

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



PROGRAMUL DE STUDII

1000.3 FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE

Ciclul I (Licență), 180 credite

CATALOGUL CURSURILOR

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

număr de înregistrare 18159



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumireacursului		Anatomia și morfologia sportivă					
Titularulcursului		Moroșan Ion/ Dorgan Victoria					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.01.O.01	Anul	I	Semestrul	I
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (F–componenta fundamentală)							F
Catedra	Medicină Sportivă	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	medicinasportiva@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		„Anatomia și morfologia sportivă” este destinat formării profesionale a studenților din cadrul facultății de Pedagogie, specialitatea Educație Fizică, Dans sportiv și modern. Anatomia, fiind o ramură a biologiei, este în același timp și cea mai veche dintre științele fundamentale ale învățământului medical fără de care nu poate fi conceput studiul organismului ființei umane în normă, în dezvoltarea sa ontogenetică, precum și modificările morfo-funcționale ce au loc în urma efortului fizic. Anatomia este știința ce studiază forma și structura organismului uman în filo și ontogeneză și modificările condiționate de interacțiunea cu mediul extern, cu mediul de trai, ținând cont de vârstă, sex și particularitățile individuale ale organismului. Anatomia, ca ramură a biologiei, este știința despre substratul material al vieții și sănătății. Obiectul de cercetare al anatomiei este organismul omului. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniu.					
		Competențe profesionale: 1. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale anatomiei;utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională. Descrierea conceptelor, teoriilor și noțiunilor fundamentale ale anatomiei ce se adresează educației fizice. • Descrierea conceptelor, teoriilor și noțiunilor fundamentale ale structurilor morfologice ale organismului uman, cu aplicate în înțelegerea și cunoașterea					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	metodelor și tehnicilor de activitate fizică; • Cunoștințe generale de bază; • Cunoștințe de bază necesare specialității de educație fizică; • Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite; 2. <i>Utilizarea (Integrare)</i> cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. • Explicare și interpretare (explicarea și înțelegerea unor structuri anatomice, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale anatomiei); • Definirea termenilor de specialitate și formarea unui limbaj specific adecvat domeniului; • Identificarea nivelurilor de organizare structurală și funcțională a organismului și a conexiunilor dintre ele; • Cunoașterea topografiei și a raporturilor dintre diferite organe și sisteme de organe în ansamblul organismului; • Descrierea componentelor aparatului locomotor, a modului de alcătuire și a funcțiilor îndeplinite. 3. <i>Instrumental – aplicative (proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare în domeniul anatomiei):</i> • Capacitatea de organizare și planificare; • Capacitatea de evaluare și autoevaluare; • Abilități de cercetare. Competențe transversale: 1. <i>Autonomie și responsabilitate:</i> • Dobândirea de repere morale, formarea unor atitudini profesionale și civice, care să permită studenților să fie corecți, onești, neconflictuali, cooperanți, înțelegători în fața suferinței, disponibili să ajute oamenii, interesați de dezvoltarea comunității; • Să cunoască, să respecte și să contribuie la dezvoltarea valorilor morale și a eticii profesionale; • Să învețe să recunoască o problemă atunci când se ivește și să ofere soluții responsabile pentru rezolvarea ei. 2. <i>Interacțiune socială:</i> • Să recunoască și să aibă respect pentru diversitate și multiculturalitate; • Să aibă sau să învețe să-și dezvolte abilitățile de lucru în echipă; • Să comunice oral și în scris cerințele, modalitatea de lucru, rezultatele obținute, să se consulte cu echipa; 3. <i>Dezvoltare personală și profesională:</i> • Să aibă deschiderea către învățarea pe tot parcursul vieții; • Să conștientizeze necesitatea studiului individual ca bază a autonomiei personale și a dezvoltării profesionale; • Să valorifice optim și creativ propriul potențial în activitățile colective; • Să știe să utilizeze tehnologia informației și comunicării.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: Cursul <i>Anatomia și morfologia sportivă</i> are menirea de a asigura dobândirea de către studenți a unor cunoștințe fundamentale despre viscere, cavitățile corpului și morfologia funcțională a principalelor sisteme de organe. A. <i>Cunoștințe.</i> Studentul va cunoaște: • Formarea competențelor teoretice privind topografia și morfologia organelor interne ale organismului uman; • Formarea bazei teoretice pentru însușirea ulterioară a disciplinelor medico-biologice (fiziologia, biomecanica etc.) B. <i>Capacități.</i> Studentul va performa: • Formarea deprinderilor de a folosi cunoștințele din domeniul anatomiei și morfologiei sportive în activitatea practică . C. <i>Atitudini</i> Studentul va manifesta: • Formarea competențelor teoretice privind legitățile de creștere și dezvoltare a

	organismului uman, adaptarea acestuia la eforturile fizice. • Formarea bazei teoretice pentru însușirea ulterioară a disciplinelor medico-biologice (fiziologia, biomecanica).					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Introducere. Noțiuni generale, Planele și axele. Nomenclatura anatomică.	12	2	4	6
	2	Scheletul capului și trunchiului	12	2	4	6
	3	Scheletul membrelor superioare	8	2	4	4
	4	Artrologia. Articulațiile corpului uman	16	2	4	8
	5	Mușchii capului și trunchiului	8	2	2	4
	6	Mușchii membrelor superioare și inferioare	8	2	4	4
	7	Evaluarea I	8	-	2	4
	8	Sistemul digestiv și organele anexe	16	2	6	8
	9	Sistemul respirator și urogenital	16	2	6	10
	10	Sistemul cardiovascular	16	4	6	8
	11	Sistemul nervos central și periferic	16	4	6	8
	12	Organele de simț	12	2	4	6
	13	Glandele endocrine	16	2	6	10
	14	Determinarea dimensiunilor antropometrice	8	2	4	4
	15	Evaluarea II	8	-	2	
	Total		180	30	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbateri, poate fi curs mixt prelegere – dezbateri, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât și de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile și tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					
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. Baci Gh.S.. Anatomia și morfologia sportivă. Chișinău, 1993. 283 p. 2. Baci Gh.S. Bazele morfologiei de vârstă și adaptării sportive (material didactic). Chișinău, 1987, 76 p. 3. Cezar Th.Niculescu, Racu Cîrmaciu, Bogdan Voiculescu. Anatomia și fiziologia omului, București: Corint 2009. 4. Peter Abrahams. Atlasul corpului uman : structura și funcțiile organismului, București: Corint, 2011. 5. V. Ranga, T. Șeicaru, Fl. Alexe., Anatomia omului, editura Kullusys. 6. V. Ranga, Dr.I. Teodorescu Exarcu. Anatomia și fiziologia omului, Editura medicală. București, 1970. 7. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Anatomia omului (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Farmacie</i>). Chișinău, 2015, 399 p. 8. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Vol. I. Aparatul de susținere și mișcare (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Medicină</i>). Chișinău, 2011, 264 p. 9. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Vol. II. Sistemul nervos central. Splanhnologie (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Medicină</i>). Chișinău, 2015, 340 p. 10. Catereniuc I., Lupașcu T. et al. Vol. III. Sistemele cardiovascular, limfatic, nervos periferic și organele senzoriale (<i>culegere de cursuri pentru Facultatea Medicină</i>). Chișinău, 2015, 426 p. 11. Catereniuc I., Lupașcu T., Babuci A., Zorin Z., Bendelic A. et al. Culegere de teste și probleme de situație la anatomia omului. II. Sistemul nervos central. Splanhnologie. Chișinău, 2015, 267 p. 12. Catereniuc I., Lupașcu T., Babuci A., Zorina Z., Bendelic A. et al. Culegere de teste și probleme de situație la anatomia omului. III. Sistemele cardiovascular, limfatic, nervos periferic și organele senzoriale. Chișinău, 2015, 264 p. 13. Catereniuc I., Lupașcu T., Ștefanet M., Batâr D. et al. Culegere de teste și probleme de situație la anatomia omului. I. Aparatul locomotor. Chișinău, 2014, 176 p. 14. Catereniuc I., Lupașcu T., Tașnic M. et al. Culegere de scheme la anatomia omului / Сборник схем по анатомии человека / Collection of schemes for human anatomy. Ed. a V-a (revăzută și completată). Chișinău, 2014. 256 p. 15. Lupașcu T., Catereniuc I., Globa L., Batâr D., Babuci A., Bendelic A. (sub red. Catereniuc I., Lupașcu T.). Lucrări practice la Anatomia Omului / <i>Notebook for Practical work at Human Anatomy</i>/ Практические занятия по анатомии человека (Ghid pentru autoinstruire / <i>Guide for self-studying</i> / Пособие по самоподготовке). Ed. a IX-a trilingvă (revăzută și completată). I. Aparatul locomotor. Viscere./I. Locomotor Apparatus. Internal organs./I. Опорно-двигательный аппарат. Внутренние органы. Chișinău, 2016, 320 p. 16. Ștefanet M. Anatomia omului. Vol. I, ed. 2 (revăzută și completată). Ch.: CE-P Medicina, 2007, 2014. 17. Ștefanet M. Anatomia omului. Vol. II, ed. 2 (revăzută și completată). Ch.: CE-P Medicina, 2008, 2015. 18. Ștefanet M. Anatomia Omului. Vol. III, ed. 2 (revăzută și completată). Ch.: CE-P Medicina/Tipografia Sirius SRL, 2010, 2016.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Pedagogia generală					
Titularul cursului		Goncearuc Svetlana/ Putin Natalia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 01 O.02	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 (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	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Modernizarea curriculum-ului la disciplina <i>Pedagogie generală</i> este imperativ iminent de actualizarea standardelor în educație și de schimbările care au apărut odată cu adoptarea unei pedagogii a competențelor, eliminarea erorilor și implicațiilor politice în domeniul educației istorice produse în ultimii ani. Această modificare presupune elaborarea curriculum-ului din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective la modelul axat pe competențe – un ansamblu/sistem integrat de cunoștințe, capacități, deprinderi și atitudini dobândite de studenți prin învățare și mobilizate în contexte specifice de realizare, adaptate nivelului cognitiv al studentului, în vederea rezolvării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viața reală. Disciplina <i>Pedagogie generală</i> își aduce aportul la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie pedagogice, calitățile viitorului specialist din domeniul <i>Fitness și programe de recreare</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. In acest context, pedagogia generală are menirea de a forma un specialist cu vederi gnoseologice 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 profesionale: • Cunoașterea fundamentelor teoretice și metodologice ale științelor educației; • Producerea noilor cunoștințe în cadrul științelor educației;					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	• 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 implementeze 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	
	Componentele de bază ale curriculum-ului sânt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficiență a					

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale pedagogiei în dinamica evoluției ei. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. 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 dezbatărilor 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 vizează procesul educațional racordat disciplina studiată; • elaborarea și publicarea unor articole privind valorile didacticii naționale și universale; • elaborarea unor mini proiecte 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 capacități 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.
	Nota finală
	100%

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	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. Cucuș 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. Ediția 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., Goncearuc S., Demcenco P. Monografie ”Influența mijloacelor specifice educației fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare”. Chișinău, 2015, Tipografia ”Valinex” SRL. ISBN 978-9975-68-275-6. 22. Manual de pedagogie, coord. Jinga I., Istrate E., ed. a II-a, București. 23. Mîndîcanu 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.
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

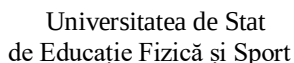
FIȘACURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Teoria și metodică culturii fizice					
Titularul cursului		Braniște Gheorghe					
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	F 01 O. 03	Anul	I	Semestrul	I
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (F– componenta fundamentală)							F
Catedra	BTCF	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	catedra_btcf@mial.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		120	30	30	-	60	
Nota de prezentare		Ca disciplină instructivă TMCF se prezintă în calitate de obiect de studiu cu profil special, care asigură pregătirea multilaterală a studenților Facultății de Pedagogie cu cunoștințe teoretico-metodice și deprinderi practice pentru activitatea profesională ulterioară. Însușirea acestui obiect va contribui la formarea unor cunoștințe pedagogice speciale de specialitate ce țin de cunoașterea principiilor și metodicii de organizare și desfășurare a activităților de educație fizică, stimularea gândirii creatoare a studenților etc. Obiectul de instruire TMCF prevede însușirea de către studenți a sistemului de competențe prin studierea și însușirea materialului teoretico-metodic. 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.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului		Competențe profesionale: Competențele specifice specialistului din domeniul culturii fizice cu specializarea Fitness și programe de recreare 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 fitness-ului și recreației; • Înțelegerea principiilor specifice teoriei activităților motrice;					

	• 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 activități de recreație și fitness; • Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi; • Utilizarea competentă a documentelor reglatoare ce asigură organizarea diferitor forme de competiții în cadrul diferitor activități; • 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, sport și recreație. 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 activitățile de fitness și recreație; • să cunoască metodică însușirii tehnicii și tacticii specifice diverselor activități recreative; • să întocmească referate științifice la temă. • să manifeste interes față de cercetarea în domeniul culturii fizice și recreației . • să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator • să participe la proiecte care au ca teme procesele de fitness și recreație.																																								
	<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>Teoria și metodică culturii fizice - știință și obiect de studiu.</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>Cultura fizică – componentă a culturii generale.</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>3</td><td>Cultura fizică – sistem social.</td><td>8</td><td>2</td><td>2</td><td>4</td></tr><tr><td>4</td><td>Mijloacele de formare a culturii fizice a personalității.</td><td>12</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td></tr><tr><td>5</td><td>Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.</td><td>8</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	Teoria și metodică culturii fizice - știință și obiect de studiu.	6	1	2	3	2	Cultura fizică – componentă a culturii generale.	6	1	2	3	3	Cultura fizică – sistem social.	8	2	2	4	4	Mijloacele de formare a culturii fizice a personalității.	12	4	2	6	5	Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.	8	2	2	4
N/o	Conținuturile unității de curs/modul			Numărul de ore																																					
		Total	Curs	Seminar	LI																																				
1	Teoria și metodică culturii fizice - știință și obiect de studiu.	6	1	2	3																																				
2	Cultura fizică – componentă a culturii generale.	6	1	2	3																																				
3	Cultura fizică – sistem social.	8	2	2	4																																				
4	Mijloacele de formare a culturii fizice a personalității.	12	4	2	6																																				
5	Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.	8	2	2	4																																				

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	6	Metodele de formare a culturii fizice a personalității.	8	2	2	4
	7	Bazele teoretico-metodice ale învățării și instruirii în procesul de EF. Învățarea acțiunilor motrice.	12	4	2	6
	8	Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice.	8	4	2	2
	9	Cultura fizică a diferitor contingente de vîrstă.	14	4	2	8
	10	Teoria și metodologia sportului .	8	2	2	4
	11	Cultura fizică de recreare și reabilitare	6	1	2	3
	12	Cultura fizică adaptivă.	6	1	2	3
	13	Tehnologii moderne de instruire în domeniul culturii fizice.	6	1	2	3
	14	Evidența și evaluarea în domeniul activității motrice.	6	1	2	3
	15	Lecție de totalizare, generalizare și sinteză	4	-	2	2
Total			120	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 anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbateri, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă etc. 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). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.					
Stabilirea notei finale	Nota finală				100%	
	Nota pentru evaluarea finală				40%	

(ponderea exprimată în %)	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. Editura didactică și pedagogică. R.A., București, 1996. - 363 p. 2. Carp I. Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului. Chișinău, I.N.E.F.S., 2000. – 31 p. 3. Carp I. Teoria și metodică culturii fizice: curs de lecții pentru studenții ciclului I de instruire. Chișinău, USEFS. 2016. Aprobă la ședința consiliului Facultății de Pedagogie din 20.09.2016, proces-verbal nr. 2 (www.usefs.md., moodle. PowerPoint, 216 slaiduri. suport electronic) 4. Carp I., Rață G. Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului.-Bacău: Alma Mater, 2013. 176 p. 5. Matveev L.P., Novicov A.D. Teoria și metodică educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980. 6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. Учеб.зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство «Олимпийская литература», 2003. 7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт , СпортАкадемПресс, 2008.-544 с. 8. Максименко А.М Теория и методика физической культуры: Учеб для вузов физической культуры /- 2-е изд. Испр. и доп . - М.: Физическая культура, 2009. – 496 с. 9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с. 10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений. Издательский центр «Академия», 2004	



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



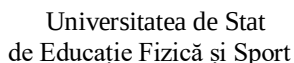
FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Limba franceză (I)						
Titularul cursului		Coronovschi Zinaida						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G.01 O.04	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	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	Programa prevede, în baza conținuturilor propuse, asigurarea continuității procesului de predare/învățare a limbii străine, promovarea orientării profesionale, realizarea unui nivel mai înalt de cultură generală și de civilizație, de maturizare spirituală și intelectuală, de comunicare interpersonală, îndeosebi ca mijloc prioritar de a accede la surse internaționale de informare și documentare. Limba străină oferă studenților o mare diversitate de conținuturi, le formează un nivel mai înalt de cunoștințe, deprinderi și atitudini în raport cu cele achiziționate. Obiectivul major este realizarea unui învățământ de calitate și ține de evidențierea competențelor sociolingvistice și socioculturale. În procesul de predare/învățare se vor dezvolta la o treaptă superioară competențele lingvistice. Prin raportarea strategiilor și activităților individuale de învățare, de recepționare și producere, tipice limbilor străine la cele ale limbii materne, se va crea o concepție unitară despre funcționarea limbii ca sistem, a cărei studiere se va efectua în mod conștiincios.							
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: - Asimilarea cunoștințelor de civilizație despre țara, limba căreia se studiază să-i ajute pe studenți să descopere identitatea socială și culturală a celor mai importante valori comune sau diferite din cele două culturi (română și franceză). - Scopul principal al predării limbilor străine în U.S.E.F.S. este posedarea practică a limbii străine ca mijloc de informare și documentare a studenților cu literatura de specialitate în original, cu ajutorul dicționarului la etapa I și folosirea minimală a dicționarului la etapa a II-a. - Expunerea, comentarea și argumentarea anumitor informații din surse de popularizare științifică la specialitate, precum și formularea opiniei proprii cu privire							

	la cele expuse. • Întreținerea unei convorbiri, discuții pe teme prevăzute de programă. • Dezvoltarea creativității. • Dezvoltarea capacității de exprimare (oral și scris). 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 • Recunoașterea structurilor lingvistice; • Identificarea noțiunilor, fenomenelor, datelor; • Reproducerea definițiilor, textelor; • Definirea noțiunilor, legilor; • Observarea și evidențierea faptelor, proceselor, fenomenelor; • Enumerarea, deosebirea, descrierea faptelor, proceselor. La nivel de aplicare • Realizarea legăturilor intertextuale în baza temelor de specialitate studiate; • Stabilirea interrelațiilor dintre fapte, fenomene, procese; • Abstractizarea, concretizarea, generalizarea; • Interpretarea, explicarea, ilustrarea, demonstrarea; • Organizarea, proiectarea, monitorizarea. La nivel de integrare • Realizarea independentă a lucrărilor creative; • Rezolvarea situațiilor de problemă; • Cercetarea personală; • Elaborarea de noi idei; • Caracterizarea și aprecierea valorică; • Receptarea, conștientizarea mesajului.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
			Total	L/P	LI
	1	Evaluation initiale.	2	2	-
	2	Origine de la langue française.	2	2	-
	3	Nous sommes étudiants	4	2	2
	4	Tac Ma famille Lexique concernant la famille.	4	2	2
	5	Mon appartement Gr.: Présent de l'Indicatif. Formes affirmative, négative, interrogative. Impératif.	4	2	2
	6	La salle de lecture Gr.: Verbes du II ^e groupe au présent. Adjectifs numéraux cardinaux.	4	2	2
	7	Une leçon de français Gr.: Verbes du III ^e groupe. Présent. Adjectifs numéraux ordinaux. Pronom indéfini: on. Impératif.	4	2	2
	8	Les langues étrangères (dialogue) Gr.: Suffixes et préfixes des noms et des adjectifs.	6	2	4
	9	Faisons du sport ! Grammaire: Adjectifs interrogatifs. Emploi des formes temporelles dans le langage parlé.	4	2	2
	10	L'importance de l'éducation physique	6	2	4

		Gr.: Degrés de comparaison des adjectifs.			
	11	L'Université d'Etat de l'Education Physique et du Sport Gr.: Adjectifs interrogatifs.	8	4	4
	12	Le rétablissement des Jeux Olympiques Gr.: Degrés de comparaison des adverbes.	4	2	2
	13	L'athlétisme ancien. Les jeux chez les Grecs	4	2	2
	14	L'athlétisme moderne Gr.: Analyse des verbes.	6	4	2
	15	La journée d'un étudiant	8	4	4
	16	Le corps humain Gr.: Forme passive du verbe.	6	4	2
	17	Evaluation des connaissances	2	2	-
	18	L'athlétisme Gr.: Temps immédiats: futur et passé.	8	4	4
	19	Courses Gr.: Analyse des faits de grammaire. Subjonctif présent.	4	2	2
	20	Sauts Gr.: Subjonctif passé.	4	2	2
	21	Lancement Gr.: Emploi du Subjonctif	4	2	2
	22	Evaluation des connaissances	2	2	-
	23	Mes loisirs	8	4	4
	24	Un régime de vie pour les sportifs	4	2	2
	25	Natation Gr.: Analyse des formes temporelles du texte.	4	2	2
	26	Gymnastique Adjectifs numéraux cardinaux et ordinaux (révision).	6	4	2
	27	Gymnastique artistique Gr.: Mise en évidence.	6	4	2
	28	Gymnastique aérobie	6	4	2
	29	Aérobie artistique	6	4	2
	30	La France dans le monde	4	2	2
	31	Paris – ville monumentale	4	2	2
	32	La Moldavie. Chișinău	4	2	2
	33	L'enseignement en France	4	2	2
	34	Evaluation finale	2	2	-
	35	Récapitulation	2	2	-
	Total		180	90	70+20 Lect. part
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	<i>Utilizarea strategiilor didactice cooperante.</i> 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 divergențe și a atitudinii creative a studenților. Favorizarea accesului la cunoaștere prin forțele proprii. Valorificarea potențialului creativ al studenților.				
	<i>Evaluarea –inovativă cea mai sigură metodă ce include: seminare, eseuri,</i>				

Strategii de evaluare	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. Coronovschi Z., Culegere de texte la limba franceză pentru studenții anului I, Specialitatea Fitness/turism (suport didactic), Chișinău, 2015, 68 p. 3. Limba franceză (aut. I.Pădureț). București, 1988. 4. Grammaire française. M.1969. 5. Le sport à l'école. (aut. G.Belbenoit), 1973. 6. Exploits sportifs. M.1970. 7. La gym'. 2002, 88 p. 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. 12. Dicționar francez – român.	



