticii ritmice, în cadrul activităților de antrenament la gimnastica ritmică, desfășurate cu diverse contingente de sportivi. • obiective cadru ale învățământului din domeniul sportului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare profesională a specialistului-antrenorului în domeniul gimnasticii ritmice prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea metodicii de desfășurare a antrenamentului sportiv probei sportive-gimnasticii ritmice, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de antrenament de pregătire a diferitor contingente de sportivi din gimnastica ritmică; • 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. 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. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an IV., sem. 8, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv (gimnasticii ritmice).
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice în organizarea antrenamentelor la gimnastica ritmică în cadrul școlilor sportive, secțiilor sportive și cercurilor sportive de gimnastică ritmică cu copii de diferite vârste și diferit nivel de pregătire; • Elaborarea și gestionarea proiectelor didactice, planurilor de pregătire și acțiunilor de dirijarea și coordonare a antrenamentului de gimnastică ritmică; • Utilizarea diverselor mijloace și metode pentru diferite tipuri de pregătire în antrenamentul sportiv de gimnastică ritmică; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul sportului și psihologiei pentru instruirea tehnicii în gimnastica ritmică; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice la antrenori, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament în gimnastica ritmică, precum și din domeniul aspectelor medico-biologice și psihologice. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al gimnastelor ritmice în corespundere cu codul de punctaj internațional (FIG); • Aplicarea procedurilor tehnice în cadrul antrenamentului în corespundere cu specificul probei de gimnastică ritmică; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește școlile sportive, secțiile și cercurile de gimnastică ritmică.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să dobândească un set de cunoștințe teoretice privind noțiunile generale în domeniul „AMBPPSA” la gimnastica ritmică; ▪ să distingă obiectivele și să interpreteze conținutul bazelor psihologice a formării deprinderilor motrice în cadrul antrenamentului la gimnastica ritmică; ▪ să definească conținutul bazelor psihologice a eficacității procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică și alte aspecte a cursului.

La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să aplice aspecte psihologice a formării deprinderilor motrice în cadrul procesului de instruire și antrenament la gimnastica ritmică; ▪ să modeleze conținutul metodicii de educare a capacităților psihomotrice (rapiditatea, rezistența specială, forța musculară, coordonarea motrice, elasticitatea) în cadrul procesului de antrenament la gimnastica ritmică la diferite etape a pregătirii sportive. La nivel de integrare: ▪ să îmbine abordări teoretice, diverse clasificări și metodicele din domeniul disciplinei ASMBPPSA în procesul de antrenament în cadrul pregătirii gimnastelor cu diferit nivel de performanțe; ▪ să selecteze cele mai potrivite mijloace pentru elaborarea metodicii de educarea capacităților psihomotrice pentru pe viitor să poate fi integrată în procesul de antrenament la gimnastica ritmică; ▪ manifestarea atitudinii pozitive și responsabile față de disciplina „Aspectele Medico-Biologice și Psihologice a Probei Sportive Aleasă”; ▪ să aplice cunoștințele, abilitățile profesionale obținute în cadrul diverselor aspecte a disciplinei „Aspectele Medico-Biologice și Psihologice a Probei Sportive Aleasă” (gimnastica ritmică) în viață în procesul pregătirii gimnastelor.						
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Psihomotoricitatea și indicii care caracterizează dezvoltarea ei. - Indice psihomotoric – rapiditatea, definiția ei. - Indice psihomotoric – rezistența, definiția ei. - Indice psihomotoric - forța musculară, definiția ei. - Indice psihomotoric - coordonarea motrice, definiția ei. - Indice psihomotoric – elasticitatea, definiția ei.	32	4	12	16
	2	Bazele psihologice a formării deprinderilor motrice. - Definiția noțiunii de priceperi și deprinderi motrice; - Rolul gândirii conștiente în instruire motrice; - Antrenamentul idiomotoric și rolul lui în activitatea sportivă; - Rolul repetării și memoriei în instruire motrice; - Rolul greșelilor în instruirea; - Rolul metodelor de instruire în succesul formării deprinderilor motrice.	24	4	8	12
	3	Bazele psihologice a eficacității procesului de instruire și antrenament. - Principiul conștientizării activității active a eficacității procesului de antrenament; - Principiul sistematic și emoțional a eficacității procesului de antrenament; - Principiul de progresare a sarcinilor de dificultate optimă a eficacității procesului	24	4	8	12

		de antrenament; - Principiul instruirii și antrenării individuale a procesului de antrenament; - Principiul de modelare a activității competiționale.				
	4	Sfera de voință a gimnastelor și manifestarea ei în activitatea sportivă. - <i>Voința și componentele ei:</i> - manifestarea curajului în activitatea sportivă; - fermitate (hotărâre) și manifestarea ei în activitatea sportivă; - răbdarea și perseverența și manifestarea acestora în activitatea sportivă.	10	3	2	5
	Total :		90	15	30	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul (lecții de laborator sau practice). Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/Lecțiile practice, laborator 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, lecții practico-metodice. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, problematizarea, demonstrarea, prezentarea, lucrul în echipă, algoritmul, jocul didactic, practica instructivă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc. 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 și practică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 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 trei subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universității din Craiova, 2001. 105 p. 2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: Fest, 2002. 626 p. 3. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: Учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с. 4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с. 5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 6. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с. 7. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9 8. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с.	

Data completării: 01.09.2021

Craijdan Olga



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Aspecte medico-biologice și psihologice a probei sportive aleasă AMBPSA (gimnastica artistică)						
Titularul cursului		Grimalschi Teodor, dr. în pedagogie, prof. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 08 O.53	Anul	IV	Semestrul	8	
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 (F – componenta fundamentală)								F
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15	-	30	45		
Nota de prezentare		Disciplina cursului „Aspecte medico-biologice și psihologice ale probei sportive alese” (gimnastica artisitică) în predare și învățare oferă sugestii privind elementele operaționale de teorie și practico-metodice cu ajutorul cărora cadrul didactic poate desfășura activitățile didactice potrivit noilor cerințe ale calității, privind problemele sănătății fizice și psihice ale gimnaștilor. Lecțiile teoretice oferă studenților teme de: - patologia sportivă; afecțiunile, simptomele, cauzele lor și situațiile de remediere; mecanismele psihofiziologice de prelucrare a informațiilor de învățare. Se propune un model medico-biologic și psihologic al antrenamentului sportiv. Informațiile teoretice se aplică în practică de către student ca obiective generale și speciale în pregătirea profesională. Un obiectiv major se propune de a diferenția activitățile de refacere neuro-psihice, neuro-musculare, endocrino-metabolice și cardio-respiratorie în cadrul activităților de efort,Grupe de lectii practico-metodice acoperă în întregime obiectivele metodelor						

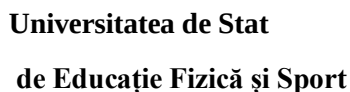
		complexe de examinare a sportivului, inclusiv și relaxarea psihofuncțională și fizică.				
Competențe dezvoltate în cadrul cursului		Competențe profesionale: Elaborarea și aplicarea proiectelor didactice în baza cunoașterii aspectelor medico-biologice și psihologice ale instruirii. Utilizarea tehnologiilor de instruire conform grupărilor mecanismelor medico-biologice și psihologice în cadrul activităților didactice. Demonstrarea succeselor învățării disciplinei în practică prin modelarea suporturilor de bază metodico-biologici și psihopedagogici. Stimularea interesului față de profesia aleasă prin argumentarea cunoștințelor și competențelor de organizare a procesului instructiv-educativ. Competențe transversale: Transversalitatea elimină perspectiva unilaterală de abordare a conținutului didactic în predare-învățare. Determină perspectiva de abordare a strategiilor metodologice în funcție de resursele concentrate la nivelul criteriilor de formare profesională. - Formarea unei viziuni a capacităților de aplicare a aspectelor medico-biologice și psihologice în cadrul instruirii la disciplinele ramurii sportive alese. - Formarea unor abilități de selectare și proiectare didactică, cercetare, experimentare și aplicare de învățare a diferitor strategii metodice din diverse ramuri sportive și gimnastică. - Formarea competenței profesionale în cadrul unui sistem de științe integrate, privind selecționarea conținuturilor didactice transdisciplinare.				
Finalități de performanțe la curs		Competențe la nivel de cunoaștere: • să identifice proprietățile bazelor medico-biologice și psihologice ale acțiunilor motrice în PSA. • să demonstreze cunoștințele în asigurarea pregătirii funcționale și psihologice în PSA și să stabilească esențialul acestei pregătiri. • să recunoască aspectele medico-biologice ale RSA și să demonstreze înțelegerea corectă a valorilor mijloacelor medico-biologice și psihologice ale probei dese. Competențe la nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să aplice cunoștințele în practică și să clasifice metodele de diagnosticare a stării funcționale și psihice: ▪ să opereze cu sistema de pregătire psihologică în baza determinării stării sistemului nervos și analizatorilor în pregătirea sportivă. ▪ să utilizeze mijloacele medico-biologice și psihologice în eficientizarea pregătirii sportive. Competențe la nivel de integrare: ▪ să explice esența utilizării mijloacelor medico-biologice și psihologice în eficientizarea stării funcționale și psihice a gimnaștilor. ▪ să îmbine și să evidențieze metodele medico-biologice, psihologice și pedagogice pentru cercetătorii în PSA și să demonstreze rolul acestora în cadrul eficientizării procesului de antrenament sportiv.				
Tematica și repartizarea orelor la curs	N/o	Conținuturile unității de curs	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Obiectivele cursului. Aspecte medico-biologice și psihologice în RSA.	6	2		4
	2	Sistemul nervos și analizatorii. Afecțiunile, simptomurile, cauzele lor și situațiile de remediare. Diagnosticarea.	14	2	4	8