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



E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Limba engleză (I)					
Titularul cursului		Nastas Natalia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G 01 O. 04	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 (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	Curriculum la limba engleză constituie suportul pentru orientarea și îndrumarea studenților și a cadrelor didactice a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Facultatea de Pedagogie, specialitatea Fitness și programe de recreare. Programa prevede un material didactic variat (texte de specialitate, de civilizație, articole de presă), permite dezvoltarea vorbirii orale, exprimarea gândurilor și opiniilor personale ale studenților lărgind orizontul și a formarea capacităților de analiză și sinteză, reprezentând rezultatul unor cercetări pedagogice în concordanță cu exigențele impuse de cerințele actuale ale învățământului universitar din Republica Moldova, precum și cu noile orientări în predarea limbilor străine pe plan mondial, orientate spre noul mod de organizare a procesului de instruire - învățământul bazat pe Sistemul de credite transferabile de studii.						
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • 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. • Însușirea lexicului profesional și folosirea lui în diferite situații de comunicare. Competențe transversale: • Însușirea terminologiei de specialitate în limba engleză; • Participarea activă la interacțiunile verbale.						
	La nivel de cunoaștere:						

Finalități și performanțe la curs/modul	• Însușirea regulilor gramaticale pentru a formula corect un enunț (oral sau scris); • efectuarea unei traduceri dintr-o limbă în alta a unui articol de presă; • identificarea ideilor principale ale unui text de specialitate. La nivel de înțelegere și aplicare: • Redactarea și corectarea , în corespundere cu instrucțiunile profesorului, un text care va include greșeli gramaticale, de punctuație, ortografice și lexicale ; • Audierea unui text de specialitate înregistrat în laboratorul lingvistic; • Cunoașterea regulilor de reducere a unui text; • Pregătirea și prezentarea unor comunicări pe anumite teme; • Schițarea și scrierea planul unui text cunoscut; • Explicarea profesorului, unui concept, discutat la lecție, utilizând logic lexicul de specialitate. La nivel de integrare: • Utilizarea metodei scanării pentru a găsi răspunsurile la întrebări, adresate în prealabil, la un text cunoscut; • Extinderea și aprofundarea reprezentărilor culturale în sensul deschiderii către valorile materiale și spirituale ale țării a cărei limbă o învață.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
			Total	L/P	LI
	1	Introductory Lesson	2	2	-
	2	Initial Test	2	2	-
	3	About Myself	3	2	1
	4	My Family	3	2	1
	5	My Flat	3	2	1
	6	My Hobby	3	2	1
	7	Human Body	5	4	1
	8	We Are Students	3	2	1
	9	At the English Language Lesson	3	2	1
	10	The students of physical education and sports universities	3	2	1
	11	Our University	4	2	2
	12	A Student's Working Day	3	2	1
	13	A Student's Day Off	3	2	1
	14	The Foggy Albion-the United Kingdom	6	4	2
	15	The Country of Dreams and Opportunities - the United States of America	6	4	2
	16	My Motherland – Moldova. Places of interest	6	4	2
	17	Chisinau, the capital of Moldova	3	2	1
	18	Educational System in the United Kingdom	6	4	2
	19	Educational System in the United States of America	6	4	2
	20	Educational System in Moldova	6	4	2
	21	The Greatest Festival of Sport – the Olympic Games	4	2	2
	22	The Olympic Movement and Pierre de Coubertain	6	4	2
	23	My Speciality	3	2	1
	24	Elements of Fitness	6	4	2
	25	The Training Process	6	4	2
	26	Sports Nutrition	6	4	2

	27	A sound mind in a sound body	6	4	2
	28	You are what you eat	6	4	2
	29	Health benefits of walking	6	4	2
	30.	Revision	2	2	-
	31	Final test	2	2	-
	Total		180	90	42 ore +48 ore lectura individu lă
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Curriculum-ul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: <i>profesor</i> și <i>student</i>. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, dezbateră argumentată, jocul de rol, etc. <i>Profesorul</i> va pune accent pe facilitarea învățării, încurajarea studenților pentru a formula puncte de vedere personale bine documentate și argumentate, colaborarea cu studenții în realizarea demersului didactic. <i>Studenții</i> se vor orienta spre învățarea prin cooperare, învățarea în contexte formale și nonformale, transferul de cunoștințe etc. Vor fi selectate strategiile didactice adecvate în funcție de mai mulți factori. În funcție de obiectivele planificate, se pot utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, traducere, jocul de rol etc.				
Strategii de evaluare	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 de specialitate pe compartimente. Rezultatele obținute de studenți la evaluările curente, care sunt parte componentă a disciplinei, vor avea o pondere de 60% din nota finală. Evaluarea finală se realizează prin examen la sfârșitul semestrului I. 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. Chele P. How to Eat, Move and be Healthy (a guide). 2. Denisova,G., Drozd, A., Romanovich, R. 2011. Tourism Terminology in Social, Linguistic and Translation Contexts. 3. Henrichs-Kleinen E. Gramatica limbii engleze, București: Editura Niculescu, 2003. 4. Keep the spirit Alive. International Olympic Academy, 2003 5. Leonard I. L. An introduction to tourism. Oxford Press. 6. Melenciu D., Onofreiciuc E. English for High School. Chișinău, 2000. 7. Nedelcu C., Murar I., Bantaș A., Dicționar roman-englez, București; Teora, 2001. 8. Oxford Advanced Learners Dictionary, 2005. 9. Stundevern J. Sport tourism. Oxford Press. 10. The USA: Geography, History, Education (a reader). Moscova: List, 1999.				

- | | |
|--|---|
| | <p>11. Галицынский Ю. Грамматика английского языка (сборник упражнений). Санкт-Петербург: КАРО, 2006.</p> <p>12. Degtiariova P.F. English, 1989</p> <p>13. Парахина А.В., Тылкина А.В. Учебник английского языка. Москва, Высшая школа, 1982.</p> |
|--|---|



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



E-mail: decanatpef@gmail.com

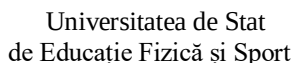
FISA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Tehnologii informaționale					
Titularul cursului		Volcu Gheorghe					
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 de formare a abilităților și competențelor generale)							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	-	-	45	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Tehnologii informaționale” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și programelor de recreare, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Implementarea noilor tehnologii informaționale și de comunicare în sistemele educaționale superioare din întreaga lume, conduc la schimbarea rolului cadrelor didactice și studenților în procesul de predare-învățare-evaluare. Studiul disciplinei „Tehnologii informaționale” are drept scop dezvoltarea capacităților de utilizare a noilor tehnologii informaționale, aplicând metode, mijloace și resurse moderne. În rezultatul dezvoltării rapide a sistemelor informaționale și de comunicare pe piața informațională are drept rezultat alcătuirea bazelor complexe de date prin utilizarea pachetului standard de programe Microsoft Office. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile publicate în curriculum contribuie 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 I., sem. I, 45 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretico-practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul fitnessului și programelor de recreare.					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Capacitatea de orientare în sistemul informațional, mijloace, tehnici și principii de funcționare a acestora. • Acumularea cunoștințelor teoretice și abilităților practice de utilizare a tehnologiilor informaționale și de comunicare moderne; • Abilități de utilizare a sistemului informațional în activitatea profesională; • Interpretarea ansamblului de concepte, noțiuni și cerințe de instalare a sistemului de operare Windows; • Acumularea cunoștințelor teoretice și abilităților practice de utilizare a programelor Microsoft Office; Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor digitale specifice soluționării sarcinilor complexe în cadrul activității profesionale; • Utilizarea în situații reale a instrumentelor cu acțiune digitală; • Crearea de documente în domeniul comunicativ și informațional și utilizarea în situații reale a serviciilor electronice, inclusiv a Internetului																																																														
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei Tehnologii informaționale (sistem informațional, TIC, software, online, nume de utilizator, parolă, editor de text, etc.); ▪ să identifice tipurile de platforme electronice utilizate în activitățile la distanță; ▪ să caracterizeze suporturile informaționale electronice; ▪ să identifice versiunile de sistem de operare Windows; ▪ să identifice principalele funcții de lucru în Word, Excel, PowerPoint și Access; ▪ să caracterizeze programele Microsoft Office. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine procedurile de lucru cu aplicații digitale; ▪ să aplice parole fișierelor și dosarelor; ▪ să realizeze operațiuni cu textul și să elaboreze tabele complexe în word; ▪ să realizeze operațiuni de lucru în Excel; ▪ să analizeze și să explice avantajele tehnologiilor informaționale; ▪ să determine cerințe și instrucțiuni de instalare a programelor utile activității profesionale; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în activitatea profesională aleasă cât și în alte activități. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura tehnologiilor informaționale; ▪ să îmbine eficient tehnologiile informaționale în activitatea profesională aleasă; ▪ să elaboreze diverse documente în format digital necesare activității profesionale; ▪ să elaboreze prezentări electronice complexe; ▪ să respecte normele etice și deontologice de utilizare a TIC și în mediul online.																																																														
Tematica și	<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>Noțiuni generale de tehnologii informaționale</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Aplicații software pentru activități la distanță</td><td>8</td><td></td><td>4</td><td>4</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Mijloace și tehnologii birotice</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Mijloace de protejare a informației</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>5</td><td>Sistemul de operare Windows</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>6</td><td>Editorul de texte Word</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>7</td><td>Formatarea paginilor</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr> <td>8</td><td>Organigramele în Word</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td>2</td></tr> </table>					N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				Total	Curs	Seminar	LI	1	Noțiuni generale de tehnologii informaționale	4		2	2	2	Aplicații software pentru activități la distanță	8		4	4	3	Mijloace și tehnologii birotice	4		2	2	4	Mijloace de protejare a informației	4		2	2	5	Sistemul de operare Windows	4		2	2	6	Editorul de texte Word	4		2	2	7	Formatarea paginilor	4		2	2	8	Organigramele în Word	4		2	2
N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore																																																													
		Total	Curs	Seminar	LI																																																										
1	Noțiuni generale de tehnologii informaționale	4		2	2																																																										
2	Aplicații software pentru activități la distanță	8		4	4																																																										
3	Mijloace și tehnologii birotice	4		2	2																																																										
4	Mijloace de protejare a informației	4		2	2																																																										
5	Sistemul de operare Windows	4		2	2																																																										
6	Editorul de texte Word	4		2	2																																																										
7	Formatarea paginilor	4		2	2																																																										
8	Organigramele în Word	4		2	2																																																										

repartizarea orelor la curs/modul	9	Procesarea tabelelor Word	4		2	2
	10	Tabele electronice Excel	4		2	2
	11	Operațiuni cu tabele Excel	4		2	2
	12	Diagramele în Excel	8		4	4
	13	Bazele de date Access	4		2	2
	14	Elementele bazei de date Access	8		4	4
	15	Aplicația Power Point	4		2	2
	16	Aplicarea graficelor și diagramelor în Power Point	4		2	2
	17	Realizarea de prezentării complexe	8		4	4
	18	Programa Publisher	6		3	3
Total			90		45	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Componentele de bază ale tehnologiei didactice pentru predarea-învățarea disciplinei Tehnologii informaționale sunt: 1. Formarea de competențe specifice disciplinei. 2. Antrenarea sistematică în scopul dezvoltării competențelor de bază ale disciplinei. 3. Utilizarea metodelor active de instruire, centrate pe student. Metodele utilizate în procesul de predare-învățare a disciplinei sunt: expunerea de material teoretic, lucrul la calculator (individual și/sau sub conducerea cadrului didactic), rezolvarea de probleme, lucrări practice, lucrări de laborator, elaborarea proiectelor, activități în laboratoarele de informatică, centrele de colectare, sistematizare și analiză a datelor. Întrucât în asimilarea informației comunicate sunt implicate procesele psihice de percepție, memorare și operații de gândire, pentru elaborarea sarcinilor didactice se va utiliza în special taxonomia lui Bloom, orientată spre atingerea de către persoana instruită a nivelului intelectual stabilit în standardele educaționale. Pentru facilitarea procesului de asimilare a cunoștințelor de către studenți, se utilizează următoarelor metode: interviul, lectură ghidată, exerciții practice la calculator, probleme pentru dezvoltarea gândirii sistemice. La formarea componentelor afective, cadrul didactic se va conduce de taxonomia lui Krathwohl, accentul punându-se pe metodele care se bazează pe aderare, implicare, organizare. Metodele recomandate în acest context sunt studiul de caz, proiectul de cercetare, dezbateră etc. Pornind de la caracterul aplicativ al disciplinei Tehnologii informaționale, se utilizează în mod amplu în procesul de predare-învățare a metodelor activ-participative. În activitățile practice accentul se pune pe realizarea cu exactitate și la timp a cerințelor sarcinilor de lucru. Realizarea proiectelor în cadrul activităților practice va urmări nu numai dezvoltarea abilităților individuale, dar și a celor de lucru în echipă.					
Strategii de evaluare	Axarea procesului de predare-învățare-evaluare pe competențe presupune efectuarea evaluării pe parcursul întregului proces de instruire. Evaluarea continuă va fi structurată în evaluări formative și evaluări sumative (finale). Pornind de la caracterul aplicativ al disciplinei Tehnologii informaționale, evaluarea vizează mai mult aspectele ce țin de interpretarea creativă a informațiilor și capacitatea de a rezolva situațiile de problemă. Activitățile de evaluare sunt orientate spre motivarea studenților și obținerea unui feedback continuu, fapt ce permite corectarea operativă a procesului de învățare, stimularea autoevaluării și a evaluării reciproce, evidențierea succeselor, implementarea evaluării selective sau individuale. Evaluarea inițială/diagnostică, se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, etc. Evaluarea curentă/dinamică formativă, se efectuează prin verificări curente pe parcursul seminarelor/lucrărilor practice, deprinderi practice de lucru la computer,					

	note pentru fișierele prezentate, studiile de caz, proiectele, lucrul individual, cu scopul de a cunoaște în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Evaluarea finală/sumativă, se efectuează la sfârșitul semestrului conform planului de studii prin examen, sub forma testării practice, în scris sau oral. Pentru a permite o individualizare a evaluării și o motivare suplimentară a studenților, sarcinile de evaluare sunt ierarhizate pe grade de dificultate. Elaborarea itemilor pentru evaluare este realizată în contextul taxonomiei lui Bloom. Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.	
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. Curteanu S. EXCEL prin exemple. Editura POLIROM, Iași, 2004. 2. Cristea V., Dumitru P., Giumale C. ș.a., „Dicționar de informatică”, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981. 3. William Theobald Internet Resources for Leisure and Tourism,. – 2000. 4. Joe Kraynak „Microsoft Office XP”, Editura ALL, 2000. 5. Maria D., Microsoft Word – teorie, teste și fișe de laborator, Editura, 2001 6. Popescu C., Tudor (Huțanu) V. TIC Competențe Digitale. Volumul 2. Editura L&S Infomat, 2007. 7. Revista Romana de Informatica si Automatica, Editura Institutului de Cercetări in Informatica București - vol. 8., nr. 3. (1998) si vol. 9., nr. 1. (1999). 8. Roșca I., Internet și Intranet, Concepte și aplicații, Editura Economică, București, 2000. 9. HOTĂRÎRE Nr. 255 din 09.03.2005, privind Strategia Națională de edificare a societății informaționale – “Moldova electronică”. 10. HOTĂRÎRE cu privire la Concepția guvernării electronice nr. 733 din 28.06.2006 Monitorul Oficial nr. 106-111/799 din 14.07.2006. 11. Legea nr. 982-XIV din 11 mai 2000 privind accesul la informație (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 88-90/664 din 28 iulie 2000). 12. Legea nr. 467-XV din 21 noiembrie 2003 cu privire la informatizare și resursele informaționale de stat (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 6-12/44 din 01 ianuarie 2004). 13. Hotărîrea Guvernului nr. 632 din 8 iunie 2004 „Despre aprobarea Politicii de edificare a societății informaționale în Republica Moldova” (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 96-99/789 din 18 iunie 2004). 14. Volcu Gh., Burlacu N. Tehnologii informaționale – componentă esențială în pregătirea specialistului de educație fizică și sport. În materialele conferinței științifice internaționale, ediția a XX-a: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice. Chișinău 2017. 15. Volcu Gh. The need of information technologies in the trening of physicaleducation and sport specialists. 4th Central and eastern european LUMEN international scientific conference: Education, Sport, Health. Chișinău 2017. 16. Volcu Gh. Tehnologiile informaționale în pregătirea specialiștilor de educație fizică și sport. Congresul Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, ediția II. Chișinău 2017. 17. Volcu Gh. Dicționar terminologic la tehnologii informaționale (pentru studenții facultăților cu profil sportiv), Chișinău, PrintCaro, 2019.	



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



FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Gimnastica artistică						
Titularul cursului		Moga Carolina						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.01.O.06	Anul	I	Semestrul	I	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct	80	Studiu individual	40	Total ore pe semestru			120	
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							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	16	-	64	40		
Nota de prezentare	Disciplina de studii „Gimnastica artistică” este o componentă indispensabilă a științelor prevăzute în planul de învățământ la specialitatea „Fitness și programe de recreare”, având drept scop pregătirea profesională a specialiștilor în domeniul fitness-ului și culturii fizice de recreare. Curriculum-ul la „Gimnastica artistică” vizează un sistem de competențe cheie pentru a realiza un larg spectru de acte comunicativ-didactice, aparținând diferitor stiluri metodologice și mijloace funcționale. Integrarea mijloacelor și componentelor de predare-învățare-evaluare întruchipează ceea ce este de importanță majoră la disciplina vizată definind realizarea dezvoltării complexe a personalității studentului la finele ciclului I. Curriculum este axat pe obiective concrete, necesare în pregătirea profesională a studentului și care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale presupun formarea specialiștilor integri și cu competențe profesionale în domeniul fitness-ului, capabili de a aplica mijloacele gimnasticii în cadrul activității profesionale pentru recreare și fortificarea sănătății persoanelor cointerestate; • obiective cadru ale disciplinei „Gimnastica artistică” prevăd crearea continuă a unui sistem integral de învățare calitativă a specialistului în domeniul fitness-ului și culturii fizice de recreare prin formarea deprinderilor de aplicare a cunoștințelor, deprinderilor și competențelor personale, sociale și profesionale; • obiectivele de referință specifică rezultatele așteptate ale învățării și urmăresc progresul pregătiri practice a studenților în achiziția de cunoștințe și competențe, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional. Conținuturile curriculare se bazează pe realitatea practicii contemporane și							

	creșterea nivelului științific. Acestea vizează 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.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe-cheie/transversale/transdisciplinare ➤ Formarea continuă a unui sistem integral de cunoștințe, calități și capacități de învățare calitativă și a deprinderilor de aplicare a cunoștințelor în activitatea profesională. ➤ Posedarea metodelor de comunicare într-un limbaj științific argumentat și aplicarea lor în activitatea de lucru cu echipa și cu fiecare persoană în parte. ➤ Aplicarea metodelor, procedurilor și mijloacelor de obținere, stocare și prelucrare a informației veridice, deținerea competențelor profesionale de lucru pentru manifestarea practică în sălile de fitness și în spații deschise (parcuri, stadioane, etc). ➤ Utilizarea instrumentelor de acțiune digitală în scopul învățării, gestionării informațiilor specifice sferei de activitate, promovării modului sănătos de viață și adaptării la cerințele pieței muncii. ➤ Formarea motivațiilor, atitudinii de comportament civilizat, de respectare a normelor și valorilor moral-spirituale în cadrul interacțiunii sociale. Competențe specifice ➤ Însușirea bazelor teoretice și metodologice a gimnasticii artistice în scopul dezvoltării armonioase, recreării și menținerii sănătății organismului uman. ➤ Demonstrarea cunoștințelor în asigurarea pregătirii profesionale în gimnastica artistică și stabilirea esențialului utilizării mijloacelor gimnasticii în fitness și programelor de recreare. ➤ Aplicarea cunoștințelor în aspectul structurării și utilizării mijloacelor gimnasticii conform scopului și obiectivelor specifice pentru eficientizarea programelor de recreare și a fitness-ului. ➤ Însușirea tehnicii de execuție a exercițiilor de gimnastică fără a pierde eficiența influenței acestora asupra organismului uman. ➤ Elaborarea și aplicarea diverselor metode, procedee metodice și mijloace în activități de dezvoltare armonioasă și a refacerii organismului după efort fizic. ➤ Însușirea și aplicarea tehnologiei de autoasigurare, asigurare și ajutor în cadrul acțiunilor de învățare a exercițiilor de gimnastică. ➤ Rezolvarea situației de problemă în condiții variate de organizare a fitness-ului și programelor de recreare utilizând mijloacele gimnasticii artistice.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească conceptele cheie, noțiunile principale ale disciplinei Gimnastica artistică. - să reproducă noțiuni generale privind prevenirea traumatismului, cauzele și factorii de bază în apariția traumatismului la lecțiile de gimnastică artistică. - să caracterizeze componentele mijloacelor gimnasticii artistice. - să posede formele și regulile de descriere a exercițiilor de gimnastică, regulile de elaborare a complexelor de EDFG, modurile de executare a EDFG și variantele lor. - să identifice particularitățile metodologice de instruire ale exercițiilor de gimnastică. - să cunoască particularitățile procesului de desfășurare a activităților de gimnastică cu divers contingent de persoane. - să distingă mijloacele gimnasticii pentru dezvoltarea calităților fizice ale persoanelor de diferită vârstă. - să identifice obiectivele, mijloacele și conținutul gimnasticii cu caracter de recreare. La nivel de înțelegere și aplicare: - să aplice mijloacele gimnasticii în formarea deprinderilor motrice. - să folosească pe scara largă terminologia corectă, înțeleasă și definită adecvat.