	3	Mecanismele psiho-fiziologice de prelucrare primară a informațiilor procesului de învățare. Analizatorii și senzațiile. Diagnosticarea.	16	2	4	10
	4	Gândirea, memoria, atenția, imaginația și inteligența motorie. Diagnosticarea.	10	2	4	4
	5	Agresivitatea – componentă comportamentală. Stresul și atitudinea. Personalitatea profesorului și sistema de personalitate. Diagnosticarea.	12	2	6	4
	6	Sistema mijloacelor de refacere. Scopul, obiectivele și conținutul refacerii. Principalele refaceri. Diagnosticarea.	12	2	6	4
	7	Structura procesului de recuperare. Clasificarea mijloacelor de refacere/recuperare.	12	2	4	6
	8	Condițiile de utilizare a mijloacelor de refacere/recuperare.	8	1	2	5
	Total :		90	15	30	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului		Procedeele metodice de predare și învățare pot fi clasificate în dependență de funcționalitate conform prelegerilor și lecțiilor practico-metodice conform categoriilor taxonomice de competență – cunoaștere, înțelegere, analiză, sinteză și prin metodele: algoritmizare, brainstorming, sinteză, studiul de caz, convenția euristică, dezbateră, descoperirea exercițiului, demonstrația în dependență de tematica cursului medico-biologice, psihologice și pedagogice specifice PSA – gimnastica.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală sau practică se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire teoretic și motrice 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 motrice 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. 2. Evaluarea curentă se desfășoară în cadrul orelor seminare/practice (laborator), pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), pentru a determina dinamica formativă a procesului didactic a studentului, stimularea procesului de instruire din partea studentului, contribuie la determinarea oportună a neajunsurilor în însușirea materialului de studii și se realizează prin jocuri didactice, formate în proiectarea și modelarea situațiilor didactice practice. Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor practice, formate în sarcinile complexe, desfășurate practic atât individual, cât și în grup, precum și evaluarea <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. 3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de				

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală + examen	40%
	Nota pentru evaluarea curentă	60%
Referințe bibliografice	1. Dicționar de psihologie. Coord. Ursul Șchiopu. București. Babel, 1987, pp.88, 141, 382, 439-449. 2. Dragnea Adrian. Mijloacele de refacere a capacității de efort. În Antrenament sportiv. Teorie și metodologie. Vol. I. București, 1992, p.75-85. 3. Graham Iones. Stresul și anxietatea. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Coord. Stephan I.Bull. București: Editura trei, 2011, p.62. 4. Grimalschi T. Aspecte medico-biologice și psihologice ale ramurii sportive alese. În: Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare. Chișinău: Foxtrot, 2015, p.66-116. 5. Henry B.Lin. Secretele medicinei. Traducere de Dana Lidia. Iași: Polirom, 2006, pp.177-342. 6. Ulmeanu Fl.C. Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice. Ed. A II-a revăzută. Oradea: Poligrafia „Crișană”, 1966, p.344, 439.	

Data completării: 01.09.2021

Grimalschi Teodor



MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii			1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului			Aspecte medico-biologice și psihologice a probei sportive aleasă AMBPSA (atletism)					
Titularul cursului			Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 08 O. 053	Anul		4	Semestrul	8
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 (F – componenta fundamentală)								F
Catedra Atletism	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	atletism.usefs@mail.ru	Total		C	L/P		S	LI
		90		15	24		6	45
Nota de prezentare	”Aspecte medico-biologice și psihologice a probei sportive aleasă (atletism)”, în general, și ale celui de performanță, în special, dintotdeauna au fost și vor rămâne una din problemele de bază ale antrenamentului sportiv. Creșterea continuă a rezultatelor sportive necesită, pentru obținerea lor, intensități tot mai ridicate ale eforturilor, ceea ce, la rândul său, amplifică riscul supraantrenamentului, cu consecințele corespunzătoare. S-a majorat numărul sportivilor cu dereglări ale ritmului cardiac, cu boli cronice, cum ar fi, spre exemplu, colecistita. Aceasta se datorează, în primul rând, pregătirii insuficiente în acest domeniu a specialiștilor, dar și a sportivului însăși. În cadrul acestui curs, viitorii antrenori vor studia aprofundat aspectele medico-biologice și psihologice ale probei de sport alese, fapt ce va contribui la creșterea calitativă a nivelului de pregătire profesională a lor. Modulul „Aspecte medico-biologice și psihologice ale probei de sport alese” prevede în total un număr de 75 de ore, dintre care 41 de ore teoretice și 34 ore – practico-metodice și de laborator.							

	Fiecare student va fi obligat să însușească în întregime materialul de studiu al acestei programe, cunoscând legitățile medico-biologice ale organismului sportivului în procesul îndeplinirii eforturilor de diferită intensitate, reacția diferitelor sisteme ale acestuia, stările patologice și măsurile care vor trebui întreprinse și, de asemenea, traumatismele, acordarea primului ajutor și măsurile de profilaxie.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Formarea și consolidarea unui sistem de cunoștințe practice și teoretice din domeniul atletismului, cu referire la aspectele medico- biologice și psihologice ale probei de sport alese; Formarea unor concepte și valori reacția diferitelor sisteme ale acestuia, stările patologice și măsurile care vor trebui întreprinse și, de asemenea, traumatismele, acordarea primului ajutor și măsurile de profilaxie. Aplicarea fundamentelor, teoriilor specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale atletismului, cu referire la legitățile medico-biologice ale organismului sportivului în procesul îndeplinirii eforturilor de diferită intensitate; • Îmbunătățirea continuă a stării de sănătate, a nivelului pregătirii motrice, psihice, precum și a dezvoltării corporale armonioase; • Să cunoască și să aplice mijloacele din atletism, în vederea îndeplinirii obiectivelor instructiv-educative și de asanare prevăzute de curriculum; • Să asigure un bagaj optim de cunoștințe practice și metodice pentru practicarea atletismului, cu posibilitate de transfer în activitatea independentă și de loisir. Competențe transversale: • Competențe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre aspectele biologice și medicale, precum și cele psihologo-pedagogice ale organismului sportivului în procesul practicării atletismului, în scopul satisfacerii nevoilor și acționării, pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. • Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/de stat în situații reale ale vieții, pe teme ce țin de domeniul vizat în cadrul disciplinei AMBPPSA. • Competențe de a comunica într-un stil științific argumentat pe probleme referitoare la bazele teoretice și metodologice ale atletismului, ca disciplină de studiu. • Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții, pe probleme ce reflectă materia de studiu la atletism. • Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din domeniul organizării și desfășurării competițiilor de atletism. • Competențe de a acționa autonom și creativ, în diferite situații de viață, pentru ași fortifica starea de sănătate prin aplicarea exercițiilor atletice în activitatea motrice cotidiană. • Competențe de a aplica, în situații reale, instrumentele tehnologiilor informaționale. • Competențe de a crea documente în domeniul informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua internet, în situații reale, dar și cu referire la desfășurarea competițiilor de atletism. • Competențe de a colabora în echipă, de a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile semenilor săi. • Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. • Competențe de a acționa, în diferite situații, în baza normelor și valorilor moral-spirituale. • Competențe de gândire critică asupra activității sale în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale. • Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod de viață sănătos. • Competențe de a se adapta la condiții și situații noi. • Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii, în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale. • Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale. • formarea la studenții ciclului I a competențelor profesionale, formate în cadrul cursului ambpps, la orele de laborator și practice, în procesul de instruire și antrenament.

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - studentul va trebui să însușească în întregime materialul programei; va cunoaște metoda efectuării diferitelor testări folosite în atletism și va putea să le aplice în practică; - va cunoaște mijloacele și metodele de refacere folosite în sport și le va putea aplica cu eficacitate în dependență de probă, vârstă și sex; - va cunoaște traumatismele și maladiile frecvente la sportivi. Va putea acorda primul ajutor în caz de traumă și va ști să alcătuiască un plan de vitaminizare, după caz și specialitate (probă). La nivel de înțelegere și aplicare: - să cunoască metoda desfășurării testărilor și să o poată aplica în activitatea practică de antrenorat; - să aplice cunoștințele și competențele acumulate în activitatea practică de desfășurare a ședințelor de antrenament și competițională; - să elaboreze unele studii despre impactul aplicării diferitelor mijloace de refacere, pedagogice, psihologice și farmacologice asupra rezultatelor competiționale; - să întocmească diferite scheme de refacere pentru sportive cu diferit nivel de pregătire; - să cunoaște traumatismele și maladiile frecvente la sportive și să fie apt să acorde primul ajutor în caz de traumatisme. La nivel de integrare: - să elaboreze obiective, strategii manageriale în realizarea cadrului profesional în domeniul atletismului; - să explice esența procesului de refacere și să fie apt să aplice în practică diferite tehnici și mijloace ale acestuia; - să comunice și să acționeze eficient în procesul promovării imaginii atletismului în rândul populației și viitorilor practicanți/specialiști în domeniul atletismului.					
	Nr. crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		Total	Curs	LP	LI	
	1	Selecția sportivă în atletism		1	2	4
	2	Demorfismul de sex. Femeia și sportul		1	2	4
	3	Aspecte de vârstă și de sex ale antrenamentului sportiv athletic		1	2	2
	4	Particularitățile antrenamentului sportiv la atletism		1	2	4
	5	Procesul de adaptare la efort în antrenamentul sportiv athletic		1	3	4
	6	Procesul de restabilire medico-biologică după efort în antrenamentul sportiv athletic		1	3	4
	7	Procesul de restabilire pedagogică în antrenamentul sportiv athletic		1	2	2
	8	Procesul de restabilire psihologică în antrenamentul sportiv athletic		1	2	4
	9	Testările medico-biologice în sportul de performanță		1	2	4
	10	Traumatismele și bolile sportivilor de performanță apărute în diferite probe atletice		1	2	4
	11	Pregătirea farmacologică a atleților și controlul antidoping		1	2	2
	12	Selecția sportivă în atletism		1	2	2
	13	Particularitățile antrenamentului sportiv la altitudine		1	2	1
	14	Restabilirea pedagogică, medico-biologică și psihologică în sport		1	2	2
	15	Traumatismele și bolile la sportivii de performanță, dopajul și influența nefastă a acestuia asupra stării de sănătate		1		2
Total :			90	15	30	45

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursurile teoretice, orele de laborator și practice, precum și orele de seminar. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, 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 etc. 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.		
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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 <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. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a <i>două lucrări de laborator</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. 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 subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Evaluarea calității însușirii materialului de studiu se realizează atât în procesul (de cel puțin de trei ori), cât și la sfârșitul studiului. Curriculumul modulului prevede participarea la seminarii și ore de curs în limita a cel puțin de 70%, în primul caz, și cel puțin de 90% - în cel de-al doilea. Studentul trebuie să pregătească un referat - proiect de concurs sportiv la proba de specializare. Nota finală este rezultatul însumării notelor curente (60%) și a celei finale (40%). Nota finală este calculată ca nota medie a cel puțin trei note obținute la seminar (test scris/practic) și nota pentru referat-proiect. Rezumatul este evaluat în conformitate cu schema de mai jos. Procedura de evaluare actuală și finală este reglementată de decizia conducerii Catedrei de profil.		
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		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%
Referințe bibliografice	1. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacția lui D.C. Alexandrescu, București, 1991. 243 p. 2. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Rață. – Bacău: Alma Mater, 2002, 287 p. 3. Atletism în sistemul educațional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Pitești: Editura Universității din Pitești, 2006. 364 p. 4. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003, 140 p. 5. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, București, IEFS, 1990. 244 p.		

	6. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, București, 2005, 399 p. 7. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. București, Editis, 1993, p. 310-393. 8. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004. 152 с. 9. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 272 с. 10. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. Москва, 1985. 42 с. 11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. Москва: Академия, 2005. 272 с. 12. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. Москва: Физкультура и спорт. 1969. 223 с. 13. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. Москва: Физкультура и спорт. 1985. 271 с. 15. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. Изд. 4-е, доп., перераб. Москва: Физкультура и спорт. 1989. 671 с. 16. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф. Москва: Физкультура и спорт, 1976. 200 с. 17. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. – Ленинград: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986. 98 с. 18. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000. 176 с. 19. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 580 с.

Data completării: 05.01.2022

Povestca Lazari



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Elemente de finanțare în sport						
Titularul cursului		Cușneriov Alexei, dr. în economie, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 08 O.54	Anul	IV	Semestrul	8	
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 (F – componenta fundamentală)							F	
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	catedramcf@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		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 intreg, per total. 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. 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: ▪ 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; ▪ Utilizarea cunoștințelor din domeniul economiei (legi, modele) pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte asociate domeniului profesional; ▪ Generarea de noi cunoștințe și cercetări în domeniul economiei activității fizice și sportului; Competențe transversale: ▪ Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare; ▪ 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;					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească conceptele de bază despre activitatea economică și management; ▪ să determine sarcinile și conținutul sistemului economic național și internațional; ▪ să structureze procesul evoluției istorice și conceptuale de organizare economică în societatea umană; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să evidențieze factorii a formelor istorice de organizare a sistemelor economice; ▪ să clasifice premisele motivaționale ale activității economice la diferite etape de dezvoltare socială; ▪ să aprecieze critic diverse concepte de evaluare a rezultatelor activității economice și a calității vieții umane; La nivel de integrare: ▪ să aprecieze importanța respectării principiilor generale în conceptul contemporan de activitate economică și managerială eficientă la diverse niveluri de funcționalitate a sistemului economic; ▪ să structureze corelația funcțională dintre regulile generale de activitate economică și formele practice de desfășurarea a afacerilor economice; ▪ să evalueze prioritățile economice și social particulare și cele publice în diverse condiții de activitate umană;					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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	6	2	1	3

		financiară				
	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
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	▪ Strategii centrate pe activitatea profesorului și pe acțiunea de predare: ✓ Strategii discursive și explicative ✓ Strategii discursive și conversative ✓ Strategii discursive și demonstrative ▪ Strategii centrate pe activitatea de învățare și interacțiune: • Strategii bazate pe cercetare și explorare (cercetări investigative) • Strategii problematizante • Strategii bazate pe utilizarea modelelor • Strategii centrate pe construirea de proiect					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 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, <i>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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.					
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%	
Referințe bibliografice	1. Ambrosi, N., Budevici-Puiu, 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. 2. Carp, A., Budevici-Puiu, A. <i>Economia culturii fizice: curs universitar</i>. USEFS Chișinău: S.n., 2016, 190 p. ISBN 978-9975-68-300-5. 3. Cojuhari, A., Childescu, V. <i>Teorie economică</i>. Chișinău: UTM, 2012, 416 p. 4. Filip, N., Sorocean, O. <i>Teorie economică</i>. Curs universitar. V-II. Chișinău, 2011, 341 p. ISBN 978-9975-4209-1-4. 5. Gherasim, T. <i>Microeconomie</i> (V. I-II). București: Ed. Economica, 1993. 6. Gogoneată, C., Gogoneată, A. <i>Economia politică</i>. Teorie micro și					

	macroeconomică, politici economice. București, 1993. 7. Grosu, M. Economie politică (fundamente de teorie economică). Chișinău: Evrica, 2001, 208 p. ISBN 9975-941-79-6. 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. 9. <i>Metodele teoriei economice</i>. [Accesat 01.09.2021] Disponibil: https://www.studocu.com/row/document/academia-de-studii-economice-din-moldova/metodele-teoriei-economice/metodele-teoriei-economice/6316091 10. Moldovanu, D. <i>Curs de Teorie Economică</i>. Chișinău 2006. 11. Oprescu, G. <i>Microeconomie, macroeconomie</i>. București: Ed. ALL, 1993. 12. Stancu, S., Andrei, T. <i>Microeconomie</i>. București, 1997. 13. Tomșa, A. (coordonator) <i>Teorie economică</i>. V. II „Macroeconomie”, F.E.-P. „Tipografia Centrală”, Chișinău, 2013, 332 p. 14. Zbârciog, V. <i>Microeconomie (teoria și aplicații)</i>. Chișinău, 1996.

Data completării: 05.01.2022

Cușniriov Alexei



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Civilizația europeană						
Titularul cursului		Samoteeva Raisa, dr. în filosofie, conf. univ. Nicolaiuc Natalia, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 08 A.55	Anul		IV	Semestrul	8
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	catedra.spps@gmail.com		Total	C	S	L/P	LI	
			90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		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, Civilizația europeană are scopul de a releva premisele cultural-istorice ale civilizației contemporane pentru studenții de la Specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv. 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. 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. 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 Mallarmé 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. 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
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul istoriei în sfera profesională. • Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale; • Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor moralei Competențe transversale: • Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale eticii profesionale; • Argumentarea deciziilor la nivelul eticii profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc. • Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat; • Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor -elev/student,
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu; ▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale; ▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale; ▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și eticii profesionale; ▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politicii în sfera profesională; ▪ să explice fenomenul filosofic profesional; ▪ să cunoască etica adresării, etica salutului, etica culturii exterioare și de comportament: mersul, ținuta, comunicarea gestuală, mimica, pantomimica; ▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să analizeze și să explice noțiunea de etichetă – știința istorică a moralității; ▪ să stabilească relații dintre educația etică profesională, morală și spirituală; ▪ să stabilească principiile de bază ale eticii profesionale; ▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale istoriei civilizației profesionale; ▪ să definească nivelurile de aplicare ale istoriei; ▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul istoriei profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc. ▪ să elaboreze coduri de etică profesională pentru diverse întreprinderi;