	- să aplice regulile de omitere a unor termeni la descriere a exercițiilor de gimnastică. - să elaboreze și să demonstreze corect complexe de EDFG cu și fără obiecte. - să fie capabili de a aplica în cadrul activităților diverse exerciții cu caracter aplicativ. - să includă în compoziția exercițiilor de dezvoltare fizică generală diverse moduri și variante de desfășurare a acestora. - să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate la modelarea complexelor de EDFG ținând cont de specificul activităților cu contingent diferit de subiecți. - să aplice mijloacele și conținuturile gimnasticii de recreare în activitatea profesională. La nivel de integrare: - să vorbească corect, fluent și expresiv în limba de predare, adaptându-se la diverse contexte de comunicare în domeniul terminologiei exercițiilor de gimnastică; să explice esența și structura topografiei și orientării sportive. - să justifice competențele obținute în cadrul cursului de Gimnastică în cadrul diverselor aspecte ale regimului motric și de viață. - să respecte particularitățile gimnasticii gen de sport și mijloc de recreare.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Istoria dezvoltării gimnasticii.	2			2
	2	Prevenirea traumatismului la lecțiile de gimnastică.	2		2	
	3	Gimnastica – obiect de studiu în sistemul pedagogic de educație fizică.	4	2		2
	4	Terminologia gimnasticii artistice ca sistem de comunicare	8	2	2	4
	5	Metodologia exercițiilor de dezvoltare fizică generală.	8	2	4	2
	6	Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică	4	2		2
	7	Specificul organizării lecțiilor de gimnastică cu divers contingent de subiecți.	8	4		4
	8	Metodica dezvoltării calităților fizice	10	2	4	4
	9	Obiectivele, mijloacele și conținutul gimnasticii recreative.	4	2		2
	10	Exerciții de front și formații, exerciții cu caracter aplicativ.	6		4	2
	11	Exerciții de dezvoltare fizică generală.	6		4	2
	12	Exerciții la sol și acrobatică.	10		8	2
	13	Poziții de atârănări și sprijine la aparatele de gimnastică	8		6	2
	14	Sărituri simple și cu sprijin	8		6	2
	15	Exerciții la bara fixă și paralele	8		6	2
	16	Exerciții la calul cu mânere și inele	6		4	2
	17	Exerciții la paralele inegale și bârnă	8		6	2
	18	Exerciții de dezvoltare a calităților fizice	10		8	2
	Total		120	16	64	40
	În scopul eficientizării procesului de instruire la disciplina „Gimnastica artistică” se vor utiliza următoarele metode tradiționale și procedee de predare a materiei: explicația, conversația, demonstrația, problematizarea, algoritmizarea, modelarea, jocul simulativ, braisorming-ul, etc., inclusiv metode de consolidare (repetarea, exercițiul, studiul individual, fișe individuale), de verificare a					

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	competențelor cognitive și psihomotorice, de formare a competențelor etc. În desfășurarea procesului de instruire a activităților didactice se va aplica următoarele forme de studiu: cursul și seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: frontal, diferențiat, pe echipe (subgrupe), individualizat și sub conducerea profesorului. Metode și instrumente de evaluare propuse: prin probe de scris, prin probe practice, examinări curente, examene cu bilete, prin teste specifice, prin elaborări de produse creative și prin descriptori de evaluare pentru fiecare unitate de învățare a disciplinei.	
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 formativă, se efectuează sub forma a <i>două lucrări de control</i> petrecute în cadrul seminarelor/orelor practice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), <i>evaluarea capacităților tehnice la aparatele de gimnastică și 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, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele și biletele de examinare conțin câteva 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 de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota evaluarea capacităților tehnice la aparatele de gimnastică	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Baciuc Gh. Cauzele traumatismului și profilaxia lui în gimnastică. Gimnastica. În Culegere: Tipologia și aspectele metodico-științifice ale pregătirii studenților pentru activitatea profesională. Coord. șt. T. Grimalschi, Chișinău, 1992, p.44-49. 2. Bufta V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. Material didactic, 2003. 68 p. 3. Didactica gimnasticii. Manual. Volumul I. Teoria și metodică. Coord.: T. Grimalschi, E. Filipenco, Chișinău. USEFS, 2013. 385 p. 4. Dragnea Adrian. Mijloacele de refacere a capacității de efort. Antrenament sportiv. Teoria și metodologie, Vol. I, București, 1992, p.75-85. 5. Gimnastica. Manual pentru facultățile pedagogice educație fizică și sport. Coord.: T. Grimalschi, E. Filipenco, P. Tolmăciș, Chișinău: Lumina, 1993. 334 p. 6. Gimnastica: teorie și metodologie. Coord.: T. Grimalschi; Chișinău. USEFS, 2016. 250 p. ISBN 978-9975-89-00-7. 7. Filipenco E., Moga C., Boiachin A. Gimnastica. Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind studiul cursului practico-metodic programat la însușirea tehnicii exercițiilor acrobatice. Chișinău. USEFS, 2015. 137 p. ISBN 978-9975-56-272-0. 8. Filipenco E., Moga C., Boiachin A. Dicționar terminologic ilustrat de gimnastică (rus-român). Chișinău. USEFS, 2018. 72 p. ISBN 978-9975-3231-2-3. 9. Jurat V., Moga C. Didactica gimnasticii: acrobatica. Recomandări metodice pentru studenții USEFS privind instruirea exercițiilor acrobatice. Chișinău. USEFS,	

	2020. 116 p. ISBN 978-9975-56-736-7. 10.Potop Vladimir. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 116 p. ISBN 978-606-8294-97-1. 11. Ольшанко И.М., Трущенко В.В., Фнисимова А.В. Общеразвивающие упражнения, игры и эстафеты с гимнастической палкой. Методические рекомендации. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 42 с. УДК 37.037.1:372.879.6:378.14(075.8).
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Înotul sportiv						
Titularul cursului		Diacenco Eugenia/Scortenschi Dmitri						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 01 O. 07	Anul	I	Semestrul	I	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		80	Studiu individual	40	Total ore pe semestru		120	
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							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	15	-	65	40		
Nota de prezentare	Disciplina de studii „Înotul sportiv” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Fitness și programe de recreare 1000.3, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Scopul programei curriculare la disciplina „Înotul sportiv” constă în – însușirea cunoștințelor teoretice, deprinderilor motrice ale înotului sportiv și aplicativ, metodicii de învățare a înotului, organizarea și desfășurarea jocurilor și distracțiilor în apă, lecțiilor de aquaerobică cu diferit contingent, salvarea de la înec; modernizarea procesului de pregătire profesională a studenților/viitori antrenori de fitness, favorizând astfel dezvoltarea sistemului pedagogic de pregătire a cadrelor științifico-pedagogice în domeniul fitness-ului și culturii fizice recreative, în conformitate cu nivelul de dezvoltare și cerințele societății contemporane. <i>Curriculum 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 fitness, capabili de a utiliza elementele înotului sportiv în cadrul activităților de fitness, desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul fitness-ului prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea tehnicii, metodicii de predare a înotului sportiv și a aquaerobicii, care va asigura buna desfășurare a formelor de fitness; • 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. Capitolul dedicat înotului recreativ reunește principalele probleme legate de pregătirea specialiștilor din instituțiile de învățământ superior cu profilul Fitness și programe de recreare. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Înotul sportiv” este planificată în an I, sem. I, 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 fitness.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, programelor de fitness și sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice și formarea priceperilor motrice la înot; • Posedarea nivelului productiv cu elemente de creație în procesul de proiectare și programare a activităților instructive de antrenament la înot și lecțiile de aquaerobică; • Abilitatea de a selecta, explica și demonstra mijloacele didactice specifice înotului sportiv/recreativ selectate în raport cu obiectivele de instruire propuse; • Gândirea constructivistă privind diversitatea modalităților de planificare, organizare, desfășurare și evaluare a activităților de înot sportiv/recreativ pentru încurajarea persoanelor de a practica sistematic exercițiile fizice. • Abilitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităților de vârstă, de sex, nivelul de pregătire și obiectivelor propuse. • Identificarea și interpretarea valențelor formative ale înotului sportiv/recreativ; înțelegerea și utilizarea metodelor consacrate de analiză și interpretare creativă în elaborarea structurilor motrice și programelor de fitness acvatic; • Valorificarea sistematică, selectiv adecvată a celor mai noi informații din domeniul înotului sportiv/recreativ, teorii și modele de acțiune concretă, utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională. 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 culturii fizice recreative și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; • Leadership; • Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale în condițiile unei autonomii restrânse și asistența calificată să dirijeze procesul de antrenament cu caracter de fortificare în condițiile modificărilor permanente și cerințelor societății, asigurând securitatea vitală și respectarea normelor de securitate în desfășurarea activităților de cultura fizică recreativă.
	La nivel de cunoaștere:

Finalități și performanțe la curs/modul	- să identifice principiile didactice aplicate la însușirea înotului; - să cunoască metodele și mijloacele de învățare a exercițiilor de înot; - să cunoască metodologia desfășurării procesului de învățare a procedeelelor sportive, aplicative și de caracter creativ în cadrul structurii lecției de înot; - să cunoască metodica reglării efortului fizic în cadrul lecției; - să determine noțiunile de bază ale cercetărilor pedagogice, metodele de cercetare, lucrul cu literatura. 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 lecția de înot și lecția de aquaerobică conform proiectului didactic; - să interpreteze corect salvarea de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor persoanei care a căzut în primejdie. La nivel de integrare: - să poată organiza, desfășura jocuri, distracții și competiții la înot; - a participa și a organiza manifestările de salvare de la înec, transportarea și acordarea primului ajutor; - 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	Practice	LI
	1	Introducere în natație. Bazele generale ale înotului sportiv.	3	2		1
	2	Tehnica înotului sportiv, starturilor și întoarcerilor.	4	2		2
	3	Metodica instruirii și predării înotului.	6	4		2
	4	Organizarea lecțiilor de aquaerobică cu persoane de vârste diferite.	3	2		1
	5	Înotul aplicativ.	3	2		1
	6	Organizarea și desfășurarea competițiilor la înot.	3	2		1
	7	Organizarea și planificarea lecțiilor de instruire.	2	1		2
	8	Învățarea exercițiilor pregătitoare pentru acomodarea cu apa.	4		2	2
	9	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare în procedeul craul pe piept și spate.	4		2	2
	10	Învățarea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de picioare craul pe piept, craul pe spate.	4		4	
	11	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe craul pe piept.	4		2	2
	12	Învățarea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept (în coordonare cu respirația și fără).	3		2	1
	13	Învățarea și perfecționarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul craul pe piept. Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe craul pe spate.	5		4	1
	14	Învățarea tehnicii mișcărilor de brațe în procedeul fluture.	6		4	2

	15	Perfecționarea tehnicii înotului craul pe piept și craul pe spate.	3		2	1
	16	Învățarea tehnicii mișcărilor de picioare bras.	7		4	3
	17	Învățarea și perfecționarea tehnicii procedeele craul pe piept, pe spate, fluture.	6		4	2
		Folosirea jocurilor și distracțiilor pentru învățarea înotului.	5		2	3
	18	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.	10		5	4
	19	Învățarea continuă a tehnicii mișcărilor de brațe bras. Perfecționarea tehnicii mișcărilor de picioare bras.	5		4	1
	20	Perfecționarea tehnicii înotului bras și fluture.	3		2	1
	21	Învățarea și perfecționarea tehnicii întoarcerilor în procedeul craul pe spate.	3		2	1
	22	Metodica învățării tehnicii procedeele sportive de înot și perfecționarea ei.	4		2	2
	23	Învățarea și perfecționarea tehnicii întoarcerii în procedeul fluture și bras.	5		4	1
	24	Învățarea și perfecționarea tehnicii startului de pe blocul de start și din apă.	3		2	1
	25	Învățarea și perfecționarea tehnicii înotului mixt cu executarea corectă a întoarcerilor.	2		2	
	26	Învățarea succesiunii parcurgerii ștafetei mixte și ștafetei de stil liber la distanța de 4x50 m – mixt; 4x100 m – stil liber.	4		4	
	27	Perfecționarea tehnicii procedeele sportive de înot și a înotului mixt.	4		4	
	28	Perfecționarea procedeele sportive; exercițiilor din aquaerobică. Jocurile dinamice în apă.	2		2	
Total			120	15	65	40
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>interviuri, chestionare orale, 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>normative de control</i>, petrecute în cadrul orelor practice, pe un anumite elemente ale tehnicii de înot și <i>lucrărilor individuale – organizarea și desfășurarea jocurilor dinamice în apă</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, 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	40%
	ota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Botnarenco T. Rîșneac B. – Manual de înot pentru elevi. Chișinău, 2013. 2. Fiedler P., Fetescu S. - Înot. Manual. Universitatea „AL. I. CUZA” IAȘI. Facultatea de educație fizică și sport, 1996. 3. Regulile competițiilor de înot (ultimele ediții). 4. Szatmari L., Ceontea D., Pop N.H., Baloga I., <i>Înot - Suport de curs. Lucrări practice, 2009.</i> 5. Булгакова Н. Ж.– Игры у воды, на воде, под водой: - М.: ФиС, 2000. 6. Булгакова Н. Ж. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 7. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. – М., 1996. 8. 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. 9. Ганчар И.Л. – Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.:СпортАкадемПресс, 2002. 10. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013. 11. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – Волгоград: ВГАФК, 2007. 12. Дьяченко Е., Скорценский Д. Курс лекций по дисциплине «Спортивное плавание»: для студентов пед. фак., обучающихся по специальности 1000.3 «фитнесс и рекреационные программы». Кишинэу: Б. 2018 (Tipogr. Totex-Lux). 135p ISBN 978-9975-3191-0-2. 13. Лоуренс Д. – «Аквааэробика. Упражнения в воде»/Д. Лоуренс. – М.: ФАИР – Пресс, 2000. 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.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Fiziologia umană și ergofiziologia					
Titularul cursului		Deleu Inga					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.02.O.08	Anul	I	Semestrul	II
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra	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	
		180	30	-	60	90	
Nota de prezentare		„Fiziologia umană și Ergofiziologia” este o disciplină medico-biologică, studierea căreia la etapa universitară va asigura studenții cu un complex de informații fundamentale despre reglarea și mecanismele de funcționare normală a organismului. Disciplina de studii „Fiziologia umană, Ergofiziologia” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul educației fizice, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:</i> • Obiectivul general: Prin parcurgerea cursurilor și lucrărilor practice, studenții vor dobândi cunoștințe legate de funcțiile normale ale organismului uman și vor fi capabili să înțeleagă în manieră integrativă procesele fiziologice, căpătând astfel o bază solidă pentru științele medico-biologice în sport. • Obiective specifice: Pregătirea teoretică a studenților pentru a putea asimila cunoștințe, prin informații sistematizate privind fenomenele de integrare funcțională. • 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-<i>generale</i> și a celor de specifice, 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 domeniu.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Utile în dezvoltarea ulterioară ca student: ▪ Noțiunile generale predate prin cursul de Fiziologie/Ergofiziologie permit înțelegerea funcționării organismului ca un tot unitar. ▪ Tematica lucrărilor /laborator de Fiziologie/Ergofiziologie permit cunoașterea limitelor de variație a valorilor normale, ale unor investigații de laborator, noțiuni necesare studenților în anii următori de studiu. Pentru activitatea profesională ulterioară : ▪ Prin însușirea unor noțiuni de curs și lucrări practice la disciplina Fiziologie, viitorul cadru poate aprecia starea de sănătate a organismului, luând decizii adecvate, contribuind la realizarea unei profilaxii, prevenind în acest fel apariția unor complicații. Competențe transversale: ▪ Proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei. ▪ Utilizarea materialului didactic și a aparaturii specifice din laboratorul de științe medicale. ▪ Operarea cu programe digitale , documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.
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; ▪ Să cunoască principiile și metodelor de bază a disciplinei Fiziologiei umane și Ergofiziologie; ▪ Să cunoască utilizarea conceptelor și noțiunilor proprii domeniului activităților motrice, precum și a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora;(probe funcționale respiratorii, p. Rozental, randament cardiac, PWC - 170). 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). ▪ să determine metodele complexe de cercetare și aprovizionării organismului

	cu oxigen. ▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, a randamentului cardiac cu ajutorul indicilor volumului sistolic și minut-volumul (metoda Starr). ▪ Să analizeze și să explice metodele de controlare a capacității de muncă fizică. La nivel de integrare: • Să identifice structurile și funcțiile fiziologice și să explice desfășurarea proceselor și fenomenelor fiziologice în corpul uman. • Să posede atât cunoștințe cât și o vastă capacitate de înțelegere a diferitor aspecte fiziologice pentru a avea posibilitatea de a dezvolta o gamă variată de însușiri incluzând cele de cercetare, investigare , analiză, precum, și de a putea confrunța și rezolva unele probleme, planificate comunicării și a prezenta spirit de echipă. • Să posede cunoștințe referitoare la explicarea influenței eforturilor fizice asupra stării funcționale a sistemului motric și vegetative, folosirea termenilor de specialitate în comunicare.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Introducere. Sistemele fiziologice a organismului care aprovizionează organismul cu O ₂ .	12	2	4	6
	2	Fiziologia mecanismelor metabolice a organismului.	12	2	4	6
	3	Fiziologia excreției	8	2	2	4
	4	Sistemul de reglare a activității organismului	16	4	4	8
	5	Sistemele sensoriale	8	2	2	4
	6	Sistemul neuromuscular	8	2	2	4
	7	Evaluarea intermediară I	8	-	4	4
	8	Adaptarea la activitatea musculară și rezervele fiziologice ale organismului	16	2	6	8
	9	Clasificarea și caracteristica fiziologică a exercițiilor fizice.	20	4	6	10
	10	Dinamica stărilor fiziologice a organismului în activitatea sportivă.	16	2	6	8
	11	Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.	16	2	6	8
	12	Particularitățile fiziologice ale antrenamentului femeilor.	12	2	4	6
	13	Bazele fiziologice ale educației fizice de asanare.	20	4	6	10
	14	Evaluarea finală II	8	-	4	4
Total		180	30	60	90	
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, 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 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	- Alexei N. Antrenamentul sportiv modern. București, 1997 - Anghel I. Lucrări de laborator la fiziologia educației fizice și sportului. Cluj-Napoca, 1997 - Chiorescu M. Fiziologia educației fizice și sportului (curs didactic). Chișinău, 2000 - Crivoi A. Ecologie umană, CEP USM, 2007 - Crivoi A. Vitaminologie, CEP USM, Chișinău, 2005, p.130. - Crivoi A., Sârbu A. Electroencefalografia. Chișinău, Edit. USM. 2001. - Demeter A. Antrenamentul sportivilor. București, 1996. - Dragnea C. Mate Teodorescu S. Teoria sportului. București, 2002. - Drăgan I. Medicina sportivă. București, 2002. - Зимкин Н. Физиология человека. Москва 1975 - Коц И. Спортивная физиология. Москва 1986 - Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев 1997 - Mariț 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 - Солодков А.С., Сологуб Е.Б., „Физиология человека” Москва, 2001. - Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai consumului maximal de oxigen (VO₂) la alergători cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău, 2012. - Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai capacității de muncă fizică PWC₁₇₀ (V) PWC₁₇₀ (V)” la alergători cu aplicarea eforturilor specifice. Chișinău 2013. 135p. - 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. 204p. - Mruț I.D., Lupașco V.I., „Consumul maximal de oxigen al înotătorilor” Determinarea indicilor relativi (VO₂ ml/min/kg) cu aplicarea	