	▪ să aplice codul de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat; ▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student. La nivel de integrare: ▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale; ▪ să stabilească criterii de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu. ▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională; ▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul eticii profesionale. ▪ să estimeze impactul eticii profesionale asupra activității în învățământ; ▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională; ▪ să propună și să implementeze coduri etice pentru întreprinderi, instituții etc.; ▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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; <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> <i>Scrierea liberă; Studiu de caz</i> În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i> 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. G .Socolov, <i>Istoria și filosofia culturii</i>, Chișinău, 1998. 2. G. Popa, <i>Istoria culturii și a civilizațiilor</i>, Iași, 1997. 3. F. Braunstein-Silvestre, <i>Ghid de cultură generală</i>, București. 4. <i>Literatura și arta Moldovei</i>, Enciclopedie, v. I Chișinău, 1985. 5. Dan Petre, <i>Mica enciclopedie de cultură și civilizație românească</i>, București - Chișinău, 2002. 6. Ovidiu Drîmba, <i>Istoria culturii și civilizației</i>, vol. 1-10, București, 2004. 7. M. Eliade, <i>Istoria credințelor și ideilor religioase</i>, București v. I-III, 1986. 8. A. Mitru, <i>Legende Olimpului</i>, V.I-II, București, 2001. 9. D. Golițov, <i>Arta plastică a Moldovei</i>, Chișinău, 1987. 10. C..Dragomir, <i>Coiful magic. Mituri și legende ale popoarelor lumii</i>, Chișinău 1989. 11. <i>Istoria lumii în date</i>, București, 1972. 12. I. Hîncu, <i>Vestigii strămoșești</i>, Chișinău, 1990. 13. D. Antonescu, <i>Introducere în arhitectura dacilor</i>, București, 1970. 14. <i>Cultura Moldovei în timpul lui Ștefan cel Mare</i>, București, 1964. 15. M. Cimpoi, <i>Duminica valorilor</i>, Chișinău, 1989. 16. N. Dabija, <i>Pe urmele lui Orfeu</i>, Eseuri, Chișinău, 1989. 17. <i>Cincizeci de biografii ale măiestrilor artei plastice</i>, Chișinău, 1984. 18. I. Dolgoplov, <i>Maieștri și capodopere</i>, Chișinău, 1988. 19. E. Faure, <i>Istria artei, arta renașterii</i>, București, 1988. 20. O. Drimba, <i>Pagini despre cultura europeană</i>, copyright, 1994. 21. E. Barașcov, <i>Vechi civilizații</i>, Chișinău, 1991. 22. M. Florian, <i>Cosmologia elenă</i>, Paidea, 1993.	

	23. G. Andreescu, <i>Iliada, Odiseea, Eneida</i>, București, 1994. 24. A. Ferrari, <i>Dicționar de mitologie greacă și romană</i>, Polirom 2003. 25. O. Drimba, <i>Literatura universală</i>, clasa 11-a, 12-a. 26. C. Bîrzea, <i>Arta și știința</i>, Chișinău, 2000. 27. G. Călinescu, <i>Istoria literaturii române</i>, Chișinău, 1996. 28. I. Hîncu, <i>Străvechi monumente din Republica Moldova</i>, Chișinău, 1996. 29. Berstein Serge, Milza Pierre., <i>Istoria Europei</i>, Institutul European, Iași, 1998, vol. III (p. 329- 359), vol. IV (p. 186-190; 299-336). 30. Bratu Doru, <i>Revoluțiile lumii moderne</i>, Editura Fundației România de Măine, 2007, p. 57- 90. 31. Bratu Doru, <i>Constituirea și evoluția statelor naționale (secolul al XIX-lea-1918)</i>, Editura Fundației România de Măine, 2008. 32. Geiss Imanuel, <i>Istoria lumii. Din preistorie până în anul 2000</i>, Editura All, București, 2002. 33. Dușu Alesandru, <i>Evoluții diplomatice și teritoriale în Europa în secolele XIX-XX</i>, Editura Fundației România de Măine, 2008. 34. Onișoru Gheorghe, <i>Istoria contemporană universală 1917-1945</i>, București, Editura Fundației România de Măine, 2005. Onișoru Gheorghe, <i>Istoria contemporană universală după 1945</i>, București, Editura Fundației România de Măine, 2004. Zorin Zamfir, <i>Istoria contemporană a României</i>, București, Editura Oscar Print, 2003. 35. <i>100 великих картин</i>, Москва, 2002. 36. <i>Культура, человек и картина мира</i>, Москва, 1987. 37. <i>Культура и философия</i>, Москва, 1983. 32. <i>Искусство – живопись, скульптура, архитектура, графика</i>, Москва, 1987. 38. <i>100 великих сокровищ</i>, Москва, 2006. 39. <i>100 великих скульпторов</i>, Москва, 2002. 40. В. Павлов, <i>Искусство древнего Египта</i>, Москва, 1962. 41. С. Артаманов, <i>Литература древнего мира</i>, Москва, 1988. 42. Н. Дмитриева, <i>Античное искусство</i>, Москва, 1988. 43. Н. Машкин, <i>История древнего Рима</i>, Москва, 1965

Data completării: 01.09.2021

Nicolaiciuc Natalia

Samoteeva Raisa



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Destinul european al Republicii Moldova						
Titularul cursului		Samoteeva Raisa, dr. în filosofie, conf. univ. Nicolai Ciuc Natalia, asistent universitar						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 08 A.56	Anul		IV	Semestrul	8
Nr.credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Orede 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	catedra.spps@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		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, Destinul european are scopul de a releva premisele cultural-istorice ale civilizației contemporane pentru studenții de la Specialitatea 1000.1 Antrenament Sportiv. 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. 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 pulsunile 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. 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 Mallarmé 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. 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.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului etic și moral. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul istoriei în sfera profesională. • Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale; • Înțelegerea concepțiilor morale, experiența practică a îndrumătorilor omenirii și a filozofilor morali Competențe transversale: • Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale istoriei profesionale; • Argumentarea deciziilor la nivelul istoriei profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc. • Aplicarea codului de etică profesională în colectivul de muncă în care este încadrat; • Utilizarea bunelor maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor -elev/student,
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească și să reproducă conceptele cheie, teoriile, noțiunile, definițiile disciplinei de studiu; ▪ să cunoască principalele aspecte ale educației etice, morale și spirituale; ▪ să cunoască bazele teoretice ale educației profesionale; ▪ să definească și să reproducă izvoarele morale și istorice profesionale; ▪ să cunoască metodologia și tehnologia educației etice și politicii în sfera profesională; ▪ să explice fenomenul european profesional; ▪ să definească tipurile de conflict și căile de rezolvare a lor; La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să analizeze și să explice noțiunea de destin european – știința istorică a moralității; ▪ să stabilească relații dintre educația etică profesională, morală și spirituală; ▪ să stabilească principiile de bază ale istoriei profesionale; ▪ să aplice corect și adecvat conceptele fundamentale ale istoriei civilizației profesionale; ▪ să definească nivelurile de aplicare ale istoriei; ▪ să argumenteze luarea de decizii la nivelul istoriei profesionale în relațiile cu elevii, studenții, cu șefii și subordonații, cu colegii de muncă etc.

	▪ să utilizeze bunele maniere pentru: crearea imaginii profesionale; integrarea profesională; comportamentul etic la locul de muncă; armonizarea relațiilor profesor - elev/student. La nivel de integrare: ▪ să rezolve situații de problemă în variate ambianțe sociale; ▪ să stabilească criterii de promovare a spiritului de colaborare și de echipă la viitorii specialiști în domeniu. ▪ să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională; ▪ să elaboreze proiecte de activitate în domeniul istoriei profesionale. ▪ să estimeze impactul istoriei profesionale asupra activității în învățământ; ▪ să estimeze rolul unui comportament etic adecvat în activitatea profesională; ▪ să organizeze seminarii și training-uri de formare cu diverse teme din domeniul comportamentului etic în activitatea profesională.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Destinul istoric al Republicii Moldova.	6	2	1	3
	2	Aspecte generale privind integrarea Europeană a Republicii Moldova.	6	2	1	3
	3	Proclamarea independenței și recunoașterea internațională a Republicii Moldova.	6	2	1	3
	4	Republica Moldova: metode noi de asistență și cooperare internațională	6	2	1	3
	5	Relațiile Republicii Moldova – organizațiile internaționale. Integrarea europeană avantaje și obligații.	6	2	1	3
	6	Acordul de asociere cu UE – Republica Moldova.	6	2	1	3
	7	Asistența Uniunii Europene în Republica Moldova: oportunități sau dependență.	6	2	1	3
	8	Politica europeană de vecinătate și impactul ei asupra Republicii Moldova.	6	2	1	3
	9	Relațiile Republicii Moldova cu România.	6	2	1	3
	10	Relațiile Republicii Moldova cu Ucraina.	6	2	1	3
	11	Relațiile Republicii Moldova Federația Rusă.	6	2	1	3
	12	Republica Moldova și Consiliul Europei.	6	2	1	3
	13	Valorile fundamentale ale Uniunii Europene. Metoda de unificare a Europei.	6	2	1	3
	14	Combaterea rasismului.	6	2	1	3
	15	Cultura europeană în epoca contemporană.	6	2	1	3
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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;					