	19. Honceriu Cezar. Efortul aerob în jocul de fotbal. (Studiu privind modificarea unor indici fiziologici și biochimici). Ed. PIM, Iași 2014. 20. Honceriu Cezar. Fiziologia efortului fizic. Ed. PIM, Iași 2014. 21. Gîrlea N., Tataru A., Определение энергетического метаболизма мышечной деятельности, Congresului Științific Internațional "Sport. Olimpism. Sănătate", ediția a II-a, 26-28 octombrie, 2017, U.S.E.F.S. Chișinău. 22. Лупашко В., Солоненко Г. Сравнительный анализ параметров подготовленности спортсменов водных видов спорта, обусловленных возрастом и полом. Conferința Științifico-practică „Personalitate și sport: Teorie. Metodologie. Practică”, Ediția a IV-a, la 17 mai 2019. Chișinău, Institutul de Relații Internaționale din Moldova. 23. Walter F. Boron, Fiziologie medical. Ed. 3, București, 2017.
--	---



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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



Facultatea Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREERE					
Denumirea cursului		Biochimia					
Titularul cursului		Delipovici Irina					
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	F.01.O.09	Anul	I	Semestrul	II
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusă	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 (pe semestru) din planul de învățământ <i>(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)</i>					
e-mail	medicinasportiva@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15	-	30	90	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Biochimia” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul ”Educației fizice”, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <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, 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.					
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 resintează 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.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Introducere în biochimie	5	1	2	2
	2	Sistemele disperse apoase ale organismului	4	-	1	3
	3	Reacția activă a SDA. Ionizarea apei	4	1	1	2
	4	Hormonii – reglatorii proceselor biochimice din organismul uman	3	-	1	2

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	5	Vitaminele și rolul lor în activitatea enzimelor	3	-	1	2
	6	Biocataliza	5	1	2	2
	7	Bioenergetica	5	1	2	2
	8	Biochimia glucidelor	8	2	2	4
	9	Biochimia lipidelor	5	1	2	2
	10	Biochimia proteinelor	5	1	2	2
	11	Biochimia acizilor nucleici	6	1	1	4
	12	Metabolismul hidro-salin	1	-	1	-
	13	Biochimia contracției musculare	6	1	2	3
	14	Dinamica proceselor biochimice într-un efort muscular	4	1	1	2
	15	Procese biochimice ce au loc în organism în perioada de restabilire după efort	5	1	1	3
	16	Bazele biochimice ale dezvoltării calităților motrice ale sportivilor	5	1	2	2
	17	Factorii biochimici ai capacității de efort a sportivilor	6	1	2	3
	18	Bazele biochimice ale alimentației raționale a sportivilor	5	1	2	2
	19	Controlul biochimic în sport	3	-	1	2
	20	Dopingul și performanța sportivă	3	-	1	2
	Total		90	15	30	45
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 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 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					
Strategii de evaluare						

	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», Москва, 1990. – 263с.	Медицина,
--	--	-----------



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘACURSULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Teoria și metodică culturii fizice recreative					
Titularul cursului		Branîște Gheorghe/Truhin Ina					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 02 O. 10	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	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@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		120	30	30	-	60	
Nota de prezentare		Ca disciplină instructivă TMCFR se prezintă în calitate de obiect de studiu cu profil special, care asigură pregătirea multilaterală a studenților la formarea unor competențe speciale de specialitate ce țin de cunoașterea principiilor și metodicii de organizare și desfășurare a activităților motrice cu caracter de recreere a populației , stimularea gândirii creatoare a studenților etc. Toate acestea în ansamblu îi va permite viitorului specialist în domeniul culturii fizice să îmbine cultura fizică cu celelalte laturi ale culturii generale, să generalizeze experiența specialiștilor novatori, să însușească conceptele teoretico-științifice ale culturii fizice, să elaboreze noi căi de perfecționare fizică a elevilor, să aplice în practică cele mai eficiente mijloace, metode și forme de practicare a exercițiilor fizice cu diferite contingente de populație. Toate temele ce constituie conținutul curriculumului sunt expuse cu orientare spre dezvoltarea conținutului și componentelor structurale ale activității specialistului din domeniul culturii fizice recreative (managerial/organizatoric, constructiv/de proiectare, comunicativ, gnostic și motric). La aceasta va contribui profesorul prin formularea unor obiective concrete de expunere a fiecărei teme, care va reflecta însemnătatea practică a materialului teoretico- metodic. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: a) obiective generale, 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 culturii fizice recreative 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 cerințele ofertei societății moderne; - formarea unor cunoștințe metodologice speciale cu privire la organizarea și desfășurarea activităților de cultură fizică recreative sub formă de lecții de antrenament condiționat cu diferite contingente de populație, priceperilor și deprinderilor de cercetare științifică în cadrul procesului instructiv – educativ și practicii tehnologice și de inițiere. b) 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 de studenți. 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, 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 culturii fizice recreative.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: Competențele-cheie răspund concepției dezvoltării sistemului de învățământ superior 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: • Competența de rezolvare a problemelor; • Spirit de inițiativă; • Gândire critică și strategică; • Competența de muncă în echipă; • Competența de învățare; • Creativitate; • Competența de comunicare utilizând și o limbă străină; • Competența de operare cu tehnologia informatică; • Înțelegere pentru culturile și obiceiurile altor țări. Competențele specifice viitorilor specialist cu specializarea cultura fizică recreativă 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 recreative; • Utilizarea și interpretarea informației provenite din teoria și metodică disciplinei; • Utilizarea adecvată a terminologiei și conceptelor din domeniul culturii fizice, sportului, și recreației; • Înțelegerea principiilor specifice teoriei și metodicii culturii fizice recreative;

	• Formarea unor concepte și valori fundamentale privind activitatea motrice și influența anatomo-fiziologică a acesteia asupra organismului uman. • Dezvoltarea calităților motrice de bază, funcționale, aplicative, volitive și estetice prin intermediul practicării sistematice a exercițiilor fizice • Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi; • Utilizarea competentă a documentelor reglatoare și de evidență ce asigură organizarea diferitor forme de practicare a exercițiilor fizice cu diferite categorii de persoane ,contingente de vârstă, nivel de pregătire și dezvoltare fizică, stare de sănătate și activitate profesională; • Proiectarea conținuturilor procesului de antrenament, organizarea corespunzătoare a activităților de cultură fizică cu aspect asanativ-recreativ sub diferite forme; • 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 celor ce practică cultura fizică și sportul, propriile sale drepturi și responsabilități; • Cunoașterea criteriilor de evaluare a activității sale și integrarea acestora în conceperea și realizarea activității de cultură fizică recreativă ; • Formarea calităților de personalitate, a comportamentului civilizat, a deprinderilor comunicative și de interacțiune socială. Finalitățile se vor realiza prin valorificarea conținutul unităților de curs, dar și prin utilizarea adecvată a activităților de predare - învățare - cercetare - evaluare.
Finalități și performanțe la curs/modul	La finalizarea studiilor studentul va fi competent: 1.Să demonstreze abilități cognitive și psihomotrice (cunoaștere, înțelegere, aplicare, analiză, sinteză, evaluare) în domeniul culturii fizice. 2.Să elaboreze strategii și modalități de recreere a organismului uman; 3.Să asigure desfășurarea unui antrenament aerob; 4.Să asigure desfășurarea unui antrenament de forță; 5.Să elaboreze diverse programe de antrenament aerob cu caracter de fortificare; 6.Să inițieze diverse programe de antrenament anaerob cu caracter de fortificare; 7.Să aplice în cadrul antrenamentului recreativ metode și mijloace preluate din diverse probe de sport; 8.Să aplice sisteme de management al calității în cluburile de fitness; 9.Să adopte decizii optime în vederea programării efortului fizic; 10. Să ajusteze activitatea clubului la cerințele clienților; 11. Să creeze oportunități pentru dezvoltarea și perfecționarea capacităților fizice prin intermediul antrenamentelor de fitness și a diverselor programe de recreare; 12. Să propună tehnologii moderne și eficiente în vederea modelării constituției corporale; 13. Să asigure desfășurarea antrenamentelor de fitness și a diverselor programe de recreare conform normelor igienice, fiziologice, biochimice și medicale; 14. Să sporească eficiența exercițiilor în timpul antrenamentelor de fitness prin cunoașterea tehnicii de executare și a impactului acestora asupra organismului uman; 15. Să comunice eficient și aplicând cunoștințe din domeniul culturii comunicării folosind terminologia sportivă în limba română și o limbă străină.
	Numărul de ore

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Total	Curs	Seminar	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	1	Bazele conceptuale teoretico-metodice ale culturii fizice recreative	8	2	2	4
	2	Principiile metodice și specifice culturii fizice recreative	8	2	2	4
	3	Sistemul de mijloace aplicate în cultura fizică recreativă	10	2	2	6
	4	Formele de organizare și practicare a culturii fizice recreativ-asanative	8	2	2	4
	5	Periodizarea, planificarea și evidență procesului de antrenament condiționat.	14	4	4	6
	6	Interlegătura dintre sănătate, condiția fizică și exercițiul fizic.	8	2	2	4
	7	Aspecte ale pregătirii fizice, rația alimentară, sportul și modul sănătos de viață.	8	2	2	4
	8	Relația dintre exercițiul fizic sănătate și condiție fizică	14	4	4	6
	9	Metodica cultura fizice recreative la diferit contingente de persoane.	8	2	2	4
	10	Metodica culturii fizice recreative cu persoanele mature și în etate.	10	2	2	6
	11	Tendențe moderne de practicare a sistemelor de exerciții cu caracter de recreere și asanare	8	2	2	4
	12	Factorii care influențează performanță sportivă	8	2	2	4
	13	Metodologia culturii fizice adaptive	8	2	2	4
	Total		120	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 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</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). 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. Alexe, N., și colab. (1974) – Terminologia Educației Fizice și a Sportului, Editura Stadion. 2. Andersen, A., P., (2004) – Limbajul trupului, trad. după The complete idiot's Guideto Body Language, printed in Bulgaria, distribuție în România prin Editura Teora, bucurești, ISBN 978- 1- 59496 - 103 – 8. 3. Bard., S., Arthur; Dr.MitchellG.Bard.,(2006) – Să înțelegem creierul, „The complet idiot guide”; Editura Curtea Veche, ISBN 973-669-252-3 4. Boboș, Cecilia; Tache Simona și colab.(2006) – Effects of vitamins A, E, and C suplementations on oxidant/antioxidant balance in exercise, Rev. Palestrica Mileniului III – Civilizațieși Sport, An VII, nr.3, (25), Septembrie 2006, pg 34 – 38 5. Barteck O. (1999) – All Around Fitness. <i>Könemann</i>. 6. Băiașu N. (1972) - Gimnastica Editura Stadion. 7. Bompă, O., T., (2001) – Teoria și metodologia, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ediția a 4 a, Ministerul Tineretului și Sportului, Școala Națională de antrenori, Constanța, Editura Ex Punto. 8. Bompă, O., T., (2001) – Dezvoltarea calităților motrice, Universitatea dihn York, Toronto, Canada, Ministerul Tineretului și Sportului, Școala Națională de antrenori, , Constanța, Editura Ex Punto. 9. Colibaba Evuleț; Bota Ioan (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică; Editura Aldin, ISBN 973-98005-4-8 10. Covaci, N. (1976) - Săriturile în gimnastică, București, Editura Sport Turism 11. Constantin Filip, Scarlat Eugen, Dragomir Petrică (2000) - Pregătire sportivă teoretică – Ghid metodologic de aplicare a programmişcolare pentru Licee (clase) cu program sportiv , M.E.N., Consiliul Național pentru Curriculum, București. 12. Cârstea Gh., (1999) – Educația fizică - fundamente teoretice și metodice., București, Casa de Editură Petru Maior. 13. Constant Maneca (1986) - Dicționar de neologisme, (cf.fr. <i>aptitude</i>) – Florin Marcu. 14. Crăciun, M.,(2007) – Agresivitatea și violența în sport. Considerații psihologice, Rev. Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport, An VIII, nr. 1, (27), Martie 2007, pg 5 -7. 15. David, D., (2006) – Metodologia cercetării clinice, colecția Psihologie, Editura Polirom Iași, ISBN 978- 973- 46- 0342- 8 16. Donskoi, D. (1973) - Biomecanica exercițiilor fizice, București., Editura Tineretului. 17. Dragnea, A.,și colab. (2000) – Teoria educației fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii. 18. Dragnea C.,A., (2006) – Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura Cd Press, București, ISBN 978 -973 – 7989 – 73 – 4	

- 19.Drganea, A., C.,(2006) – Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura Cd Press, București; ISBN (10) 973-7989-73-2
- 20.Dragnea, A., Bota, Aura (1999) – Teoria activităților motrice, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
- 21.Drăgan I. (2002) - Medicină sportivă. *Ed. Medicală București.*
22. Dungaciu, P.(1992) - Aspecte ale antrenamentului modern în gimnastică, București, Editura Sport – Turism.
- 23.Epuran, M., (1976) - Psihologia educației fizice, București, Editura Sport – Turism.
- 24.Epuran, M., Horghidan Valentina (1994) – Psihologia Educației fizice, ANEFS , București, 1994.
- 25.Fekete, J. (1996) - Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, Oradea, Editura Librăriile Crican
- 26.Fesnic I. (1980) - Gimnastica sportivă, Cluj-Napoca, Institutul Politehnic.
- 27.Ganea, I., V., (2006)- Definierea și tipologia agrementului de tip „ outdoor”, Rev. Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport, An VII, nr. 4, (26), Decembrie 2006, pg 34 -36.
- 28.Gallagher, Rose – Marie, FountainSally, GeeLinda (2000) - Educație fizică: recapitulări prin diagrame (trad. Liliana Puiu), București, Editura All educațional.
- 29.Grosu, Emilia, Florina (1998) - Elementele tehnice corporale în gimnastica ritmică sportivă și acrobatică, Cluj-Napoca
- 30.Grosu, Emilia, Florina (1997) - Complexe de influențare selectivă a aparatului locomotor
- 31.Grosu, Emilia, Florina (2004) - Biomecanica, tehnica și metodică elementelor la sol și bărnă, Cluj-Napoca, Edit. GMI.
- 32.Grosu, Emilia, Florina (2008) – Optimizarea antrenamentului sportiv (2008) Colecția Știința Sportului, Cluj-Napoca, Edit. GMI.
- 33.Grosu, Emilia, Florina (2008) – Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în activitatea sportivă, Colecția Știința Sportului, Cluj-Napoca, Edit. GMI.
- 34.Guillen, Garcia, F., (2003) – Introduccion a la psicopedagogia de la ActividadFisica y el Deporte, ColeccionPsicologiadelDeporte, Editorial Kinesis, ISBN 958 - 94 - 0167 – 8.
- 35.Hauzer, Abadne, Henriette (1983) - Gimnastica ritmică sportivă, București, Editura Sport – Turism.
- 36.Herman, R., (1994) - Îmbunătățirea tehnicii, în Scuola della Sport, Roma.
- 37.Hârjan, O., Nistor, A., Lupu, I., (2007) – Motivația practicării activităților de educație fizică și sport la elevii din clasele a IXa liceu zi din Cluj – Napoca, Rev. Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport, An VIII, nr. 1, (27), Martie 2007, pg 54 -59.
- 38.James J. Hai - 1973, Biomechanics of sport techniques, PreticeHall Inc.
- 39.Kory,Mercea, Marilena; Zamora, Elena (2003) – Fiziologia efortului fizic sportive, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință.
- 40.Krausz, L., Krausz, L., T., (2007) – Hidroterapie, Editura SyrysTeka, Miercurea Ciuc ISBN 973 – 85951 – 4 – 2
- 41.Laza, Valeria (2007) - Necesarul de lichide și micronutrienți în activitatea fizică, Rev. Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport, An VIII, nr. 1, (27), Martie 2007, pg 8 -13.
- 42.Lupu, I., Lupu Olga (2006) - Introducerea în psihologia educațională, Teorie și instrumente de evaluare, Editura Risoprint, Cluj – Napoca, ISBN 973 -751 -115 – 8
- 43.Macovei Sabina (1995) - Culegere de texte, Gimnastica ritmică sportivă, vol I, specializare, București.
- 44.Marolicaru, Mariana (1986) – Tartarea diferențiată în educație fizică, București, Editura Sport –Turism
- 45.Pasztai, Z., (2007) – Rolul stretchingului în normalizarea funcției stato – kinetice, Editura Corson –Iași, ISBN 10 - 973- 8225- 31- 0.

46. Pehoiu, C., Savu, C., (2007) – The structure of the factors motivating the Romanian adults' physical activities, Rev. Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport, An VIII, nr. 1, (27), Martie 2007, pg 42- 49.
47. Pop Nicole (2008) – Note curs Fitness, multiplicat UBB, Cluj -Napoca
48. Pop N.H, Zamora E. (2007) - Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice. *Risoprint Cluj-Napoca*.
49. Roman G, Rusu Flavia (coord.) (2008) - Activități sportive pentru populația de vârstă adultă. *Napoca Star Cluj-Napoca* 2008.
50. Rusu Flavia (2008) – Note de curs Fitness, multiplicat UBB, Cluj – Napoca
51. Rusu, Ileana; Pașcan, I.; Grosu, Emilia; Cucu, B. (1998) - Gimnastică, Cluj-Napoca, Editura GMI.
52. Sbenghe T. (2005) - Kinesiologie – știința mișcării. *Ed. Medicală București*
53. Stroescu, Adina (1968) - Gimnastica, București, Editura Didactică și Pedagogică.
54. Smith T., (1982) - Gymnastics mechanic hall understanding, Holleder & Soughton
55. Smith, E., E., Nolen-Hoeksema Susa, Fredrickson, Barbara, L., Loftus, G., R., (2005) – Introducere în psihologie, Ediția a XIV a, Editura Tehnică București, ISBN 973 – 31 – 2253 –
56. Szatmary L, Pop N.H, Zamora E. (2005) - Elemente de hidrokinetoterapie și înot terapeutic. *Risoprint Cluj-Napoca*.
57. Tudusciuc, I., (1974) - Gimnastica sportivă, Editura Sport Turism.
58. Tudusciuc, I., (1997) - Gimnastica acrobatică, Editura Sport Turism.
59. Vasile L. (2007) - Înot pentru sănătate. *Ed. Didactică și Pedagogică R.A. București*.
60. Vieru, N., (1997) - Manual de gimnastică sportivă, București, Editura Driada.
61. Zamora Elena, Doina Elena Zamora, Popescu A., (2004) – Primul ajutor medical în educație fizică, sport și kinetoterapie, Cluj-Napoca, Editura GMI, ISBN 973 – 85692-3-0
62. *** Curriculum Național (1999) Programe Școlare pentru clasele V-VIII, Aria Curriculară Educație Fizică și Sport, București
63. *** Dicționar vizual 5 limbi (2005), Editura Litera Internațional, București.
64. Colecția „Arborele lumii”
65. *** Colecția “ Sportul al copii și juniori” SCJ (1998) – Participarea copiilor în sport, vol.I, Perspective psihologice, SCJ 111-112 (2-3 / 1998), INCPS, București, ISSN 1221 -
66. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică. Editura didactică și pedagogică. R.A., București, 1996. - 363 p.
67. Dragnea A., Bota A. Teoria activităților motrice. Editura didactică și pedagogică. R.A. București, 1999. - 283 p.
68. Dragnea A. Teoria educației fizice și sportului. Editura Cartea Școlii, București, 2000. - 241 p.
69. Carp I. Noțiuni de bază ale educației fizice și sportului. Chișinău, I.N.E.F.S., 2000. – 31 p.
70. Cîrstea Gh., Educația fizică - fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
71. Matveev L.P., Novicov A.D. Teoria și metodică educației fizice. Editura Sport-Turism, București, 1980.
72. Rață G. Didactica educației fizice și sportului. Editura „Alma Mater”, Bacău, 2004. – 337 p.
73. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб.пособ. для пед. Ин-тов. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
74. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высш. Учеб.зав. ФВ и С. В 2-х томах. Издательство

«Олимпийская литература», 2003.

75. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.

76. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для вузов физической культуры / - 2-е изд. Испр. и доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.

77. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.

78. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

79. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. В 2-х т. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.

80. Управление физической культурой и спортом: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Переверзин И.И., Бугров Н.Н., Вилкин Я.К. и др. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 288 с.

81. Выдрин В.М. Введение в специальность; Учеб. пособ. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 119 с.

82. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учеб. пособ. / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1988. - 45 с.

83. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 310 с.

84. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. М.: Тесей, 2003. - 528 с.

85. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. Издательский центр «Академия», 2004.

86. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.

<http://www.bewell.ro>

<http://www.beijing2008.com>

<http://www.digitaljournalist.org>

<http://www.doctor.info.ro>

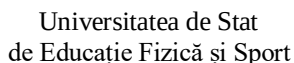
<http://www.digitaljournalist.org>

<http://www.idieta.ro>

<http://www.olympic.org>

<http://www.ortopedica.ro>

<http://www.quantumpharm.ro>



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



FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Limba franceză II					
Titularul cursului		Coronovschi Zinaida					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G.02 O.11	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 (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	Programa prevede, în baza conținuturilor propuse, asigurarea continuității procesului de predare/învățare a limbii străine, promovarea orientării profesionale, realizarea unui nivel mai înalt de cultură generală și de civilizație, de maturizare spirituală și intelectuală, de comunicare interpersonală, îndeosebi ca mijloc prioritar de a accede la surse internaționale de informare și documentare. Limba străină oferă studenților o mare diversitate de conținuturi, le formează un nivel mai înalt de cunoștințe, deprinderi și atitudini în raport cu cele achiziționate. Obiectivul major este realizarea unui învățământ de calitate și ține de evidențierea competențelor sociolingvistice și socioculturale. În procesul de predare/învățare se vor dezvolta la o treaptă superioară competențele lingvistice. Prin raportarea strategiilor și activităților individuale de învățare, de recepționare și producere, tipice limbilor străine la cele ale limbii materne, se va crea o concepție unitară despre funcționarea limbii ca sistem, a cărei studiere se va efectua în mod conștiincios.						
Competențe dezvoltate în cadrul	Competențe profesionale: - Asimilarea cunoștințelor de civilizație despre țara, limba căreia se studiază să-i ajute pe studenți să descopere identitatea socială și culturală a celor mai importante valori comune sau diferite din cele două culturi (română și franceză). - Scopul principal al predării limbilor străine în U.S.E.F.S. este posedarea practică a limbii străine ca mijloc de informare și documentare a studenților cu literatura de specialitate în original, cu ajutorul dicționarului la etapa I și folosirea minimală a dicționarului la etapa a II-a. - Expunerea, comentarea și argumentarea anumitor informații din surse de popularizare științifică la specialitate, precum și formularea opiniei proprii cu privire						

cursului/modulului	la cele expuse. • Întreținerea unei convorbiri, discuții pe teme prevăzute de programă. • Dezvoltarea creativității. • Dezvoltarea capacității de exprimare (oral și scris). 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 • Recunoașterea structurilor lingvistice; • Identificarea noțiunilor, fenomenelor, datelor; • Reproducerea definițiilor, textelor; • Definirea noțiunilor, legilor; • Observarea și evidențierea faptelor, proceselor, fenomenelor; • Enumerarea, deosebirea, descrierea faptelor, proceselor. La nivel de aplicare • Realizarea legăturilor intertextuale în baza temelor de specialitate studiate; • Stabilirea interrelațiilor dintre fapte, fenomene, procese; • Abstractizarea, concretizarea, generalizarea; • Interpretarea, explicarea, ilustrarea, demonstrarea; • Organizarea, proiectarea, monitorizarea. La nivel de integrare • Realizarea independentă a lucrărilor creative; • Rezolvarea situațiilor de problemă; • Cercetarea personală; • Elaborarea de noi idei; • Caracterizarea și aprecierea valorică; • Receptarea, conștientizarea mesajului.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
			Total	L/P	LI
	1	Ma spécialité.	4	2	2
	2	Médecine du sport	4	2	2
	3	Gymnastique médicale	8	4	4
	4	Gymnastique vertebrale	6	4	2
	5	Gymnastique vertebrale douce, intense	4	2	2
	6	Lecture particulière « Gym »	6	4	2
	7	Massage	4	2	2
	8	Gymnastique de rééquilibration des chaines musculaires . Posturale .	6	4	2
	9	Evaluation des connaissances	2	2	-
	10	Stretching.	6	4	2
	11	Pilates	4	2	2
	12	Natation médicale	6	4	2
	13	Activité physique et santé	4	2	2
	14	Evaluation des connaissances	4	2	2
	15	Nuitrition	8	4	2
	16	Le mouvement et la musique	8	4	2
	17	L'hygiène du sportif.	8	4	4
	18	Lecture particulière « Gym »	4	2	2
	19	Les produits d'hygiène	4	4	2
	20	Evaluation finale.	2	2	-
	21	Récapitulation	2	2	-

	Total	120	60	40+20 Lect. part
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	<i>Utilizarea strategiilor didactice cooperante.</i> 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. Coronovschi Z., Culegere de texte la limba franceză pentru studenții anului I, Specialitatea Fitness/turism (suport didactic), Chișinău, 2015, 68 p. 3. Limba franceză (aut. I.Pădureț). București, 1988. 4. Grammaire française. M.1969. 5. Le sport à l'école. (aut. G.Belbenoit), 1973. 6. Exploits sportifs. M.1970. 7. La gym?. 2002, 88 p. 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. 12. Dicționar francez – român.			



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



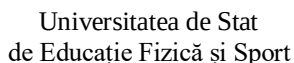
Facultatea Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Limba engleză II					
Titularul cursului		Nastas Natalia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G 02 O. 11	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 (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	
	ail.com	120	-	-	60	60	
Nota de prezentare	Curriculum la limba engleză constituie suportul pentru orientarea și îndrumarea studenților și a cadrelor didactice a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Facultatea de Pedagogie, specialitatea Fitness și programe de recreare . Programa prevede un material didactic variat (texte de specialitate, de civilizație, articole de presă), permite dezvoltarea vorbirii orale, exprimarea gândurilor și opiniilor personale ale studenților lărgind orizontul și a formarea capacităților de analiză și sinteză, reprezentând rezultatul unor cercetări pedagogice în concordanță cu exigențele impuse de cerințele actuale ale învățământului universitar din Republica Moldova, precum și cu noile orientări în predarea limbilor străine pe plan mondial, orientate spre noul mod de organizare a procesului de instruire - învățământul bazat pe Sistemul de credite transferabile de studii.						
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • 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. • Însușirea lexicului profesional și folosirea lui în diferite situații de comunicare. Competențe transversale • Însușirea terminologiei de specialitate în limba engleză; • Participarea activă la interacțiunile verbale.						

Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere:				
	• efectuarea unei traduceri dintr-o limbă în alta a unui articol de presă;				
	• identificarea ideilor principale ale unui text de specialitate;				
	• schițarea și scrierea planul unui text cunoscut.				
	La nivel de înțelegere și aplicare:				
	• redactarea și corectarea, în corespundere cu instrucțiunile profesorului, un text care va include greșeli gramaticale, de punctuație, ortografice și lexicale ;				
	• audierea unui text de specialitate înregistrat în laboratorul lingvistic;				
	• pregătirea și prezentarea unor comunicări pe anumite teme;				
	La nivel de integrare:				
	• utilizarea metodei scanării pentru a găsi răspunsurile la întrebări, adresate în prealabil, la un text cunoscut;				
	• extinderea și aprofundarea reprezentărilor culturale în sensul deschiderii către valorile materiale și spirituale ale țării a cărei limbă o învață.				
	• cunoașterea regulilor de reducere a unui text.				
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
			Total	L/P	LI
	1	Sports in the United Kingdom	6	4	2
	2	Sports in the United States of America	6	4	2
	3	Sports in Moldova	5	4	1
	4	Winter Sports	6	4	2
	5	Track-and-Field Athletics	3	2	1
	6	Wrestling. Andrei Doga	3	2	1
	7	Gymnastics	4	2	2
	8	Swimming	4	2	2
	9	From the History of Fitness	6	4	2
	10	Fitness - a Healthy Lifestyle	6	4	2
	11	Aerobics versus weightlifting	6	4	2
	12	Recovering after Physical Exercises	6	4	2
	13	Prevention of sports injuries	4	2	2
	14	Physical activity and our health	6	4	2
	15	Health and fitness trends	6	4	2
	16	Trim your waistline, improve your health	6	4	2
	17	Physical fitness and its benefits	5	4	1
	18	Revision	2	2	-
19	Final Test	2	2	-	
Total		120	60	30 ore+ lectura individuală 30 ore	
Strategii de predare& învățare în cadrul	Curriculum-ul actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educațional: profesor și student. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învățarea prin descoperire, simulare, dezbateri argumentate, jocul de rol, etc. 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.				
	Vor fi selectate strategiile didactice adecvate în funcție de mai mulți factori. In				

cursului/modulului	funcție de obiectivele planificate, se pot utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, traducere, jocul de rol etc.	
Strategii de evaluare	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 de specialitate pe compartimente. Rezultatele obținute de studenți la evaluările curente, care sunt parte componentă a disciplinei, vor avea o pondere de 60% din nota finală. Evaluarea finală se realizează prin examen la sfârșitul semestrului II. 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. Chele P. How to Eat, Move and be Healthy (a guide). 2. Denisova, G., Drozd, A., Romanovich, R. 2011. Tourism Terminology in Social, Linguistic and Translation Contexts. 3. Henrichs-Kleinen E. Gramatica limbii engleze, București: Editura Niculescu, 2003. 4. Keep the spirit Alive. International Olympic Academy, 2003 5. Leonard I. L. An introduction to tourism. Oxford Press. 6. Melenciuc D., Onofreiciuc E. English for High School. Chișinău, 2000. 7. Nedelcu C., Murar I., Bantaș A., Dicționar roman-englez, București; Teora, 2001. 8. Oxford Advanced Learners Dictionary, 2005. 9. Stundevern J. Sport tourism. Oxford Press. 10. The USA: Geography, History, Education (a reader). Moscova: List, 1999. 11. Галицынский Ю. Грамматика английского языка (сборник упражнений). Санкт-Петербург: КАРО, 2006. 12. Degtiariova P.F. English, 1989. 13. Парахина А.В., Тылкина А.В. Учебник английского языка. Москва, Высшая школа, 1982..	



Facultatea Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

Programul de studii		<i>FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE</i>						
Denumirea cursului		Cultura comunicării și limbajul de specialitate						
Titularul cursului		Luca Aliona						
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	G.02.O. 12	Anul	I	Semestrul	I	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 <i>(C-curs, S-seminar, L - lecții practice, LI - lucru individual, P-prelegeri)</i>						
		Total	C	S	L/P	LI		
		120	30	-	30	60		
Notă de prezentare	Disciplina de studii „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” este parte componentă a planului de învățământ pentru ciclul I – studii superioare de licență, în domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreare, ce se realizează în cadrul Facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Ea este încadrată în sistemul disciplinelor de creare a abilităților și competențelor generale și este orientată spre formarea cunoștințelor și priceperilor de organizare a procesului de comunicare și, în mod deosebit, spre însușirea și aplicarea terminologiei de specialitate, în vederea stabilirii relațiilor interpersonale și a obținerii succesului în activitatea profesională ulterioară. Obiectivele principale ale cursului vizează: - însușirea tehnicilor de comunicare profesională în domeniul educației fizice și sportului, în general, și al fitnessului și programelor de recreare, în special; - asimilarea și aplicarea strategiilor de comunicare cu fiecare subiect implicat în procesul educațional, cu specialistul din domeniu, la nivelul comunicării interpersonale, de grup și publice; - însușirea cunoștințelor și deprinderilor elementare în ceea ce privește documentarea metodică-științifică și informațională pentru asimilarea specialității aale; - dezvoltarea gândirii creative, formarea deprinderilor de organizare și desfășurare a cercetărilor științifice în domeniu. 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 aplicare - integrare a acestora în activitatea profesională. În conformitate cu planul de învățământ, disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate”, la programul de studii „Fitness și programe de recreare”, este predată în anul I, semestrul II. Curriculumul este elaborat în consonanță cu acumulările în cunoașterea științifică a domeniului, având la bază sistemul de credite transferabile. Numărul total de ore afectate cursului este de 120, inclusiv: 60 de ore – contact direct, 60 de ore – studiu individual (4 credite). În acest mod, curriculumul la disciplina „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” constituie un reper teoretic și practic util, în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul fitnessului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Studierea disciplinei „Cultura comunicării și limbajul de specialitate” asigură formarea competențelor transversale și profesionale, prevăzute în planul de învățământ pentru specialitatea respectivă. Competențele transversale vizează, în special, dezvoltarea personală și profesională; interacțiunea socială. Ele includ: competențe de comunicare interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, în procesul de colaborare a specialiștilor din domeniul fitnessului și programelor de recreare, al educației fizice și sportului, precum și al disciplinelor conexe; capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității culturale în activitatea profesională; leadership. Competențele profesionale sunt cele de cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific domeniului: inițierea în terminologia de specialitate a educației fizice, în general, și a fitnessului, în mod particular, în vederea utilizării ei adecvate în comunicarea profesională. Competențele generale și specifice formate în cadrul disciplinei sunt: Competențele 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. Competențele specifice: - însușirea și aplicarea mijloacelor eficiente de comunicare în domeniul profesional; - utilizarea corectă a terminologiei educației fizice și 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 instructorului de fitness etc.
Finalități și performanțe la	Finalitățile de studiu se realizează prin valorificarea conținutului modulelor unității de curs, prin utilizarea optimă a tehnologiilor didactice, prin aplicarea eficientă a activităților de predare-învățare-evaluare și a celor de cercetare. Ele sunt corelate optim cu cele stipulate în planul de învățământ: - manifestarea abilităților de cunoaștere, înțelegere, aplicare, analiză, sinteză, evaluare în activitatea profesională; - comunicarea eficientă, aplicând cunoștințele din domeniul culturii comunicării și folosind terminologia de specialitate în limba română. Finalitățile specifice ale disciplinei La sfârșitul studierii disciplinei, studenții vor fi capabili: <i>La nivel de cunoaștere:</i>

curs/modul	- 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 terminologia de specialitate în activitatea profesională; - să conștientizeze importanța însușirii culturii comunicării și a limbajului de specialitate pentru activitatea ulterioară în domeniul fitnessului și programelor de recreare.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr. crit.	Conținuturile unității de curs/modul	Nr. de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Comunicarea interumană. Teorii și principii. Limbajele. Tipuri și clasificări. Funcțiile limbajului. Caracteristicile limbajului specializat în sfera educației fizice și sportului.	10	4	2	4
	2	Stilul individual al comunicării orale. Calitățile generale și particulare ale stilului. Tipologia greșelilor de stil individual.	10	4	2	4
	3	Normele de etică ale comunicării orale.	8	2	2	4
	4	Normele de logică ale comunicării orale.	8	2	2	4
	5	Normele de limbă ale comunicării orale.	8	2	2	4
	6	Aspecte psihologice ale comunicării.	8	2	2	4
	7	Conflicte de comunicare. Dificultățile, barierele și blocajele comunicării.	4	-	2	2
	8	Specificul comunicării în activitatea instructorului de fitness.	4	-	2	2
	9	Comunicarea în scris. Textul coerent – o formă a comunicării în scris. Stilurile funcționale ale limbii.	8	2	1	5
	10	Noțiunea de lexicografie. Tipuri de dicționare. Dicționarele terminologice în domeniul educației fizice și sportului	4	1	1	2

	11	Cazuri dificile de vocabular. Sinonime. Omonime. Antonime. Paronime.	4	1	1	2
	12	Tipologia discursului. Elaborarea și prezentarea unui discurs	10	2	2	6
	13	Textul oficial. Trăsăturile caracteristice și structura generală a textului oficial. Clasificarea documentelor oficiale.	4	1	1	2
	14	Acte oficiale generale. Forma grafică și estetică a actelor oficiale. Cererea personală și cererea oficială.	6	1	1	4
	15	Modele de acte oficiale: documentele organizatorico-administrative, documentele de dispoziție, actele informative, actele doveditoare.	10	2	1	7
	16	Actele privind personalul. Fișa personală. Autobiografia. Curriculum vitae. Referința. Recomandarea.	6	2	2	2
	17	Correspondența oficială. Lucrări de corespondență neoficială și alte mesaje.	6	2	2	2
	18	Evaluare finală. Lecție de totalizare	2	-	2	-
	Total		120	30	30	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Strategiile didactice aplicate în cadrul lecțiilor presupun atât metode de transmitere a cunoștințelor, cât și de identificare a lor (exerciții de însușire a lexicului, analiza unor texte, articole de specialitate, efectuarea testelor de evaluare formativă, sumativă etc.), folosirea unor metode activ-participative (conversația, descoperirea, simularea, modelarea, diverse situații-problemă etc.). Metodele aplicate (de ex. brainstormig-ul, Sinelg-ul, Turul galeriei, Mozaicul) au menirea de a soluționa adecvat noile situații de învățare. 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: a) <i>Testare inițială</i>: diagnosticarea, la începutul semestrului I, a nivelului de posedare a limbii române; b) <i>Evaluarea curentă</i>: teste în scris; lucrări de control; integrarea lexicului asimilat în texte proprii, portofoliu; c) <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 și pentru lucrul individual $\times 0,6$ și a celei obținute la examenul de sfârșit de semestru $\times 0,4$. Conținutul examenului Evaluarea finală (examen) include 3 tipuri de subiecte: 1. Întrebări privind aspectele esențiale ale culturii comunicării. 2. Redactarea și precizarea greșelilor de stil dintr-un text scurt propus. 3. 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. Bahnaru V., Druță I., Verebceanu G., Vieru L., Vlas M., Vulpe A. Ghid de exprimare corectă [on-line]. Chișinău: Ed. Profesional Service, 2014. 131 p. Disponibil: http://www.cca.md/files/ghid_de_exprimare_corecta_2014_6154042.pdf 3. Bănciulescu V. Jocurile Olimpice de-a lungul anilor. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1964 4. Bonifaciu S. Sportul în literatură. Antologie. București: Sport-Turism, 1990. 5. 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. 6. Carnegie D. Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent, București: Editura Curtea Veche, 1997. 7. Druță Inga. Magia cuvântului. Ediția a II-a [on-line]. Chișinău: Centrul Național de Terminologie, 2012. 123 p. Disponibil: http://cnt.md/media/files/files/magia_2012_def_3484859.pdf 8. Guțu V. Dicționar al greșelilor de limbă, Chișinău: Editura ART, 2001. 9. Irimia D. Structura stilistică a limbii române contemporane, București: Editura Științifică și Enciclopedică, 1986. 10. Marinescu A. Codul bunelor maniere astăzi, București: Editura Humanitas, 1999. 11. Mucchielli A. Arta de a influența, Iași: Editura Polirom, 2002. 12. Paliu A. Cultura comunicării, Chișinău: Editura Epigraf, 2005. 13. Prutianu Ș. Antrenamentul abilităților de comunicare, Iași: Editura Polirom, 2004. 14. Rădulescu I.Ș. Să vorbim, să scriem corect. Erori frecvente în limbajul cotidian, București: Editura Niculescu, 2002. Dicționare și enciclopedii: 15. Alexe N. (coord.). Terminologia educației fizice și sportului. București: Editura Stadion, 1974. 432 p. 16. Dicționar explicativ al limbii române. Ediția II. București: Univers Enciclopedic, 1998. 17. Grimalschi T. (coord.). Dicționar sportiv școlar. Chișinău: Editura Lumina, 1993. 144 p. 18. Paliu A. Dicționar de dificultăți și surprize ale limbii române. Chișinău: Ed. Epigraf, 2008. 248 p. 19. Sporturile. Enciclopedie pentru tineri. Trad. Pavelescu M.-D. București, 2001. 20. Stroescu A., Podlaha R., Terminologia gimnasticii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1974, 1994. Alte tipuri de dicționare.	



tel.: 022 49-40-81
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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘACURSULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Bazele teoretice ale fitness-ului					
Titularul cursului		Rîșneac Evelina					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.02.O.13	Anul	I	Semestrul	I I
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 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	30	15	15	60	
Nota de prezentare	La etapa actuală, fitness-ul în întregime, poate ti determinat ca un sistem de exerciții fizice cu caracter recreativ, care este acordat la starea individuală a sferei psihofizice umane, precizia motivațională a lui și cointeresarea personală. Prin urmare, fitness-ul este necesar în pregătirea specialistului de categorie înaltă în domeniul culturii fizice recreative, care trebuie să cunoască diversitatea sistemelor de fitness, aplicate pentru un contingent diferit de practicanți, formele de organizare și metodele desfășurării fitness-antrenamentelor, precum și problemele medico-biologice, atât propriu omului, cât și exercițiilor fizice executate. Programa cursului actual o constituie patru teme, desfășurate în semestrul 2 cu studenții anului 1 de studii. In totalitate, cursul cuprinde compartimente de bază ale științei teoriei și metodicii culturii fizice recreative cu orientarea spre activitatea profesională a fitness-antrenorului. Studiul disciplinei „Bazele teoretice ale fitness-ului” este axat pe obiective concrete, iar învățarea este centrată pe cele trei dimensiuni pedagogice: cunoștințe, calități și capacități, atitudini necesare în pregătirea profesională a studentului facultății de pedagogie.						
	Competențe profesionale: • Să însușească bazele teoretice și metodologice de predare-învățare-evaluare a gimnasticii ca disciplină de învățământ obligatoriu. • Să însușească și său utilizeze de comunicare didactică, de organizare a colectivului, metodele,procedeele de instruire calitativă și mijloacele de instruire ale						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	procesului didactic; • Să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor acțiunilor motrice etc.); • Să elaboreze și să realizeze proiectarea activității didactice adecvată la nivel calitativ al procesului de instruire, privind creșterii în continuitate a mobilității articulației, forței musculare, coordonării îmbinate cu procedee de realizare pentru corectarea posturii și aprovizionarea cu energie a corpului uman; • Să elaboreze, să aplice și să autoevalueze diverse modele de activități didactice la nivel formativ-creativ; • Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului instructiv-educativ; • Formarea/cultivarea atitudinilor, calităților intelectuale, morale, volitive și estetice; • Realizarea trăsăturilor de caracter pozitiv: curajul, consecvența, atenția, disciplina, responsabilitatea; Competențe transversale: În legătura cu cele expuse mai sus, predarea disciplinei <i>bazele teoretice ale fitness-ului</i> vizează realizarea următoarelor <i>competențe cheie</i>: • Formarea competențelor cu privire la legitățile fundamentale ale culturii fizice recreative, ce se referă la activitatea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului. • Perfecționarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul de fitness-antrenament sub aspectul cunoștințelor teoretice, tehnologiei pedagogice și tehnicii instructive. • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de fitness-antrenament.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: A. <u>Cunoaștere</u> - Să identifice bazele teoretice și metodologice ale sistemului disciplinei de orientare spre specializare; - Să definească conceptele cheie, noțiunile de bază ale disciplinei „Bazele teoretice ale fitness-ului”; - Să identifice problemele fundamentale ce apar în cadrul instruirii disciplinei „Bazele teoretice ale fitness-ului”; - Să identifice tendințele în dezvoltarea teoriei și practicii educaționale; - Să cunoască și să explice cele mai importante metodologii de învățare a tehnicii exercițiilor cu diverse mijloace ale culturii fizice recreative. La nivel de înțelegere și aplicare: B. <u>Aplicare</u> - Să analizeze și să generalizeze fenomenele ale instruirii teorie fitness-ului; - Să stabilească interferențe între fenomenele educaționale și ale fitness-ului; - Să redefinească și să deducă concepția de instruire, noțiunile de bază ale științei bazelor teoretice ale ale culturii fizice recreative; - Să aplice cunoștințele în practică; - Să propună exerciții noi cu mijloacele respective ale culturii fizice recreative. La nivel de integrare: C. <u>Integrare</u> - Să elaboreze proiecte didactice de activitate în cadrul procesului instructiv-educativ; - Să contureze o imagine integrată asupra problemei metodicii de instruire; - Să analizeze relația dintre teoria instruirii și dificultățile procesului de instruire și psihologice ale fitness-ului; - Să propună modalități de învățare a exercițiilor cu diverse mijloace ale fitness-ului.
	Numărul de ore