	<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> <i>Scrierea liberă; Studiu de caz</i> În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală.</i> 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 <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. 2. Evaluarea curentă 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. 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.	
Stabilirea notelor finale (ponderarea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Cereș I. Republica Moldova în relațiile economice internaționale (1991 – 1995). Chișinău: CIVITAS, 1998, p. 52-53. 2. Cernescu M., Galben A., Rusnac Gh., Solomon C. Republica Moldova: Istoria politică (1989-2000). Documente și materiale. vol. I. Chișinău: USM, 2000, p. 41-43. 3. Cernescu M., Galben A., Rusnac Gh., Solomon C. Republica Moldova: Istoria politică (1989-2000). Documente și materiale. vol.II. Chișinău: USM, 2000, p. 406-407. 4. Chirtoacă N. Moldova – CSI: Posibilități ratate și așteptări nejustificate. În: Moldova între Est și Vest. Identitatea națională și orientarea europeană. Chișinău: CAPTES, 2001, p. 41. 5. Concepția politicii externe a Republicii Moldova, adoptată de Parlament la 8 februarie 1995. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 1995, nr.20. 6. Dani T. Republica Moldova în spațiul tranziției și costul social al Reformelor. Chișinău: Pontos, 2004, p. 134–135. 7. Doronin V. Mirajele și realitatea politicii externe a Moldovei independente. În: De facto, 2002, 19 martie. 8. Moldova și Integrarea Europeană. Chișinău: Institutul de Politici Publice. Prut internațional, 2001, p.83. 9. Parlamentul Republicii Moldova a ratificat documentele de aderare la CSI. În: Sfatul Țării, 1994, 12 aprilie. 10. Prohnițchi V. Reformele economice. În: Tranziția. Retrospective și perspective. Chișinău: Gunivas, 2002, p. 24-27. 11. România și Organizația Cooperării Economice a Mării Negre (OCEMN).	

	12. Șveț A. Cooperarea regională a Republicii Moldova în cadrul Organizației pentru Cooperare Economică a Mării Negre. http://studiamsu.eu/wp-content/uploads/40-p265-268.pdf 13. Tratatate internaționale la care Republica Moldova este parte (1990-1998). Vol.16. Chișinău: MOLDPRES, 1999, p. 3-4. 14. Tratatate internaționale la care Republica Moldova este parte (1990 – 1998). Vol.29. Chișinău: MOLDPRES, 1999, p. 65. 15. Țvircun V. Cooperarea economică la Marea Neagră nu este „formă fără fond” https://www.europalibera.org/a/24933210.

Data completării: 01.09.2021

Nicolaiciuc Natalia

Samoteeva Raisa



Facultatea Sport

E-mail: decanat.sport@gmail.com

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chişinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Elemente de cultură universală și națională						
Titularul cursului		Calugher Viorica, dr. în științe pedagogice, conf. univ.						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 08 A.57	Anul	IV	Semestrul	8	
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 – componentă 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	catedra.spps@ugmail.com		Total	C	S	L/P	LI	
			90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Cursul disciplinei Elemente de cultură universală și națională se adresează studenților specialității 1000.1 Antrenament sportiv, 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. Prezentul curriculum examinează două aspecte principale: • unul care reglează acțiunea educativă, cuprinzând finalitățile, scopurile, obiectivele de studiu. • celălalt, care permite realizarea acestora, respectiv căile, mijloacele, și activitățile. <i>Curriculum este axat pe următoarele obiective:</i> • obiectivele generale ale învățământului istoric, care reglementează activitatea studenților pe tot parcursul studierii teoriei și istoriei culturii; • obiectivele cadru ale învățământului istoric universitar; • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc progresul în achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii;						

	În vederea realizării obiectivelor de referință 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. Sugestiile metodologice și de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în 90 ore pe parcursul unui semestru.		
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abordarea conceptuală a procesului educațional în baza cunoașterii și punerii în aplicare a modelelor, categoriilor și principiilor educației; • Proiectarea și realizarea cercetărilor în problematica educațională prin identificarea soluțiilor optime pentru realizarea unei educații de calitate în învățământul preuniversitar; • Atribuirea parcursului de dezvoltare a procesului educațional în învățământul preuniversitar prin formularea finalităților educaționale; • Proiectarea demersului educațional în învățământul preuniversitar prin anticiparea elementelor acestuia; • Evaluarea situației educative, a finalității acțiunilor didactice și a randamentului academic al elevului; • Organizarea și monitorizarea procesului educațional în învățământul preuniversitar prin raportare la contextele socioumane și identitar-culturale; Competențe transversale: • Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă; • Identificarea rolurilor și a responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de comunicare, de relaționare și de muncă eficientă în cadrul acesteia; • Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și a tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare;		
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: • Să înțeleagă și să interpreteze timpul și spațiul în dezvoltarea culturii și civilizației umane; • Să utilizeze și să interpreteze sursele istorice și istoriografice; • Să-și îmbogățească limbajul de specialitate și să-l utilizeze în comunicare; • Să dezvolte capacitatea de investigație și a deprinderilor de muncă intelectuală implicate de studiul culturii; • Să-și formeze și să-și dezvolte valorile și atitudinile față de valorile naționale și general-umane. La nivel de aplicare: • Să definească conceptele de bază cu privire la cele mai importante momente din evoluția omenirii; • Să prezinte mecanismele determinante ale evoluției societății (adaptare, schimbare, condiționare, etc.) • Să determine locul și importanța diferitelor procese și evenimente culturale din spațiul românesc în contextul culturii universale. La nivel de integrare: • Să structureze într-un discurs cunoștințele despre o problemă din cultura studiată; • Să aprecieze conștiința apartenenței la o comunitate națională. • Să analizeze și să interpreteze cauzalitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană;		

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	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
	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 Contemporane	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
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	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; 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: • elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise/portofoliului tematic; • organizarea dezbaterilor asupra unor fenomene și procese legate de educația interculturală; • elaborarea comunicărilor științifice bazate pe diverse surse și prezentarea lor publică; • organizarea conferințelor științifice privind anumite probleme legate de educația interculturală; • elaborarea și publicarea unor articole care țin aspectele educației interculturale; • 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; • participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate;elaborarea de proiecte.					
	În funcție de scopurile urmărite, în cadrul disciplinei Elemente de cultură universală și națională se vor realiza: • <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; • <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					
Strategii de evaluare						

	obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acesteia prin feedback-ul obținut; • <i>evaluarea rezumativă (finală)</i>, realizată la sfârșitul semestrului, odată cu finalizarea cursului de <i>Educație interculturală</i>. Această evaluare constituie 40% din nota generală obținută la disciplină. 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>). 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.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Boia L. Istorie și mit în conștiința românească. București, editura Humanitas, 1997. 2. Botez-Crainic, A. Istoria artelor plastice. Vol. I-II. București, 1995; 3. Blaga L., Opere. Vol. 9: Trilogia valorilor. București, Editura Minerva, 1985. 4. Blaga L., Opere. Vol. 10: Trilogia valorilor. București, Editura Minerva, 1987. 5. Braunstein K, Repin J. K, Cultura pentru toți, București, 1997. 6. Bâtlan, I. Istoria culturii și civilizației universal. – București, 1995; 7. Calugher Viorica, Elemente de cultură universală și națională. Chișinău, 2017. 8. Chamoux, F. Civilizația greacă. Vol. I. –București. – Meridiane. -1985; 9. Cristea M., Sistemul educațional și personalitatea. București, Editura Didactică și Pedagogică, 1994. 10. Cultură și societate – studii privitoare la trecutul românesc, volum îngrijit de Al. Zub, București, Editura Științifică, 1991. 11. Harari Noah. 21 de lectii pentru secolul XXI, Polirom, 2018. 12. Hâncu I. Străvechi monumente din Republica Moldova. Chișinău, 1996. 13. Deagaciov L., Roșca S. Apariția și dezvoltarea gândirii filozofice în Moldova, Chișinău, 1992. 14. Drimbă O., Incursiuni în istoria civilizațiilor, București, 1985 15. Delacroix H., Psihologia artei, București, 1983. 16. Drimba O., Istoria culturii și civilizației, Vol. 1-4, București, 1986, 1987, 1990, 1995. 17. Drimba O., Istoria culturii și civilizației, Vol. 1-10, București, 1998. 18. Drimba O., Incursiuni în civilizația omenirii, Vol. 1-2, București, 1993-1996. 19. Drîmbă, O. Istoria culturii și civilizației. – București. - 1997. – vol. I – X; 20. Enciclopedia istoriografiei românești, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1978. 21. Istoria civilizației și culturii universale și naționale. Sub red. Gr. Socolov. – Chișinău, 1998; 22. Куманецкий, К. История культуры Древней Греции и Рима. – Москва: Высшая школа. 1990. 23. Nicola I., Tratat de pedagogie școlară, București, 1996 24. Lovinescu E. Istoria civilizației române moderne. București, editura Minerva, 1997. 25. Pâslaru V., Principiul etno - cultural în învățămîntul din Republica Moldova. Revista de pedagogie (București, Romania), 1993. Nr. 8-12.	