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Total	Curs	Seminare	L/P	LI
	1	Obiectul, obiectivele și structura culturii fizice de fortificare.	4	2			2
	2	Noțiunea fitness-ului.	2	2			
	3	Caracteristica tipurilor de fitness: general, fizic. Sportiv-de fortificare;	4	2			2
	4	Bazele metodologice ale culturii fizice de fortificare	2				2
	5	Problemele sănătății	5	3			2
	6	Hipodinamia și hipochinezi: noțiune, caracteristică, și urmări	4	2			2
	7	Regimurile motrice de bază: de fortificare, de antrenament, de menținere a longevității sportive, de reabilitare;	6	2	2		2
	8	Efectul de recuperare al antrenamentului fizic	4	2			2
	9	Bazele elaborării antrenamentului de fortificare	5			3	2
	10	Particularitățile morfo-funcționale ale influenței diverse a exercițiilor: exerciții de întindere, de forță, aerobe, de tip mixt.	4	2			2
	11	Mijloacele fitness-ului: de bază, auxiliare	6	2	2		2
	12	Clasificarea și caracteristica lor	2	2			
	13	Efectele și clasificarea exercițiilor fizice	4			2	4
	14	Caracteristica mijloacelor cu orientare special de recuperare	8				8
	15	Conținutul și particularitățile sistemelor de cultură fizică de fortificare	8				8
	16	Metodele culturii fizice de fortificare; specifice și generale.	6				6
	17	Metodele analizei, sintezei teoretice și cercetării pedagogice	4			2	2
	18	Noțiunea, tipurile și caracteristica experimentului pedagogic;	2				2
	19	Metodele statistico-matematice pentru prelucrarea datelor obținute	2		2		
	20	Metodele controlului stării fizice în sistemul lecțiilor de fitness.	6	2	2		2
	21	Cultura fizică recreativă ca parte a culturii fizice și a culturii generale	2				2
	22	Cultura fizică recreativă și modul sănătos de viață	4	2	2		
	23	Condițiile psihofizice ale omului sănătos	4			2	2
	24	Activitatea motrică ca bază biologică a activității de viață.	4	2	2		
	25	Principiile elaborării cercetărilor în sistemul lecțiilor de fitness	4			2	2
	26	Cercetarea personalității practicantului de fitness	8	3	3	2	
	27	Cercetarea proceselor psihice. Cercetarea proceselor psihomotrice	4			2	2
	Total		120	30	15	15	60

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecții practice și individuale. 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: 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	Strategiile de evaluare reprezintă modalitățile sau tipurile specifice de integrare a operațiilor de măsurare-apreciere-decizie în activitatea didactică educativă, integrare realizabilă la diferite intervale de timp (scurt, mediu, lung) și în sensul îndeplinirii unei funcții pedagogice specifice. În teoria și practica educațională se disting trei strategii de evaluare : · evaluarea inițială/predictivă; · evaluarea continuă /formativă ; · evaluarea sumativă/finală. Analiza și aprecierea rezultatelor activității de învățare se exprimă prin realizarea integrală a sarcinilor definite la nivelul competențelor – cheie, specifice și operaționale proiectate de către profesor la diferite perioade și intervale de timp. Strategiile de evaluare a nivelului de pregătire profesională se prezintă sub forma unor modele de verificare a rezultatelor obținute, capabile să pună în evidență performanțele atinse de către studenți. Profesorul responsabil de curs își va determina obiectivul curent de evaluare și va identifica itemii oportuni pentru testarea competențelor inițiale, formative și sumativă. Evaluarea reprezintă totalitatea activităților prin care se colectează, organizează și interpretează datele obținute în urma unor tehnici, metode și instrumente de măsurare și apreciere a rezultatelor activității de învățare, elaborate în conformitate cu obiectivele operaționale și tipul evaluării în funcție de conținutul tematic. La cursul de „Bazele teoretice ale fitness-ului” pot fi evaluate: 1. Cunoștințe – pregătirea teoretică. 2. Calități și capacități – pregătirea profesională pedagogică. 3. Atitudini – verificarea parametrilor comportamentali și afectiv-atitudinali. Se prezintă portofoliul cu teme studiate în activitatea independentă	
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. Agadjanean N. A., Șabatura N. N. <i>Bioritmuri, sport, sănătate</i>. Moscova, Edit. Culturafizică și sport, 1989. 208 p. 2. Alter Dj. <i>Știința flexibilității</i>. - Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2001. 424 p. 3. Aleakrinskii B. S. <i>Ritmurile biologice și organizarea vieții omului în cosmos</i>. Moscova: Edit. Știința, 1983. 248 p. 4. Amosov N. M., Bendet IA. A. <i>Activitatea fizică și inima</i>. Kiev, Edit. Sănătatea, 1984, 230 p. 5. Amosov N. M., Muravov I. V. <i>Inima și exercițiile fizice</i>. - a 2-a ediție, revizuită și adăugată - Kiev, Edit. Sănătatea, 1985. 80 p. 6. Așmarin B. A., (red.). <i>Teoria și metodică educației fizice</i>. Moscova, Culturafizică și sport, 1990. p. 180-195.	

7. Balisevici V. K. *Ontokinezeologia omului*. Moscova, Teoria și practica culturii fizice, 2000. 274 p.
8. Bulatova M. M., Usaceov Iu. A. *Tehnologii moderne ale culturii fizice de tonifiere în educația fizică*. Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2003. T. 2. p. 342-378.
9. Bulatova M. M., Lineț M. M., Platonov V. N. *Dezvoltarea calităților fizice*. Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2003. p. 189-322.
10. Bulici Ț. G., Muravov Ip. V. *Sănătatea omului: Principiul biologic al activității zilnice și activitate motorie în stimularea ei*. Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2003, 424 p.
11. Ceaikovskii A. M., Șenkman S. B. *Știința de a fi sănătos*. Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1987. 96 p.
12. Cooper K. *Aerobica nouă*: Trad. Din engl. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1979. 125 p.
13. Cooper K. *Aerobica pentru o dispoziție bună*: Trad. Din engl. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1987. 192 p.
14. Cooper K. *Aerobica pentru o dispoziție bună*: Trad. Din engl. - a 2-a ed. adăug. și prel. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1989. 224 p.
15. Cooper K. *Aerobica pentru o dispoziție bună*: Trad. Din engl. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1987. 192 p.
16. Cooper K. *Aerobica pentru o dispoziție bună*: Trad. Din engl. - a 2-a ed. adăug. și prel. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1989. 224 p.
17. Dercaci A. A., Isaev A. A. *Calificarea pedagogică a antrenorului*, Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1981. - 375 p.
18. Djani Dj. (ed.). *Constituția ideală*/ Moscova, Rev. Cunoștințele, 1990. № 4. p. 3-102.
19. Dineika K. *Mișcarea, respirația, antrenamentul psiho-fizic*. Minsk, Edit. Polâmea, 1982. p. 9-88.
20. Doskin V. A. Lavrienteva N. A. *Ritmurile vieții*, Moscova, Edit. Medicina. 1991, 176 p.
21. Dubrovskii V. I. *Reabilitarea în sport*. Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1991, 208 p.
22. Dușanin S. A., Ivașenco L. Ia., Pirogov E. A. *Programe de antrenament pentru sănătate*. Kiev: Sănătatea, 1985. 32 p.
23. Enoka R. M. *Bazele kineziologiei*/ Trad. din engl. G. Goncareenko. — Kiev: Literatura olimpică, 2000. - 400 p.
24. Fomicenko T. G. *Pregătirea de forță și tehnică a înotătorilor pe diferite grupe de vârstă*. - Moscova, Edit. Fon, 1998. - 254 p.
25. Furmanov A. G., Krivtun-Levșina L. N. *Cultura fizică de tonifiere: concept, structură* // Problemele de tonifiere a populației prin intermediul mijloacelor culturii fizice în noile condiții social-economice: Minsk., 1996. — P. 27.
26. Furmanov A. G., Iuspa, M. B. *Cultura fizică de tonifiere*. - Manual pentru studenți. - Minsk, Edit. Tesei, 2003. 528 p.
27. Godin M. A., Baramidze A. M., Kiseleva T. G. *Stretching, Mobilitatea, elasticitatea*. - Moscova, Edit. Sportul sovietic, 1991. - 96 p.
28. Grinenco M. F., *Calea spre sănătate*. - Moscova, Cultura fizică și sport, 1978, 144 p.
29. Gutiko I. P., Socolov V. A. Zabarovskii K. K. *Abecedarul sănătății*. Minsk., 1988, p. 154-157.
30. Hulodov J. K., Kuznețov V. S. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Manual pentru studenții de învățământ superior. - a 2-a ed. corectată și adăugată - Moscova, Edit. „Akademia”, 2003. 480 p.



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

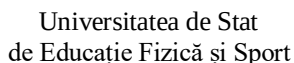
Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Fitness-aerobica					
Titularul cursului		Craijdan Olga					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.02.O.14	Anul	I	Semestrul	II
Nr. credite	5	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		75	Studiu individual	75	Total ore pe semestru		150
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L/P-laborator/ practice, LI - lucrul individual)					
e-mail	gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		150	15	-	60	75	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Fitness-aerobica” este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și a programelor de recreare, în cadrul facultății de Pedagogie 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 fitnessului și a programelor de recreare, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în fitness-aerobică capabili de a utiliza diverse elemente, pași, programe, regulile descrierii exercițiilor aerobicii, operarea cu terminologia sportivă a aerobicii, în cadrul activităților de fitness-aerobică, desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului fitnessului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor sportului prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea fitness-aerobicii, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de fitness-aerobică; • 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, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat la fitness-aerobică, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul fitnessului și a programelor de recreare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea competențelor teoretice cu privire la legitățile principale ale organizării lecției de fitness-antrenament la aerobica, ce se referă la activitatea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de desfășurare, dirijarea și coordonare a fitness-aerobicii; • Utilizarea diverselor metodologii de pregătire cu divers scop la „fitness-aerobică” pentru instruirea viitorilor specialiști în domeniul fitnessului; • Proiectarea unor antrenamente de fortificare bazate pe utilizarea metodelor inovative apărute în domeniul diverselor programe noi a fitness-aerobicii; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament la fitness la aerobica. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului de fitness-aerobică în corespundere cu programul practicat; • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul fitness-aerobicii; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională a viitorului specialist în domeniu în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește centrele și fitness-cluburi unde este practică fitness-aerobica.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească noțiunile principale ale disciplinei fitness-aerobica (direcțiile de bază ale fitness-aerobicii; probele și varietățile fitness-aerobicii; efectul de fortificare al lecțiilor de fitness-aerobică; educația ritmică muzicală în procesul pregătirii antrenorilor de fitness-aerobică (simțul ritmului, coordonarea complexă, tempoul, muzica); - să identifice structura și conținutul lecției de fitness-aerobică, efortul și parametrii lui în timpul executării acțiunilor motrice de fitness-aerobica: intensitatea, volumul, mărimea; - să caracterizeze conținutul coregrafiei în fitness-aerobica; specificul alcătuirii compozițiilor muzicale în fitness-aerobică; - să identifice caracteristica mijloacelor gimnasticii aerobice: muzica, dansul, gimnastica; - să identifice metodele compoziționale ale construirii combinațiilor aerobe: metoda liniară, bloc, adăugării, metoda „cap - coadă”, „Zig-zag”; - să clasifice pași de bază a fitness-aerobice, diversitatea lor și terminologia; - să identifice fazele de bază ale lecției de aerobica; să clasifice acțiunilor motrice de bază ale diverselor părți: pregătitoare (de încălzire), de bază: (aerobe, de forță) și de încheiere (de întindere) în sistemul lecțiilor-antrenament la fitness-aerobic. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine memoria operativă sub toate forme de manifestare a ei (auditivă, vizuală, motrică, verbală) în domeniul fitness-aerobicii; ▪ să elaboreze îmbinările ritmice-coordinative, exercițiile, complexe și compozițiile de fitness-aerobică; ▪ să explice și să demonstreze tehnica corectă a executării exercițiilor de fitness-

	aerobică sub acompaniamentul muzical; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în efectuarea lucrului cu utilajul și aparatele disponibile, precum și cu utilaj și aparate posibile în activitatea practică profesională în domeniul fitness-aerobicii cu ajutorul materialelor demonstrative (desene, fișe, Power Point, video). La nivel de integrare: ▪ să îmbine pașii de fitness-aerobică în îmbinări, în complex și în compozițiile de fitness-aerobică; ▪ să elaboreze un complex de fitness-aerobica și să demonstreze prin diverse metode compoziționale de alcătuirea a combinațiilor în fitness-aerobica: metoda liniară, bloc, adăugării, metoda „cap - coadă”, „zig-zag”; ▪ să elaboreze partea pregătitoare a antrenamentului de fitness-aerobic; ▪ să explice esența formării priceperilor și deprinderilor profesionale în domeniul fitness-aerobicii orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de fitness-antrenament la aerobica.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Laborator/Practice	LI
	1	Aerobica ca o direcție a fitnessului Istoricul apariției aerobicului. Aerobica ca un mijloc de educație fizică. Programele de fitness-aerobică modernă. Muzica ca un mijloc al educației umane.	10	3	2	5
	2	Educația ritmică muzicală în procesul pregătirii antrenorilor de fitness-aerobică Bazele teoriei elementare a muzicii în activitățile motrice a specialistului de fitness-aerobica. ABC - darul muzicii: sunetul și proprietățile sunetului; Notele muzicale. Noțiune de Ritmul, tempoul, coordonarea complexă .	44	4	18	22
	3	Conținutul coregrafiei în fitness-aerobica Conținutul coregrafiei ca școala mișcării. Pozițiile coregrafice a brațelor și a picioarelor. Pași de bază aerobe. Metodele de alcătuirea a combinațiilor în fitness-aerobică: metoda liniară, bloc, adăugării, metoda „cap - coadă”, „zig-zag”.	48	2	22	24
	4	Structura și conținutul fitness-aerobicii Structura lecției de fitness-aerobică. Mijloacele de bază aplicate la lecțiile de aerobică. Efortul și modurile de reglare la lecția de aerobica de fortificare.	48	6	18	24
	Total		150	15	60	75
	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.					

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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</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). 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, lecții practice și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc, O. Educația ritmico-muzicală: Programa pentru facultatea pedagogică a INEFS. Chișinău: INEFS, 2001. 23 p. 2. Aftimiciuc, O. Materialul practic la disciplina „Educația ritmico-muzicală” pentru facultățile de educație fizică și sport. Elaborări metodice. Chișinău: INEFS, 2001. 22 p. 3. Aftimiciuc, O. Gimnastica ritmică și dansul: Programa pentru studenții an. 3 a INEFS. Chișinău: INEFS, 2002. 21 p. 4. Aftimiciuc, O. Materialul practic pentru disciplina „Gimnastica ritmică și dansul”: Elaborări metodice. Chișinău: INEFS, 2002. 26 p. 5. Aftimiciuc, O. Fitness: teoria și metodică / Olga Aftimiciuc, Marin Chirazi. Iași: PIM, 2012. 156 p. 6. Aftimiciuc, O., Jurat, V. Aerobica. Teorie și metodică: manual. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 298 p. 7. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. <i>Teoria și metodologia fitnessului</i>. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.	

- a. Craijdan, O. Metodica folosirii aerobicii de fortificare în cadrul lecțiilor de educație fizică extracurriculare. În: Teoria și arta culturii fizice în școală. Chișinău: Editura Sirius Chișinău Republica Moldova, 2013. nr.2, p. 54-57. ISSN 1857-0615.
8. Craijdan, O. Aerobica în cadrul orelor de educație fizică: Ghid metodic pentru profesori de educație fizică. Ghid metodic pentru profesori de educație fizică /Olga Craijdan. Chișinău: Tipogr. Valinex SRL, 2016. 52 c. ISBN 978-9975-68-286-2
9. Hasband, R.W. The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway // Journal of General Psychological, 1934, Nr.11.
10. Gheorghe, D. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. București: FRSPT, 1997, p. 10-34.
11. Jeleascov, C. Gimnastica ritmică de bază. București, 2000. 132 p.
12. Kulcsar, Ș. Gimnastica aerobică. Cluj-Napoca, 2000, p. 26-45.
13. Luca, A. Gimnastica ritmică. Iași: Univ. „Al. I. Cuza”, 2000. 188 p.
14. Stoenescu, G. Curs de gimnastică aerobică. București, 1998, 186 p.
15. Vișan, A. Îndrumar Dans. București: A.N.E.F.S., 1997, p. 5-35.
16. Афтимчук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] О.Е.Афтимчук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: „Valinex” SRL, 2011. 310 с.
17. Губанов, В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разраб. для ст-тов ГЦОЛИФКа. М., 1980. 30 с.
18. Коджаспиров, Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
19. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.
20. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
21. Ладыгин, Л.А. Музыкальное содержание спортивных дисциплин: Программа для ин-тов физ. культ. и ФФВ пед. вузов по муз. подгот. сп-нов. М., 1990.
22. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
23. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. II. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
24. Руднева, С., Фиш, Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972. 334 с.
25. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 527с.
26. Стоянов, П.Ф. Молдавский мелос и проблемы музыкального ритма. Кишинев: Штиинца, 1985. 164 с.
27. Суетина, Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике: Учеб.-метод. пособие. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2005. 59 с.
28. Хоули, Эдвард Т., Френкс, Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. А.Яценко и В.Левицкого. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.
29. Шапошникова, В.И. Здоровье и музыка // Физическая культура в школе, 1997, № 1, с. 91.



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



Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAM DE RECREERE					
Denumirea cursului		Medicina sportivă, masajul și gimnastica medicală					
Titularul cursului		Misic Octavian/Tataru Angela					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 03 O. 15	Anul	II	Semestrul	III
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusă	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
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	
		180	30	-	60	90	
Nota de prezentare	Medicina sportivă, masajul și gimnastica medicală este recunoscută ca cea de a treia parte a medicinei, deoarece are valențe și perspective deosebite. Ea reprezintă o disciplină medicală de sine stătătoare care se ocupă cu folosirea mijloacelor și formelor de lucru din cultura fizică pentru a trata traumele și afecțiunile sistemelor: cardiovascular, respirator, digestiv, endocrin și locomotor, de asemenea pentru a preîntâmpina complicațiile ce pot surveni în urma traumelor și diverselor afecțiuni. Medicina sportivă, masajul și gimnastica medicală ca disciplină fundamentală se studiază în domeniul de formare profesională la ciclul I – 1000 Științe ale sportului, la specialitatea 1000.3 Fitness și programe de recreere pe un număr de 180 ore, 6 credite. Orele sunt repartizate în felul următor: contact direct 90 ore; lucru individual 90 ore; 2 ore pe săptămână – prelegeri; 4 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	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. Competențe transversale:						

dezvoltate în cadrul cursului/modulului	• 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 Masajul și gimnastica medicală; ▪ 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	L/P	LI
	1.	Medicina sportivă – clinica omului sănătos	12	2	4	6
	2.	Alimentația la sportivi	12	2	4	6
	3.	Traumatologia sportivă	12	2	4	6
	4.	Farmacologia sportivă	12	2	4	6
	5.	Metode de refacere	12	2	4	6
	6.	Bazele generale ale gimnasticii medicale.	12	2	4	6
	7.	Gimnastica medicală în deficiențele de atitudine	12	2	4	6
	8.	Gimnastica medicală la boala scoliotică	12	2	4	6
	9.	Gimnastica medicală în deficiențele de picior	12	2	4	6
	10.	Gimnastica medicală în clinica bolilor cardiovasculare	12	2	4	6
	11.	Gimnastica medicală la bolile sistemului metabolic	12	2	4	6
12.	Introducere în masajul clasic: noțiuni generale și acțiunea fiziologică a acesteia	12	2	4	6	

	13.	Manevrele fundamentale și auxiliare ale masajului classic (netezirea, frecțiunea, frământatul, vibrații)	12	2	4	6
	14.	Noțiuni de bază ale masajului sportiv	12	2	4	6
	15.	Masajul sportiv și automasajul	12	2	4	6
	Total		180	30	60	90
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului		Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale masajului și a gimnasticii medicale. Studenții sînt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini și comportamente civice. În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atât strategii tradiționale, cît și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, judecată în 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 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. 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 problematicei obezității la copii de vîrstă școlară mică. Materialele Congresului Internațional Sport. Olimpism. Sănătate Ediția a II, Chișinău, 26 – 28. octombrie 2017. 3. Caun E. Gimnastica medicală în ortopedie Masaj (note de curs), Editura U.S.E.F.S. 4. Dragan I., Medicina sportivă, ed. Medicală, București, 2002. 5. Godorozea M., Pogorlețchi A., Agapii E., Roșca V., Masajul terapeutic. Ghid metodic pentru lucrări practice pentru studenții facultății de Kinetoterapie. Chișinău, 2018 (Tipografia Vite-Jesc SRL) – Chișinău, 2012 , 282 p. 6. Ionescu A., Medicina sportivă. Performanță și sănătate, Ed. Medicală București, 2011. 7. Jucov A., Țiganaș O., Farmochinetica și farmacodinamica substanțelor				

	dopante, Chișinău, USEFS, 2016, 41 p. 8. Mihailescu P.D., Refacerea în sportul de performanță, ed. Universitatea din Pitești, 2011. 9. Zavalîșca A. “Gimnastica medicală: Îndrumar instructiv pentru Instituțiile de învățământ superior de Educație Fizică, Tipografia Europress, Ediția a II-a, Chișinău 2016. 10. Попов С.Н. – Лечебная физическая культура, Москва, 2004. 11. Фокин Н. – Курс массажа, Москва, 2005.
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Biomecanica						
Titularul cursului		Dorgan Viorel						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.03.O.16	Anul	II	Semestrul	III	
Nr. credite	3	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 fudamentală)								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	16	-	30	44		
Nota de prezentare		Cadrul conceptual. 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. Sugestii metodologice. 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 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. Competente transversale:						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	- interpretarea concepțiilor privind biomecanica ca știință despre mișcările în sistemele vii; - definirea corpului omnia 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			90	16	30	44
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: 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.					
Strategii de evaluare	Evaluarea vizează eficiența învățământului universitar prin prisma raportului dintre obiectivele proiectate și rezultatele obținute de către studenți în activitatea de învățare. Ea se va realiza de către profesor pe parcursul tuturor activităților didactice și în toate etapele acestor activități, și va viza nu numai cunoștințe în termeni de informație, ci și competențe, capacități și atitudini. Evaluarea va conține următoarele condiții, criterii și forme. Studentul va fi					

	obligat să aibă o prezență de 70 % la curs și 80% - la lecții practice și de laborator. De asemenea se va ține cont de participarea activă la dezbaterile pe marginea tematicii de curs și la lecții practice și de laborator, realizarea unui proiect sau a unui referat la alegere. Nota finală va constitui 60% - evaluare curentă și 40 %- evaluare finală.	
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 CNCSIS), București, 2014. 3. Gavrilescu 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.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

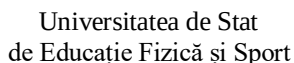
Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Psihologia generală					
Titularul cursului		Goncearuc Svetlana/Razmireț Victoria					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F 03 O.17	Anul	II	Semestrul	III
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
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	Total	C	S	L/P	LI	
	mail.com	90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii <i>Psihologia generală</i> este parte componentă a Științelor Psihopedagogice și Socioumaniste prevăzute de planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul vizat în aspect cognitiv, formativ, aplicativ și integrativ la programele de studiu vizate. Contextul învățământului actual, mobil, flexibil cu disponibilități multiple de modificare și reglare funcțională, de adaptare la condițiile schimbătoare ale realității, obligă pregătirea în cadrul instituției a unei personalități complexe, cu spirit de inițiativă, abile de a aplica cunoștințele obținute și a integra eficient în activitatea profesională. Schema logică a conținuturilor la <i>Psihologie generală</i> conține trei componente esențiale: 1. O componentă generală, abstractă, introductivă, în care se prezintă aspectele metodologice, epistemologice, filosofice și semantice ale psihologiei ca știință. 2. O componentă analitică, întemeiată pe operațiile de descompunere și delimitare a sistemului psihic în procese și funcții individuale specifice, precum și pe analiza acestor funcții și procese psihice, din punctul de vedere al conținutului, al mecanismelor de realizare și al rolului pe care îl joacă în ansamblul sistemului psihocomportamental. 3. O componentă logic concretă (integrativă), prin care se face restabilirea tabloului inițial al vieții psihice în diversitatea și specificitatea determinărilor sale interne de structură și funcționare. Această porțiune va sta sub egida unui concept nou, cu valoare integrativă supraordonată, conceptul de personalitate. Acest concept circumscrie conținutul tuturor celorlalte noțiuni din psihologie, inclusiv pe cea de sistem psihic.					

	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 stăpâni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. 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.
	La nivel de cunoaștere: - 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

Finalități și performanțe la curs/modul	scopuri educaționale;					
	- să reproducă obiectivele, principiile și metodele disciplinei; - să precizeze obiectul de studiu al psihologiei pe baza argumentelor științifice și empirice; - să cunoască procesele psihice pe baza algoritmului de definire, precizând: conținutul informațional, funcțiile și structurile operaționale, modalitățile subiective și comportamentale; - să evidențieze specificul conștiinței, particularitățile din care rezultă că ea s este factorul principal al integrării informaționale și al reglajului; - să utilizeze corect termenii specifici limbajului psihologic prin distingerea sensului lor de cel din limbajul comun; - să recunoască, în context diferite, informații de ordin psihologic; - să distingă elementele de unitate și diversitate psihologică a persoanelor. La nivelul de aplicare: - să stabilească rolul și importanța activității psihice în viața omului; - să aplice cunoștințele, capacitățile acumulate în activitatea profesională; - să aplice procedee de antrenare, stimulare și dezvoltare a percepției, memoriei, atenției, gândirii, imaginației; - să identifice interacțiunile dintre procesele psihice; - să analizeze componentele personalității și modul lor de relaționale; - să precizeze/analizeze interacțiunile dintre procesele psihice în conturarea sistemului de personalitate; - să argumenteze rolul Eu-lui ca factor integrator al personalității; - să stabilească raporturi între trăsăturile de personalitate și procesele psihice; - să utilizeze cunoștințele de psihologie în realizarea autocaracterizării și caracterizării psihologice a colegilor, prietenilor etc; - să realizeze analizele ale unor comportamente reale sau preluate din literatură, istorie, folosind adecvat limbajul psihologic; - să elaboreze sinteze tematice, evidențiind domenii de aplicație practică a psihologiei; - să analizeze manifestarea dimensiunilor personalității în contextul dinamicii de grup; - să propună ipoteze personale pentru explicarea unor fenomene psihice; - să emite judecăți de valoare asupra unor enunțuri cu conținut psihologic; - să utilizeze strategii creative pentru rezolvarea unor probleme teoretice și practice. La nivelul de integrare: - să elaboreze obiective, conținuturi, strategii didactice în realizarea cadrului profesional în conformitate cu particularitățile psihologice; - să comunice și să acționeze eficient în cadrul echipei interdisciplinare privind soluționarea problemelor condiționate de perioadele, legitățile, particularitățile de dezvoltare. - să aplice secvențe din psihologie în efectuarea cercetărilor științifice în domeniul educației fizice și sportului; - să inițieze procese de psihodiagnostic, consiliere psihologică, psihoprofilaxie etc. în cazurile problema identificare în cadrul activității profesionale și celei sociale; - să realizeze convorbiri, expuneri, caracterizări de factură psihologică și să realizeze adecvat la solicitările exprimate în limbaj psihologic; - să manifeste receptivitate cunoașterea și comunicarea interpersonală; - să precizeze contribuția psihologiei în procesul educației, în general, și în procesul propriei formări, în special.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Noțiuni generale despre psihologie. Importanța studierii psihologiei în procesul de formare profesională.	6	2	1	3

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	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 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; Controversa academică; Discuția ghidată; Masa rotundă; Predarea complementară; 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 perfecționarea 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 asistența psihologică sportivă. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2015, p. 36-41. 16. Gonciaruc Sv., Leșcu Ar.. Impactul comportamentului prosocial asupra incluziunii școlare a elevilor în procesul educației fizice. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția I „Tradiții, Realități și Perspective ale Dezvoltării Culturii Fizice, 25-26 mai 2018, Chișinău, USEFS.	



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



FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Turism sportiv						
Titularul cursului		Mindrigan Vasile/Borzin Irina						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	G.03.O.18	Anul	II	Semestrul	III	
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	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 „Turismul Sportiv” 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 100 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. III, 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 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 etc; • 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 școlar	3	1		2
	2	Formele și conținutul lucrului turistic în școli,licee, colegii și tabere de odihnă pentru copii	4	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	4	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	4		2	2
	10	Particularitățile de pregătire, organizare și desfășurare a marșurilor turistice	4		2	2
	11	Utilizarea echipamentului necesar pentru desfășurarea marșurilor turistice	4		2	2
	12	Tehnica și tactica marșurilor turistice:pedestru,montan	4		2	2
	13	Tehnica și tactica marșului turistic nautic	4		2	2
	14	Orientarea în contextul lumii sportive	4		2	2
	15	Pregătirea topografică	4		2	2
	16	Măsurile și întrunirile turistice cu elevii	4		2	2
	17	Regulamentul masurilor și întrunirilor turistice	4		2	2
	18	Accidentele și prevenirea lor în cadrul acțiunilor turistice și acordarea primului ajutor medical.	4		2	2
	19	Orientarea cu busola	4		2	2
	20	Orientarea cu harta topografică	4		2	2
	21	Semnele convenționale, lucru cu harta topografică	4		2	2
	22	Tehnica orientării sportive	5		3	2
	23	Tehnica măsurării distanțelor	4		2	2
	24	Tactica orientării sportive	4		2	2
	25	Nodurile turistice și folosirea lor	4		2	2
	26	Nodurile de asigurare	4		2	2
27	Tehnica turistică la etapele tehnice:urcări și coborâri.	4		2	2	
28	Tehnica turistică la etapele tehnice:	4		2	2	

		trecerea suspendată, corzi paralele și pendulul.				
	29	Analiza traumelor în cadrul acțiunilor turistice	4		2	2
	30	Acordarea primului ajutor medical în cadrul acțiunilor turistice.	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.					
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. 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».



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Atletism						
Titularul cursului		Cuptov Iurie						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.03.O.19	Anul	II	Semestrul	III	
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		80	Studiu individual	40	Total ore pe semestru		120	
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							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		
		120	20	10	50	40		
Nota de prezentare		Disciplina de studii “Atletism“ este partea componentă a planului de învățământ al anului I, secția zi și are scopul de a pregăti specialiști în domeniul fitnessului în aspect formativ, aplicativ și integrativ la facultatea de Pedagogie a USEFS. Curriculum-ul disciplinei “Atletism“ 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 culturii fizice recreative. Astfel, considerăm că curriculum-ul vizat va constitui un reper teoretic și practic aplicativ eficient, în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul culturii fizice recreative.						
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 culturii fizice recreative.						

	- 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 culturii fizice recreative.																																																																																																																																																																													
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 – viteză, viteză, 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>Seminar</th><th>LI</th></tr><tr><td>1</td><td>Introducere în obiect. Istoria dezvoltării atletismului.</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td></td><td>2</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>4</td><td>2</td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>4</td><td>Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism.</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>6</td><td>Instruirea tehnicii marșului sportiv</td><td>6</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>7</td><td>Instruirea tehnicii alergării de viteză</td><td>8</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr><tr><td>8</td><td>Instruirea tehnicii alergării de semifond - fond</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>9</td><td>Instruirea tehnicii alergării de garduri</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>10</td><td>Instruirea tehnicii de ștafetă</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>11</td><td>Instruirea tehnicii săriturii în lungime</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>12</td><td>Instruirea tehnicii săriturii în înălțime</td><td>2</td><td></td><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>13</td><td>Instruirea tehnicii săriturii triple</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>14</td><td>Instruirea tehnicii aruncării greutății</td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>15</td><td>Instruirea tehnicii aruncării discului</td><td>6</td><td></td><td>4</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>16</td><td>Instruirea tehnicii aruncării suliței</td><td>6</td><td></td><td>4</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>17</td><td>Dezvoltarea calității motrice „forță”</td><td>10</td><td>2</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td></tr><tr><td>18</td><td>Dezvoltarea calității motrice „viteză”</td><td>10</td><td>2</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td></tr><tr><td>19</td><td>Dezvoltarea calității motrice „forță-viteză”</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>20</td><td>Dezvoltarea calității motrice „rezistență”</td><td>8</td><td></td><td>4</td><td>2</td><td>2</td></tr><tr><td>21</td><td>Dezvoltarea calității motrice „suplețea”</td><td>6</td><td></td><td>4</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>22</td><td>Dezvoltarea calității motrice „îndemânarea”</td><td>8</td><td></td><td>4</td><td></td><td>4</td></tr><tr><td colspan="2">Total</td><td>120</td><td>20</td><td>50</td><td>10</td><td>40</td></tr></table>	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore					Total	Curs	L/P	Seminar	LI	1	Introducere în obiect. Istoria dezvoltării atletismului.	4	2			2	2	Bazele tehnicii marșului sportiv și alergărilor.	2	2				3	Bazele tehnicii aruncărilor și săriturilor.	4	2			2	4	Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism.	4	2		2		5	Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.	4	2			2	6	Instruirea tehnicii marșului sportiv	6	2	2		2	7	Instruirea tehnicii alergării de viteză	8	2	2	2	2	8	Instruirea tehnicii alergării de semifond - fond	4		2		2	9	Instruirea tehnicii alergării de garduri	4		2		2	10	Instruirea tehnicii de ștafetă	4		2		2	11	Instruirea tehnicii săriturii în lungime	4		2		2	12	Instruirea tehnicii săriturii în înălțime	2		2			13	Instruirea tehnicii săriturii triple	4		2		2	14	Instruirea tehnicii aruncării greutății	4		2		2	15	Instruirea tehnicii aruncării discului	6		4		2	16	Instruirea tehnicii aruncării suliței	6		4		2	17	Dezvoltarea calității motrice „forță”	10	2	4	2	2	18	Dezvoltarea calității motrice „viteză”	10	2	4	2	2	19	Dezvoltarea calității motrice „forță-viteză”	8	2	4		2	20	Dezvoltarea calității motrice „rezistență”	8		4	2	2	21	Dezvoltarea calității motrice „suplețea”	6		4		2	22	Dezvoltarea calității motrice „îndemânarea”	8		4		4	Total		120	20	50	10	40
	N/o			Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore																																																																																																																																																																									
		Total	Curs		L/P	Seminar	LI																																																																																																																																																																							
	1	Introducere în obiect. Istoria dezvoltării atletismului.	4	2			2																																																																																																																																																																							
	2	Bazele tehnicii marșului sportiv și alergărilor.	2	2																																																																																																																																																																										
	3	Bazele tehnicii aruncărilor și săriturilor.	4	2			2																																																																																																																																																																							
	4	Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism.	4	2		2																																																																																																																																																																								
	5	Metodica dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din atletism.	4	2			2																																																																																																																																																																							
	6	Instruirea tehnicii marșului sportiv	6	2	2		2																																																																																																																																																																							
	7	Instruirea tehnicii alergării de viteză	8	2	2	2	2																																																																																																																																																																							
	8	Instruirea tehnicii alergării de semifond - fond	4		2		2																																																																																																																																																																							
	9	Instruirea tehnicii alergării de garduri	4		2		2																																																																																																																																																																							
	10	Instruirea tehnicii de ștafetă	4		2		2																																																																																																																																																																							
	11	Instruirea tehnicii săriturii în lungime	4		2		2																																																																																																																																																																							
	12	Instruirea tehnicii săriturii în înălțime	2		2																																																																																																																																																																									
	13	Instruirea tehnicii săriturii triple	4		2		2																																																																																																																																																																							
	14	Instruirea tehnicii aruncării greutății	4		2		2																																																																																																																																																																							
	15	Instruirea tehnicii aruncării discului	6		4		2																																																																																																																																																																							
	16	Instruirea tehnicii aruncării suliței	6		4		2																																																																																																																																																																							
	17	Dezvoltarea calității motrice „forță”	10	2	4	2	2																																																																																																																																																																							
	18	Dezvoltarea calității motrice „viteză”	10	2	4	2	2																																																																																																																																																																							
	19	Dezvoltarea calității motrice „forță-viteză”	8	2	4		2																																																																																																																																																																							
	20	Dezvoltarea calității motrice „rezistență”	8		4	2	2																																																																																																																																																																							
	21	Dezvoltarea calității motrice „suplețea”	6		4		2																																																																																																																																																																							
	22	Dezvoltarea calității motrice „îndemânarea”	8		4		4																																																																																																																																																																							
Total		120	20	50	10	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 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 practice 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.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Fitness-ul de forță						
Titularul cursului		Prodan Dumitru						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 03 O.20	Anul	II	Semestrul	II I	
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 specialitate)							S	
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, P/M- practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	Curs	Seminare	L/P	LI		
		120	15	-	45	60		
Nota de prezentare	Disciplina de studii „Fitness-ul de Forță” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul Fitness-ului, în cadrul facultății de Pedagogie a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. <i>Disciplina Fitness – Forță, ca și celelalte discipline, are sarcina să asigure realizarea obiectivelor și standardelor educaționale contemporane. Activitățile de fitness forță reprezintă unul dintre cele mai importante și actuale aspecte care contribuie la dezvoltarea/perfecționarea calităților fizice, psiho-motrice, la formarea unor membri sănătoși ai societății.</i> Misiunea <i>Fitness – Forță</i> ca disciplină de studiu este orientată prioritar spre înțelegerea modalităților de creare a programelor de antrenament, varietatea acestora și acțiunea lor asupra organismului uman. Așadar, predarea acestei discipline va satisface necesitățile persoanei ce practică fitness-ul de forță. Disciplina <i>Fitness – Forță</i> are menirea de a-i învăța pe studenți să aprecieze rolul și semnificația fitness-ului de forță asupra musculaturii corpului uman, să însușească formele și mijloacele de organizare a ședințelor de fitness-forță, să cunoască posibilele efecte în urma practicării acestui domeniu de activitate, să creeze un program alimentar corect, să formeze cunoștințe în domeniul executării tehnice a exercițiilor de forță. Studenții au obligația de a învăța experiențele care le vor permite să demonstreze progresul propriu în asimilarea de cunoștințe, să înțeleagă efectele executării corecte din punct de vedere tehnic a exercițiilor de forță. Cunoașterea în desăvârșire a exercitiilor date le va permite studenților să se angajeze cu succes în							

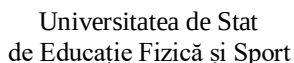
	câmpul muncii, care, la moment, înaintează cerințe foarte drastice față de tinerii specialiști. Curriculum-ul disciplinei <i>Fitness – Forță</i> constituie materialul de lucru îndreptat spre sporirea procesului de predare – învățare și este adresat profesorilor, studenților instituțiilor superioare de învățământ. Conceptul de bază al <i>Fitness – Forță</i> constă în formarea unor cunoștințe vaste în domeniul antrenamentelor cu orientare de forță, dezvoltarea unor calități și capacități specifice, întrebuințarea conștientă, permanentă și activă a mijloacelor Fitness-ului de Forță, de asemenea asigurarea unui mod sănătos de viață pe parcursul întregii vieți. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. III, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • domeniul activității fitness-ului de forță și rolul acesteia în societatea contemporană; • particularitățile anatomo-fiziologice ale organismului uman; • particularitățile alimentației și necesitatea acesteia în fitness-ul de forță; • particularitățile proteinelor alimentare și rolul acestora în fitness-forță; • particularitățile carbohidraților și rolul acestora în fitness-forță; • particularitățile grăsimilor alimentare și rolul acestora în fitness-forță; • formele și mijloacele de organizare a ședințelor de fitness-forță; • cunoștințe în domeniul leziunilor și traumatismelor în fitness-forță; • particularitățile părții pregătitoare în antrenamentul de fitness-forță; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii pectorali, spatelui, membrelor inferioare, deltoizi, triceps, biceps; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii pectorali, spatelui, membrelor inferioare, deltoizi, triceps, biceps; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor pentru grupele mici de mușchi. Competențe transversale și transdisciplinare Competențe de învățare/de a învăța să înveți • Competențe de a stăpâni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale. 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. 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. 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. 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. 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.					
Finalități și performanțe la curs/modul	Prin realizarea obiectivelor curriculare se dezvoltă un nou ciclu de competențe, deprinderi și abilități care se întemeiază pe achizițiile competențelor-cheie dobândite. Conform cerințelor actuale ale învățământului curricular, subcompetențele sunt elaborate în temeiul competențelor cheie definite prin rezultate ale învățării: Cunoaștere: 1. Cunoașterea efectelor fitness-lui de forță asupra organismului uman; 2. Utilizarea cunoștințelor teoretice și practice specifice domeniului fitness-ului de forță; 3. Înțelegerea și utilizarea adecvată a exercițiilor din domeniul fitness-ului de forță; 4. Înțelegerea și reprezentarea programelor alimentare; 5. Cunoașterea și interpretarea tehnicii executării exercițiilor din fitness-forță; 6. Determinarea acțiunilor necesare pentru formarea unui proces de antrenament efectiv. Aplicare: 1. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de forță; 2. Utilizarea metodelor și metodicilor din cadrul fitness-ului de forță; 3. Demonstrarea capacității de inovare în aplicarea metodelor tradiționale de studiu al fitness-ului de forță; 4. Formularea și susținerea argumentelor proprii în rezolvarea problemelor din domeniul fitness-ului. Integrare: a). <i>Autonomie și responsabilitate:</i> executarea responsabilă a sarcinilor de studii în condițiile unei autonomii restrânse și asistență calificată; să demonstreze creativitate în elaborarea proiectelor de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode calitative și cantitative. b). <i>Capacitatea de a învăța:</i> să evalueze în mod consecvent propriul proces de învățare; să-și identifice nevoile de formare. c). <i>Competențe sociale și de comunicare:</i> să manifeste atitudini pozitive față de impactul fitness-ului de forță asupra dezvoltării societății; să demonstreze comportamente democratice și respect față de valorile general-umane; să exprime o viziune personală asumată asupra lumii, care să reflecte solidaritatea cu ceilalți; să se familiarizeze cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și cu distribuirea de sarcini între membri pe nivele subordonate. d). <i>Competențe profesionale:</i> competența de a păstra și de a aprecia patrimoniul național și local în context universal, prin realizarea activităților specifice profesiei; să conștientizeze nevoia de formare continuă, utilizare eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	№	Tematica disciplinei	Total	Curs	L/P	LI
	1	Antrenamentul de forță în sistemul fitness-antrenamentelor	4	2		2
	2	Particularitățile anatomo-fiziologice ale activității musculare	4	2		2
	3	Alimentația în sistemul fitness-forță	10	5		5
	4	Febra musculară și adaptarea musculaturii la antrenamentele de fitness-forță	4	2		2