	26. <u>Peter A. Clayton</u>, <u>P.G. Maxwell-Stuart</u>, <u>Joyce Tyldesley</u>, <u>Chris Scarre</u>, Cronica Faraonilor. Cronica Papilor. Cronica Împăraților Romani. Cronica Reginilor Egiptului. Rao Books. 2015. 27. Popa, G. Istoria culturii și a civilizațiilor. - Iași: Cugetarea, 1997; 28. Tănase Al., Introducere în filosofia culturii. București, Editura Științifică, 1968. 29. Radu G. Ideea de progres cultural în lumea contemporană. Iași, 1981. 30. Radu F. Metamorfoza culturii în secolul al XX-lea. București, 1988. 31. Solcanu I. Globalizare și cultură națională – o dilemă reală. Convorbiri literare, 2006. 32. Ungureanu I. Idealuri sociale și realități naționale, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1988.

Data completării: 01.09.2021

Calugher Viorica



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV					
Denumirea cursului		Interculturalitate					
Titularul cursului		Calugher Viorica, dr. în științe pedagogice, conf. univ.					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 08 A.58	Anul	IV	Semestru I	8
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 – componentă 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	catedra.spps@gmail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Disciplina „Interculturalitate,, 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. Educația culturală are un rol deosebit în dezvoltarea deprinderilor și abilităților necesare pentru a forma cetățeanul participativ și responsabil. In 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. Curriculum-ul la disciplină se adresează cadrelor didactice universitare, studenților de la specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, 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. Disciplină socio-umanistică, „<i>Interculturalitate</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. Misiunea „<i>Interculturalitate</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 influențele reciproce pozitive între popoare.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abordarea conceptuală a procesului educațional în baza cunoașterii și punerii în aplicare a modelelor, categoriilor și principiilor educației; • Proiectarea și realizarea cercetărilor în problematica educațională prin identificarea soluțiilor optime pentru realizarea unei educații de calitate în învățământul preuniversitar; • Atribuirea parcursului de dezvoltare a procesului educațional în învățământul preuniversitar prin formularea finalităților educaționale; • Proiectarea demersului educațional în învățământul preuniversitar prin anticiparea elementelor acestuia; • Evaluarea situației educative, a finalității acțiunilor didactice și a randamentului academic al elevului; • Organizarea și monitorizarea procesului educațional în învățământul preuniversitar prin raportare la contextele sociumane și identitar-culturale; Competențe transversale: • Aplicarea principiilor, normelor și valorilor eticii profesionale în cadrul propriei strategii de muncă; • Identificarea rolurilor și a responsabilităților într-o echipă plurispecializată și aplicarea de tehnici de comunicare, de relaționare și de muncă eficientă în cadrul acesteia; • Identificarea oportunităților de formare continuă și valorificarea eficientă a resurselor și a tehnicilor de învățare pentru propria dezvoltare;					
Finalități și performanțe la curs/modul	• să definească principiile, dimensiunile și valorile educației interculturale; • să caracterizeze elementele culturii naționale; • să gestioneze conflictele interculturale din cotidian; • să contureze profilul personalității interculturale; • să argumenteze importanța formării din perspectivă interculturală.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	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
	Total :		90	30	15	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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; 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: • elaborarea și prezentarea comunicărilor scrise/portofoliului tematic; • organizarea dezbaterilor asupra unor fenomene și procese legate de educația interculturală; • elaborarea comunicărilor științifice bazate pe diverse surse și prezentarea lor publică; • organizarea conferințelor științifice privind anumite probleme legate de educația interculturală; • elaborarea și publicarea unor articole care țin aspectele educației interculturale; • 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; • participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate;elaborarea de proiecte.					
Strategii de evaluare	În funcție de scopurile urmărite, în cadrul disciplinei <i>Educație interculturală</i> se vor realiza: • <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; • <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; • <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. 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>). 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 atît produsul, cît și procesul, adică efortul depus de student în obținerea rezultatelor evaluate.					

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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%
Referințe bibliografice	1. Arhip A. Noile educații. Chișinău: FEP „Tipografia centrală”, 1996. 2. Bezede R. Competența interculturală: instrumente de evaluare. Ghid metodologic pentru cadre didactice preuniversitare. Chișinău: C.E. PRO DIDACTICA, 2016. 3. Bontaș I. Tratat de pedagogie. Ediția a VI-a. București: BIC ALL, 2007. 4. Burdujan R. Competența interculturală ca finalitate a educației interculturale. In: <i>Univers Pedagogic</i>, nr. 3, 2007. Chișinău: IȘE, 2007. pp. 7-11. 5. Cace C., Stăiculescu C. Educația interculturală – dimensiune a educației contemporane. In: <i>Studia Universitas</i>, 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: <i>Didactica Pro...</i> 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: <i>Didactica Pro...</i> 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 16. Redu M. Educația interculturală în noul context european. In: <i>Revista de pedagogie</i>, nr. LIX (1), 2011. Chișinău: IȘE, pp. 25-32.	

Data completării: 01.09.2021

Calugher Viorica



**Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport**

MD – 2024
Republica Moldova, or. Chișinău
str. A. Doga, nr. 22
www.usefs.md
tel.: 0/22 49-40-81



Facultatea Sport

tel.: 0/22 49-76-55
E-mail: decanat.sport@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		1000.1 ANTRENAMENT SPORTIV						
Denumirea cursului		Practica de licență						
Titularul cursului		Sîrghi S., dr. în științe pedagogice, conf. univ. Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ. Iliin Grigore, dr. în pedagogie, prof. univ. Diacenco Eugenia, dr. în pedagogie, conf. univ. Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ. Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ. Polevaia-Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, prof. univ. Postolache Alexei, asistent universitar, Antrenor Emerit al RM						
Ciclul (L- Licență)	L	Codul cursului		Anul	IV	Semestrul	8	
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								
Catedra	Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Natație și Turism Atletism 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	catedratmj@gmail.com	Total		C	L/P	S	LI	
		180		-	90	-	90	

	atletism.sefs@mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_usefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru					
Nota de prezentare	Stagiile de practica constituie o parte integrantă obligatorie a procesului educațional și se realizează în scopul aprofundării cunoștințelor teoretice acumulate de către studenți pe parcursul anilor de studii și formării competențelor stabilite prin Cadrul Național al Calificărilor. Fiind un element principal al procesului educațional și al activității profesionale, stagiul de practice asigură formarea competențelor profesionale și acumularea experienței privitor la organizarea și realizarea activităților în domeniul profesional. Stagiile de practică reprezintă un element esențial și în cadrul socializării profesionale a studenților. Succesul absolvenților pe piața muncii va depinde, în mare măsură, de gradul în care aceștia vor cunoaște specificul activității profesionale. Ca rezultat a efectuării stagiilor de practică, studentul - viitorul specialist, poate determina perspectivele realizării profesionale în sistemul ales de specializare, iar rezultatele practicii justifică atribuirea calificării profesionale absolventului. Astfel, studiul bazelor practicii de antrenoriat devine prioritar pentru studenți, ca viitori specialiști și, deopotrivă, pentru practicienii și elaboratorii de strategii, de tactici de organizare și conducere. Stagiile de practică în cadrul formării inițiate în învățământul superior se realizează în întreprinderi, organizații, federații, cluburi și școli sportive. Practica de licență este prevăzută în planul de studii și are următoarele obiective fundamentale: <i>consolidarea și aprofundarea cunoștințelor teoretice; obținerea deprinderilor practice în specialitatea de educație fizică și sport; culegerea materialelor practice necesare în elaborarea tezei de licență.</i> În conformitate cu decizia Senatului USEFS din 30.03.2017 privind calitatea elaborării tezelor de licență de către studenți, ciclul I și II, precum și în scopul monitorizării punerii în aplicare de către catedre și facultăți a cerințelor și recomandărilor ce facilitează sporirea competențelor profesionale ale viitorilor specialiști de cultură fizică, catedrele efectuează o analiză asupra situației respective în vederea stabilirii nivelului, la care s-a realizat procesul sus menționat. Studenții sunt informați la catedre cu <i>Regulamentul privind elaborarea tezelor de licență/master</i>, acesta fiind plasat pe site-ul universității. Teza de licență este una dintre componentele principale ale examenului de licență și reprezintă o lucrare de sinteză executată în baza competențelor profesionale acumulate de student în perioada studiilor, a cunoștințelor teoretice, precum și a abilităților practice obținute la disciplinele fundamentale și la cele de specialitate, a activității de cercetare științifică efectuată în cadrul cercurilor științifice etc. Susținerea publică a tezei de licență se finalizează studiile la Ciclul I, Licență. Calitatea înaltă a rezultatelor activității didactice, care este determinată de nivelul cunoștințelor și al deprinderilor absolvenților USEFS, este posibilă doar prin asigurarea unui nivel înalt de organizare a procesului instructiv pe parcursul întregii perioade de studii. În corespundere cu cerințele Codului educației nr.152 din 17 iulie 2014, studenții USEFS, după finalizarea studiilor la Ciclul I (Licență), trebuie să elaboreze o lucrare de calificare la sfârșitul studiilor sub formă de teză de licență. Totodată, tezele de licență trebuie să cuprindă o componentă științifică, fără plagiat și compilare a materialului informativ. Teza de licență este considerată un rezultat final și integral al pregătirii profesionale a studenților anului terminal la specialitatea respectivă. Ea trebuie să reprezinte o cercetare realizată de sine stătător și, finalizată, să conțină elemente de					

	noutate științifică și, în măsura posibilităților, să poarte un caracter experimental, de asemenea să aibă importanță teoretică și practică. Teza de licență este unul dintre principalele criterii de apreciere a corespunderii nivelului de pregătire teoretică și practică a studentului, cerințelor curriculum-ului universitar în specialitatea aleasă. Monitorizarea și evaluarea organizării susținerii tezelor de licență în cadrul USEFS se realizează de către rector, prorectori și decanii facultăților sub egida Consiliului de calitate al universității.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Conținutul competenței educaționale este concretizat la nivelul disciplinelor, clasificate pe domenii de cunoaștere publică. Componentele de conținut oferă atât o bază de formare a sistemelor pentru nivelurile de învățare (comunicare verticală), cât și integrarea interdisciplinară (legături orizontale). Competențele profesionale de bază presupun cunoașterea, în acest caz, a tehnologiilor pedagogice legate de cele trei competențe principale ale unui specialist: - cultura comunicării în interacțiunea cu oamenii; - capacitatea de a însuși informații în domeniul profesional, transformându-le în conținutul instruirii și folosindu-le pentru autoinstruire; - abilitatea de a transmite informațiile altora. Pe lângă cele enumerate mai sus, printre competențele profesionale de bază ale profesorului pot fi atribuite și altele, denumirea cărora diferă în funcție de clasificările bazate pe diferite puncte de vedere ale autorilor care le-au elaborat. Datorită marii lor varietăți, dar și a interpretărilor diferite, considerăm oportun să ne limităm la acelea, care se referă direct la activitățile profesionale ale antrenorului profesor. La sfârșitul practicii de antrenorat, studentul va fi capabil: - să conștientizeze importanța socială a viitoarei profesii, să fie motivat pentru a desfășura activități profesionale; - să aplice în practică cunoștințele de bază însușite în domeniul culturii fizice și sportului (antrenamentului sportiv la proba sportivă aleasă); - să educe subiecților procesului educațional calități sociale și personale: responsabilitate, sârguință, angajare, comunicare, toleranță etc.; - să formeze subiecților procesului educațional motivații pentru practicarea probei de sport alese; - să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice și sportului (antrenamentului sportiv), cunoștințele despre trăsăturile de personalitate ale subiecților, pentru formarea unui stil de viață sănătos, necesității de ocupații permanente, precum și o poziție de viață activă etc.; - să selecteze și să utilizeze literatura metodică și alte surse de informații necesare pregătirii pentru realizarea activităților profesionale ale antrenorului; - să utilizeze documentele normative de program, care reglementează activitatea școlilor cu profil sportiv și activitatea profesională a unui antrenor-profesor; - să elaboreze documentele de planificare, contabilitate și de raportare a muncii în organizațiile educaționale cu profil sportiv; - să elaboreze proiecte didactice în conformitate cu planul anual, etapa de formare pe termen lung, specializare, nivel de pregătire, vârstă și sex; - să evalueze critic și să-și corecteze activitatea profesională; - să efectueze autoanaliza și autocontrolul în timpul desfășurării lecțiilor de instruire și antrenament; - să organizeze și să desfășoare cercetări științifice în procesul activității profesionale; - să acorde primul ajutor, la necesitate, în procesul de instruire și antrenament; - să aplice asigurarea și autoasigurarea în timpul executării sarcinilor motrice, să respecte tehnica securității la lecții; - să selecteze și să aplice mijloacele și metodele adecvate sarcinilor înaintate față de lecțiile de instruire și antrenament; - să aplice creativ cunoștințele pedagogice pentru a rezolva sarcinile didactice, ținând seama de caracteristicile individuale ale subiecților actului educativ, dar și de

nivelul de pregătire sportivă a acestora;

- să efectueze corectarea sarcinilor, restructurarea metodelor de activitate, în funcție de situația specifică a procesului de antrenament, de specificul instruirii și educației;

- să stabilească relații reciproce rapide cu sportivii, experții și administrația organizației educaționale și sportive, în care se desfășoară stagiul de practică;

- să stăpânească terminologia profesională, mijloace de comunicare.

Competențele profesionale specifice includ caracteristicile specifice ale activității profesionale și pot fi considerate ca realizarea competențelor - cheie și de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific.

La sfârșitul practicii de licență, studentul - stagiar trebuie să fie capabil:

- să realizeze selecția copiilor atât în grupele de pregătire prealabilă, în concordanță cu nivelul pregătirii psihomotrice, caracteristicile psihice, indicii antropometrici și medicali, cât și în grupele de instruire și antrenament (anii 1-2 ani de instruire);

- să întocmească și să prezinte documente din cadrul instituției unde a desfășurat experimentul pedagogic;

- să organizeze și să desfășoare competiții la proba de sport aleasă;

- să efectueze analiza pedagogică a ședinței de instruire și antrenament, cronometrarea și pulsometria, să calculeze densitatea generală și motrice a lecției;

- să evalueze starea organismului subiecților în baza indicilor pedagogici, medico-biologici etc., precum și influența asupra acestora a efortului fizic, iar în dependență de rezultate – să corecteze procesul de antrenament;

- să utilizeze o gamă largă de metode de antrenament, ținând cont de vârsta, caracteristicile psihologice, morfofuncționale și individuale ale subiecților, nivelul lor de pregătire motrice și sportivă, precum și de starea de sănătate;

- să aplice diverse tehnologii pentru instruirea activităților motrice și dezvoltarea calităților fizice;

- să analizeze tehnica acțiunilor motrice, să identifice cauzele greșelilor tipice, să determine cele mai eficiente opțiuni pentru eliminarea lor în timp util;

- să evalueze procesul de pregătire a atleților în funcție de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.);

- să diagnosticheze starea nivelului de pregătire a sportivilor tineri (calități motrice, capacități funcționale, formarea de priceperi și deprinderi motrice etc.);

- să prognozeze rezultatele activităților de antrenament și competiționale, apariția dificultăților și identificarea modalităților de depășire a acestora;

- să realizeze planificarea de perspectivă, actuală și operativă a procesului de antrenament, competițional și educativ, activității științifico-metodice și altor activități ale antrenorului profesor;

- să programeze conținutul și formele de organizare a pregătirii sportivilor în cicluri de instruire cu durată diferită;

- să exercite controlul și dozarea eforturilor de antrenament, ținând cont de caracteristicile de vârstă și de sex ale subiecților actului educațional, în condiții concrete ale lecției de instruire și antrenament.

În procesul formării complexului de competențe specifice, au fost luate în considerare doleanțele clientului acestor servicii, adică ale șefilor organizațiilor specializate (școlile și cluburile sportive, federațiile sportive etc.), în care, de regulă, absolvenții își încep activitățile profesionale.

Competențe transversale:

- formarea la studenții ciclului I a interesului și a atitudinii pozitive față de activitatea profesională;

- formarea și perfecționarea la masteranzi a calităților sociale importante, a calităților psihice de personalitate, a motivației antrenorului pentru realizarea eficientă a obligațiilor de funcție;

- formarea la studenții ciclului I a competențelor profesionale, realizate în procesul

	organizării și desfășurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului educativ și de antrenament, activității de cercetare științifică și altele, cu scopul obținerii experienței practice necesare.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - teza de licență constituie o componentă importantă a evaluării absolvenților de la Ciclul I (Licență) și are drept scop evaluarea competențelor în: realizarea cercetării științifice; integrarea cunoștințelor teoretice în procesul de investigație științifică; elaborare a unor soluții practice specifice domeniului de formare profesională; interpretarea studiilor de caz. Teza de licență se elaborează începând cu penultimul an de studii, sub îndrumarea conducătorului/ consultantului științific, în corespundere cu domeniul de formare profesională, direcțiile de cercetare teoretică și experimentală ale catedrelor de specialitate, care sunt în conformitate cu direcțiile generale de cercetare ale USEFS. Candidații selectează tema tezei de licență din lista propusă de catedra de profil, la finele anului de studii precedent. Se admit la susținerea tezei de licență studenții care au realizat integral planul de învățământ și au acumulat numărul de credite stabilit pentru programul respectiv de formare profesională. Teza de licență se elaborează de către student, de regulă, în limba română sau în limba în care studentul și-a făcut studiile. - să determine sarcinile educative, care, tradițional, sunt soluționate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele și metodele de soluționare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfășurării activităților sportive de masă și a altor activități cu soluționarea sarcinilor educației morale și estetice; - să participe activ la desfășurarea activităților conform planului activităților educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluționare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanță cu particularitățile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. La nivel de înțelegere și aplicare: - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, și să o aplice; - să asiste la cel puțin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităților desfășurării acesteia, în concordanță cu vârsta, sexul și nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - să desfășoare măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivel de pregătire; - să analizeze din punct de vedere logistic – managerială nivelul de organizare și desfășurare a unei competiții sportive; - să organizeze și să realizeze cercetări pe tema tezei de licență, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică. La nivel de integrare: - Teza de licență reprezintă o sinteză cu elemente de cercetare științifico-practică, elaborată de sine stătător de către student sub îndrumarea conducătorului/consultantului științific. Procesul de realizare a tezei de licență cuprinde trei etape: - PLANIFICAREA - ELABORAREA - SUSȚINEREA PUBLICĂ (prealabilă și finală). Realizarea tezei de licență se va supune unui algoritm de acțiuni: - PLANIFICAREA - Stabilirea unui Plan calendaristic de realizare a tezei de licență. Conducătorul științific stabilește, de comun acord cu studentul, un program de

activitate care vizează etapele de elaborare, prezentare spre discuție și verificare a materiei cercetate. În Planul calendaristic de realizare a tezei de licență, conducătorul științific confirmă prin semnătură îndeplinirea de către student a sarcinilor prevăzute pentru anumite etape de elaborare a lucrării. Planul calendaristic de realizare a tezei de licență completat, însoțit de avizul conducătorului științific al studentului, se va anexa la varianta finală a tezei (pentru a fi prezentat Comisiei de licență de susținere finală a tezelor de licență).- Structura cercetării se elaborează cu acordul conducătorului științific, ulterior, odată cu documentarea detaliată la tema abordată, se va întocmi un plan provizoriu al tezei de licență, se vor stabili obiectivele de lucru.

- ELABORAREA - Documentarea științifică. Studentul consultă sursele de documentare disponibile (cărți, documente, periodice, internet, prospecte sau alte publicații, ultimele realizări și evoluții privind tema studiată), abordează, împreună cu conducătorul științific, informațiile din domeniul de cercetare și le structurează logic. Suplimentar, el/ea selectează informații elocvente pentru alcătuirea ulterioară a bibliografiei;

- - Elaborarea aparatului categorial de noțiuni, structurarea și redactarea textului științific al capitolului I, conform cerințelor Ghidului de perfectarea tezelor de licență USEFS;

- - Culegerea materialelor practice și experimentale. Elaborarea și realizarea experimentului de constatare. Perioada elaborării tezei de licență include un stagiul practic care prevede: - realizarea experimentului de constatare; - prelucrarea cantitativă și calitativă a datelor experimentale; - implementarea aspectelor aplicative ale lucrării.

- - Elaborarea și prezentarea capitolului II. Analiza, sinteza și prelucrarea datelor experimentale, obținute în cadrul stagiului de practică de licență (de specialitate);

- - Prezentarea conducătorului științific a primei variante integrale a tezei de licență pentru susținerea prealabilă a ei. SUSTINEREA PUBLICĂ Susținerea prealabilă a tezei de licență are loc la catedră în prezența conducătorului științific și a altor cadre didactice de specialitate, cu cel puțin o lună înainte de data indicată pentru susținerea finală. Studenții care nu au reușit să prezinte teza de licență spre examinare la susținerea prealabilă, nu se admit la următoarea etapă de susținerea a tezei de licență. - Redactarea finală a tezei de licență înainte de copertare. Conducătorul științific oferă studentului consultații în vederea completării și/sau modificării unor aspecte ale lucrării. - Imprimarea și copertarea a două exemplare ale tezei de licență.

- - Prezentarea/depunerea, în termenul stabilit, a 2 exemplare ale tezei de licență la catedra de specialitate, precum și a versiunii în format electronic a acesteia conducătorului științific pentru avizare, cu cel puțin 10 zile înainte de examenul de susținere a tezelor de licență și la catedra de profil (pentru evaluare și admitere la susținerea finală).

- - Pregătirea discursului și a prezentării (power point) pentru susținerea tezei în fața Comisiei de licență.

- - Susținerea finală a tezei în fața Comisiei de licență.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
			Total	LP	LI
	1	Organizational si informational	20	10	10
	2	Instructiv-metodic	60	30	30
	3	Susținerea prealabilă la conducătorul științific la teza de licență	10	5	5
	4	Desfășurarea experimentului pedagogic	54	36	18
	5	Analiză cercetării	10	5	5
	6	Susținerea prealabilă în cadrul catedrei de profil	6	2	4
	7	Redactarea finală a tezei de licență	20	2	18
	Total :		180	90	90

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt orele de laborator și practice, precum și orele teoretice și de seminar. Cursurile teoretice sunt organizate sub formă de prelegere clasică, dezbateri. Pot fi cursuri mixte - prelegere – dezbateri, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice/laborator, 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, masă rotundă, metoda piramidei etc. 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.		
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială/diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru activitatea preconizată, potențialul de învățare la începutul unei noi activități (susținerea tezei de licență). Se apreciază prin <i>prezentarea tezei de licență (power point), după care urmează întrebările pe baza cunoștințelor, abilităților și competențelor profesionale formate pe parcursul anilor de studii</i>, pentru a ști dacă sunt apti să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.		
	2. Evaluarea finală		
	Evaluarea finală a activității studentului – stagiar se efectuează de conducătorul științific la teza de licență din cadrul catedrei de profil în comun cu reprezentanții bazei de desfășurare a practicii (conducerea și antrenorii – profesori ai acesteia). În procesul evaluării se vor lua în considerare, în mod obligator, toate compartimentele activității studentului – stagiar și rezultatele cercetării efectuate. Evaluarea rezultatelor activității studentului – stagiar se va face în note, de la 1 la 10. Notele diferite obținute de la aceștia se vor însuma, iar apoi se va calcula media, care se va înmulți la coeficientul 0,6. Această notă va fi reflectată în caracteristica eliberată studentului – stagiar de la locul desfășurării experimentului pedagogic. Nota finală a activității studentului–stagiar se va determina la conferința desfășurată de catedra de profil, unde își vor da darea de seamă atât studentul, cât și conducătorul științific la teza de licență din cadrul catedrei. În baza acestor două dări de seamă se va decide nota finală a studentului – stagiar pe perioada desfășurării practicii, care, de această dată, se va înmulți la coeficientul 0,4. Ulterior, cele două note obținute, în rezultatul înmulțirii la cei doi coeficienți, se vor însuma, astfel deducându-se nota finală, care va fi aprobată la conferința de totalizare a practicii de către comisia formată din colaboratorii catedrei de profil și ai decanatului. Această notă se va înscrie în foaia de examen și în carnetul de note al studentului - masterand. Rezultatele generale ale practicii sunt analizate și aprobate la conferința de totalizare desfășurată de Facultatea Sport.		
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		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%
Referințe bibliografice	1. Avram E. Pregătirea practică a studenților - premise a inserției eficiente pe piața muncii. (Proiect POSDRU) Tg. Mureș: 2007. 180 p. 2. Bondrea A. Manual de practică. Bucuresti: Editura Fundației România de Măine, 2011. 234 p. 3. Budevici-Puiu, Liliana. Ghidul practicii manageriale pentru ciclul I. Chișinru: USEFS, 2009. 18 p.		

4. Bulzan C. ș.a. Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactica și Pedagogica, 2009. 266 p.
5. Gonciaruc S., Busuioc S. Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică. În: Teoria și arta educației fizice on școală, nr. 3, Chișinău, 2011, p. 5-15.
6. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr.203 din 19.03.2014). 12 p.
7. Secieru M. Portofoliu de practică pedagogică, Iași, Univ. „Al. I. Cuza”, Iași, 2002.
8. Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p.
9. Vasile Constantin. Rugby. Tehnică și Tactică. FEST. București, 2003, 150 p.
10. Ciorbă C. Baschet. Îndrumar practico-metodic. Ed. Cultura, 2001, 290 p.
11. Портнов Ю. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. М., 1997, 476 стр.
12. Alexandru Acsinte, Eftene Alexandru. Handbal de la inițiere la marea performanță. Bacău. Editura Media, 2000, 176 p.
13. Hristache Naum. Handbal de la A la Z. București: Editura Sport-Turism, 1986, 205 p.
14. Conohova Tatiana. Alexandru Păcuraru. Volei – Volei. Teorie și Metodică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”. Galați, 2014. 375 p.
15. Ивойлов А. Волейбол. Минск, Высшаяшкола, 1983, 365 с.
16. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Alma Mater, Bacău, 2002.
17. Motroc I., Cojocaru V. Fotbal. Curs de bază. ANEFS, București 1991.
18. Mocrousov, E. Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players. In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.
19. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universității din Craiova, 2001. 105 p.
20. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: Fest, 2002. 626 p.
21. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: Учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
22. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
23. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
24. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
25. Крайждан, О., Методика воспитания координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9
26. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с.
27. <http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf>
28. <http://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-kompetentsii-v-modeli-vypusknika-vuza-bakalavra-pedagogiki>
29. <http://festival.1september.ru/articles/601657/>
30. <http://sdr.lysya.biz/page13.html>
31. <http://www.gavrilin-dshi.ru/index.php/informatsiya-dlya-prepodavatelej/128-cto-takoe-prof-kompetentsii-pedagogicheskikh-rabotnikov>
32. <https://infourok.ru/ponyatie-koncepcii-i-konceptualnih-osnov-obrazovaniya->

	1198707.html (accesat 11.01.22) 32. https://studfiles.net/preview/3355746/ (accesat 11.01.22) 33. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf (accesat 11.01.22) 34. https://mydocx.ru/11-29051.html (accesat 12.01.22) 35. https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/practice/trenerskaya_praktika.pdf (accesat 12.01.22) 36. https://www.ncfu.ru/export/uploads/imported-from-dle/op/doclinks2015/Annot_professionalnoorientirovannayatrenergskayapraktika_49.pdf (accesat 12.01.22)

Data completării: 01.09.2021

Sîrghi Serghei
Mocrousov Elena
Povestca Lazari
Iliin Grigore
Diacenco Eugenia
Craijdan Olga
Buftea Victor
Polevaia-Secăreanu Angela
Postolache Alexei