	5	Caracteristica leziunilor traumatismelor în fitness-forță	4	2		2
	6	Caracteristica părții pregătitoare și a stretching-ului în fitness-forță	4	2		2
	7	Exerciții pentru mușchii pectorali	16		8	8
	8	Exerciții pentru mușchii spatelui	16		8	8
	9	Exerciții pentru mușchii membrelor inferioare	16		8	8
	10	Exerciții pentru mușchii deltoizi	16		8	8
	11	Exerciții pentru mușchii triceps	14		7	7
	12	Exerciții pentru mușchii biceps	12		6	6
	Total		120	15	45	60
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, 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, 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>trei 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. 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, Olga. Fitness: teorie și metodică. Iași: PIM, 2012. ISBN 978-606-13-0737-1. 2. Aplicarea cunoștințelor din fiziologie și medicină sportivă în practică					

- sporturilor / A. Mariț, A.A. Mariț, V. Manolachi [et. al.]. – Ch.: Editura USEFS, 2011. – 214p. ISBN 978-9975-4077-8-6.
3. BOMPA, TUDOR O. Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive / prof. univ. dr. Tudor O. Bompă, Michael C. Carrera. – Mușătești: Tana, 2006. ISBN (10) 973-87111-3-4.
4. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA OMULUI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 1. ABC Fitness School, - 2014. – 130p.
5. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. CHIMIE ALIMENTARĂ. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 2. ABC Fitness School, - 2015. – 58p.
6. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ALIMENTAȚIA ÎN DIFERITE BOLI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 3. ABC Fitness School, - 2015. – 73p.
7. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. TERAPII COMPLEMENTARE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 4. ABC Fitness School, - 2015. – 69p.
8. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. Principiile alimentare și valoarea nutritivă. Alimentația în diferite perioade ale vieții. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 5. ABC Fitness School, - 2014. – 124p.
9. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. PSIHO-NUTRIȚIE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 6. ABC Fitness School, - 2015. – 70p.
10. CHIRAZI, MARIN. Culturismul în școală – Importanță, practicare, efecte, cunoaștere / Marin CHIRAZI, Cătălin Constantin IOAN. – Iași: Performantica, 2007. ISBN 978-973-730-396-7.
11. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 213p.
12. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR DE FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 186p.
13. PANAIEV, MIHAIL. Masajul în afecțiunile aparatului locomotor / Mihail Panaiiev; trad.: Maria Sîrghie. – București: Rovimed Publishers, 2014. ISBN 973-7719-11-5.
14. PLATONOV, VLADIMIR. Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice / V.N. Platonov – București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0
15. Urso, Antonio. Weightlifting. Sport for all sports. Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti Editore srl. – 2014. – 296p. ISBN 978-88-6028-359-7.
16. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – 160с. ISBN 978-985-16-6059-5.
17. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О.Е. Афтимичук; Гос. Ун-т физ. Воспитания и спорта. – К.: "Valinex" SRL, 2011. – 310p. ISBN 978-9975-68-179-7.
18. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. — СПб.: Питер, 2005. — 144 с.: ISBN 5-469-00616-6
19. Бомпа, Тудор О. Серьезный силовой тренинг: пер. с англ. / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Корнаккиа. – М.: АСТ; Астрель, 2010. – 303. ISBN 978-5-17-061813-2.
20. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. ISBN 978-5-9718-0220-4
21. Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 264с. ISBN 978-966-8472-58-9.
22. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие, М.: 2005. – 544с. ISBN 5-93216-114-0.
23. Шейко Б. И., Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А.

	Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-906299-05-5. 24.Шестопалов С.В. Бодибилдинг: школа чемпионов. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2003. – 192с. ISBN 5-94194-065-3. 25.Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2008. – 192с. ISBN 978-985-15-0110-2. 26.Эдворт Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Олимпийская литература, Киев – 2004. – 375с. ISBN 966-7133-65-6. 27.Юрген Хартманн/Харольд Тюннеманн. Современная силовая тренировка. Шпортферлаг Берлин. – 1988. – 335с. ISBN 3-328-00366-5.
--	---



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

**FIȘACURSULUI/MODULULUI**

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Metodologia Fitness-ului						
Titularul cursului		Rîșneac Evelina						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.03.O.21	Anul		II	Semestrul	I I I
Nr.credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Oredecontact direct		90	Studiu individual	90	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S–componenta de specialitate)								S
Catedra	de 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	15	15	60	90	
Nota de prezentare		Actualul curriculum fundamentează o nouă viziune asupra disciplinei „Metodologia fitness-ului”, dar și un nou model didactic – educativ și teoretic – metodic cu caracter științific în domeniul culturii fizice recreative, unde fitness-ul este una din componentele ei. La etapa actuală, fitness-ul în întregime, poate ti determinat ca un sistem de exerciții fizice cu caracter recreativ, care este acordat la starea individuală a sferei psihofizice umane, precizia motivațională a lui și cointeresarea personală. Prin urmare, fitness-ul este necesar în pregătirea specialistului de categorie înaltă în domeniul culturii fizice recreative, care trebuie să cunoască diversitatea sistemelor de fitness, aplicate pentru un contingent diferit de practicanți, formele de organizare și metodele desfășurării fitness-antrenamentelor, precum și problemele medico-biologice, atât propriu omului, cât și exercițiilor fizice executate. Programa cursului actual o constituie patru teme, desfășurate în semestrul 3 cu studenții anului 2 de studii. In totalitate, cursul cuprinde compartimente de bază ale științei teoriei și metodicii culturii fizice recreative cu orientarea spre activitatea profesională a fitness-antrenorului. Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorului depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice.						
		Competențe profesionale: Să însușească bazele teoretice și metodologice de predare-învățare-evaluare a gimnasticii ca disciplină de învățământ obligatoriu.						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Să însușească și să utilizeze de comunicare didactică, de organizare a colectivului, metodele, procedeele de instruire calitativă și mijloacele de instruire ale procesului didactic; Să utilizeze explicația verbală adecvată (dicția, predarea materiei, explicarea exercițiilor, pronunțarea corectă a termenilor acțiunilor motrice etc.); Să elaboreze și să realizeze proiectarea activității didactice adecvată la nivel calitativ al procesului de instruire, privind creșterii în continuitate a mobilității articulației, forței musculare, coordonării îmbinate cu procedee de realizare pentru corectarea posturii și aprovizionarea cu energie a corpului uman; Să elaboreze, să aplice și să autoevalueze diverse modele de activități didactice la nivel formativ-creativ; Să rezolve situații de problemă în diverse condiții de organizare a procesului instructiv-educativ; Formarea/cultivarea atitudinilor, calităților intelectuale, morale, volitive și estetice; Realizarea trăsăturilor de caracter pozitiv: curajul, consecvența, atenția, disciplina, responsabilitatea. Competențe transversale: Formarea competențelor cu privire la legitățile fundamentale ale culturii fizice recreative, ce se referă la activitatea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului. Perfecționarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul de fitness-antrenament sub aspectul cunoștințelor teoretice, tehnologiei pedagogice și tehnicii instructive. Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de fitness-antrenament.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - Să identifice metodologia ale sistemului disciplinei de orientare spre specializare; - Să definească conceptele cheie, noțiunile de bază ale disciplinei „Metodologia fitness-ului”; - Să identifice problemele fundamentale ce apar în cadrul instruirii disciplinei „Metodologia fitness-ului”; - Să identifice tendințele în dezvoltarea teoriei și practicii educaționale. La nivel de înțelegere și aplicare: - Să identifice bazele teoretice și metodologice ale sistemului disciplinei de orientare spre specializare; - Să definească conceptele cheie, noțiunile de bază ale disciplinei „Metodologia fitness-ului”; - Să identifice problemele fundamentale ce apar în cadrul instruirii disciplinei „Metodologia fitness-ului”; - Să identifice tendințele în dezvoltarea teoriei și practicii educaționale; - Să cunoască și să explice cele mai importante metodologii de învățare a tehnicii exercițiilor cu diverse mijloace ale culturii fizice recreative. Aplicare: - Să analizeze și să generalizeze fenomenele ale instruirii teorie fitness-ului; - Să stabilească interferințe între fenomenele educaționale și ale fitness-ului; - Să redefiniească și să deducă concepția de instruire, noțiunile de bază ale științei bazelor teoretice ale ale culturii fizice recreative; - Să aplice cunoștințele în practică; Să propună exerciții noi cu mijloacele respective ale culturii fizice recreative. La nivel de integrare: - Să elaboreze proiecte didactice de activitate în cadrul procesului instructiv-educativ.
	Numărul de ore

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Total	Curs	Seminar	L/P	LI
	1	Particularitățile de vîrstă ale diferitor perioade ale omului matur	8		2	2	4
	2	Particularitățile programelor de lecții ale fitness-ului.	4		2	2	
	3	Norma activității motrice și frecvența cardiacă recomandată pentru desfășurarea exercițiilor fizice cu contingent difetit de vîrstă	4		2		2
	4	Mărimea și dozarea efortului fizic conform posibilităților funcționale ale organismului uman.	8		2	2	4
	5	Caracteristica capacităților de forță	6		3		3
	6	Programele-fitness orientate spre dezvoltarea capacității de forță: Calanetic, Bodybuilding, Bodyforming, Shaping.	6		2		4
	7	Caracteristica capacităților de viteză și coordonare	8		2	2	4
	8	Caracteristica rezistenței și supleței statice și dinamice, generală și statică.	6			2	4
	9	Programele-fitness orientate spre dezvoltarea rezistenței și supleței: Pilates, Bodyflex, Stretching, Yoga.	6	3			3
	10	Problemele umane ale greutatei suplimentare.	8			2	6
	11	Componenta de bază a hranei în alimentației. Proteinele, grăsimile, carbohidrații, glicogenul și indexul glicemic	6			2	4
	12	Vitaminele și substanțele minerale.	6			2	4
	13	Noțiunea activității și deprinderile ei asociate: intelectuale, senzitive, motrice	6			2	4
	14	Etapele realizării activității fitness-antrenamentului	8	4		2	2
	15	Structura activității a fitness-antrenorului	8	4		2	2
	16	Caracteristica personalității și autorității fitness-antrenorului	6			4	2
	17	Cerințele de calificare și limbajul profesional a fitness-antrenorului	8	4		2	2
	18	Interacțiunea didactică între antrenori și practicanți.	6			4	2
	19	Complexe de exerciții cu mingea de Fitbol	8			4	6
	20	Fitness programa „Calanetic”	8			2	6
	21	Fitness programa „Pilates	6			2	4
	22	Fitness programa „Stretching	8			2	6
	23	Fitness programa „Yoga	8			6	2
	24	Fitness programa „Bodyflex	6			2	4
	25	Complexe de exerciții pentru diferite categorii de vîrstă	4			2	2
	26	Aptitudinile pedagogice ale fitness-antrenorului și caracteristica lor	6			6	
	27	Autoperfecționarea în procesul	8			2	6

	pregătirii profesionale și componența ei					
	Total	180	15	15	60	90
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecțiile practice, individuale. 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>. Strategiile de evaluare reprezintă modalitățile sau tipurile specifice de integrare a operațiilor de măsurare-apreciere-decizie în activitatea didactică educativă, integrare realizabilă la diferite intervale de timp (scurt, mediu, lung) și în sensul îndeplinirii unei funcții pedagogice specifice. În teoria și practica educațională se disting trei strategii de evaluare: · evaluarea inițială/predictivă ; · evaluarea continuă /formativă ; · evaluarea sumativă/finală. Analiza și aprecierea rezultatelor activității de învățare se exprimă prin realizarea integrală a sarcinilor definite la nivelul competențelor – cheie, specifice și operaționale proiectate de către profesor la diferite perioade și intervale de timp. Strategiile de evaluare a nivelului de pregătire profesională se prezintă sub forma unor modele de verificare a rezultatelor obținute, capabile să pună în evidență performanțele atinse de către studenți. Profesorul responsabil de curs își va determina obiectivul curent de evaluare și va identifica itemii oportuni pentru testarea competențelor inițiale, formative și sumativă. Evaluarea reprezintă totalitatea activităților prin care se colectează, organizează și interpretează datele obținute în urma unor tehnici, metode și instrumente de măsurare și apreciere a rezultatelor activității de învățare, elaborate în conformitate cu obiectivele operaționale și tipul evaluării în funcție de conținutul tematic. La cursul de „<i>Metodologia fitness-ului</i>” pot fi evaluate: 4. Cunoștințe – pregătirea teoretică. 5. Calități și capacități – pregătirea profesională pedagogică. 6. Atitudini – verificarea parametrilor comportamentali și afectiv-atitudinali. 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 de evaluare curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrului individual	20%
Referințe bibliografice	1. Amosov N. M., Muravov I. V. <i>Inima și exercițiile fizice</i>. - a 2-a ediție, revizuită și adăugată - Kiev, Edit. Sănătatea, 1985. 80 p. 2. Așmarin B. A., (red.). <i>Teoria și metodică educației fizice</i>. Moscova, Cultura fizică și sport, 1990. p. 180-195. 3. Balisevici V. K. <i>Ontokinezeologia omului</i>. Moscova, Teoria și practica culturii fizice, 2000. 274 p. 4. Bulatova M. M., Usaceov Iu. A. <i>Tehnologii moderne ale culturii fizice de tonifiere în educația fizică</i>. Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2003. T. 2. p. 342-378. 5. Bulatova M. M., Lineț M. M., Platonov V. N. <i>Dezvoltarea calităților fizice</i>. Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2003. p. 189-322. 6. Bulici Ȃ. G., Muravov Ip. V. <i>Sănătatea omului: Principiul biologic al activității și al activității motorii în stimularea ei</i>. Kiev, Edit. Literatura olimpică, 2003, 424 p. 7. Ceaikovskii A. M., Șenkman S. B. <i>Știința de a fi sănătos</i>. Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1987. 96 p. 8. Cooper K. <i>Aerobica nouă</i>: Trad. Din engl. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1979. 125 p. 9. Cooper K. <i>Aerobica pentru o dispoziție bună</i>: Trad. Din engl. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1987. 192 p. 10. Cooper K. <i>Aerobica pentru o dispoziție bună</i>: Trad. Din engl. - a 2-a ed. adăug. și prel. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1989. 224 p. 11. Cooper K. <i>Aerobica pentru o dispoziție bună</i>: Trad. Din engl. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1987. 192 p. 12. Cooper K. <i>Aerobica pentru o dispoziție bună</i>: Trad. Din engl. - a 2-a ed. adăug. și prel. - Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1989. 224 p. 13. Dercaci A. A., Isaev A. A. <i>Calificarea pedagogică a antrenorului</i>, Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1981. - 375 p. 14. Djani Dj. (ed.). <i>Constituția ideală</i>/ Moscova, Rev. Cunoștințele, 1990. № 4. p. 3-102. 15. Dineika K. <i>Mișcarea, respirația, antrenamentul psiho-fizic</i>. Minsk, Edit. Polâmea, 1982. p. 9-88. 16. Doskin V. A. Lavrienteva N. A. <i>Ritmurile vieții</i>, Moscova, Edit. Medicina. 1991, 176 p. 17. Dubrovskii V. I. <i>Reabilitarea în sport</i>. Moscova, Edit. Cultura fizică și sport, 1991, 208 p. 18. Dușanin S. A., Ivașenco L. Ia., Pirogov E. A. <i>Programe de antrenament pentru sănătate</i>. Kiev: Sănătatea, 1985. 32 p. 19. Enoka R. M. <i>Bazele kineziologiei</i>/ Trad. din engl. G. Goncareenco. — Kiev: Literatura olimpică, 2000. - 400 p. 20. Fomicenko T. G. <i>Pregătirea de forță și tehnică a înotătorilor pe diferite grupe de vârstă</i>. Moscova, Edit. Fon, 1998. - 254 p.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Igiena sportului					
Titularul cursului		Moroșan Raisa					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	F.04.O.22	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (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	
		90	15	-	30	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Igiena sportului” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul fitness - ului, în cadrul facultății de Pedagogie 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 fitness-ului și recreației, capabili de a utiliza rațional metodele și mijloacele educației fizice pentru a asigura păstrarea și întremarea sănătății elevilor și diverselor contingente de persoane; •obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul fitness-ului și recreației prin implicarea acestuia în activități didactice ce presupun cunoașterea influenței biologice a factorilor de mediu asupra organismului uman și a condițiilor favorabile de activitate motrice, care pot asigura buna desfășurare a orelor de fitness și a programelor de recreație; •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. 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 fitness-ului și recreației.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Aplicarea fundamentelor teoretice din domeniul igienei educației fizice și sportului în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor și cercurilor de fitness și recreație cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijare și coordonare a activităților sportive, în conformitate cu cerințele actuale ale igienei educației fizice și sportului, referitoare la microclima edificiilor sportive, exploatarea sistemelor tehnico-sanitare, alimentația rațională, metodele și mijloacele de refacere după efort, folosirea eficientă a factorilor de mediu pentru întremarea sănătății elevilor și diverselor contingente de populație; • Utilizarea metodelor fiziologo-igienice de apreciere a călirii organismului cu frigul și analiza medico-biologică prin această prismă a sistemelor de pregătire a studenților la „fitness și programe de recreație”; • 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: respectarea principiilor alimentației raționale, prevenirea sedentarismului și a stărilor de stres, combaterea deprinderilor vicioase etc.; • Asigurarea unui management eficace al entităților sportive, crearea condițiilor optime de antrenament în sălile de sport și igienizarea sistematică a acestora, în vederea reducerii riscului răspândirii maladiilor aerogene. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv în corespundere cu starea de sănătate a individului și necesitatea păstrării și întremării sănătății elevilor; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul probei și cerințele igienice față de organizarea antrenamentului sportiv.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei <i>Igiena educației fizice și sportului</i> (scop, obiective, metode de cercetare științifică folosite); ▪ să identifice factorii de risc pentru starea de sănătate a elevilor și sportivilor în edificiile sportive și pe terenurile de sport în vederea diminuării influenței nefaste a acestora asupra organismului; ▪ 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; ▪ să aplice metodele de determinare a cheltuielilor energetice ale sportivilor etc. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine 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 competițiilor sportive și în procesul de refacere după efort. La nivel de integrare: ▪ să explice esența procesului de călire a organismului cu căldura și frigul; ▪ să îmbine cunoștințele din fiziologie, anatomie și igienă pentru a caracteriza starea de sănătate a individului; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru păstrarea și fortificarea sănătății elevilor (sportivilor); ▪ să respecte modul sănătos de viață.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Introducere în disciplină. Factorii de mediu în educația fizică și sport	16	4	6	6
	2	Igiena edificiilor sportive.	20	4	8	8
	3	Călirea organismului	16	2	6	8
	4	Igiena alimentației sportivilor	26	4	6	16
	5	Regimul de viață al elevilor și sportivilor	12	1	4	7
	Total		90	15	30	45
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 Power Point, 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 apți 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 la prelegeri și lucrările de laborator	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.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Etica și deontologia profesională						
Titularul cursului		Usaci Doina/Leșco Victoria						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 04 A.23	Anul	II	Semestrul	IV	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (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 <i>Etica și deontologia profesională</i> reprezintă o tentativă de a îmbunătăți pregătirea specialiștilor, din punctul de vedere al eticii, precum și de a ajuta studenții în procesul de studiere, în conformitate cu experiența acumulată la predarea acestui curs. Fiecare profesie are sau poate avea etica sa particulară. Aceste etici au, însă, multe principii și norme comune. Un curs de Etica profesională are menirea să releve asemănările și diferențele, să dea posibilitatea să se vadă cum ar trebui să se desfășoare relația client-profesionist în alte domenii de interes public mai larg. Curriculum-ul disciplinar se adresează studenților specialității ” <i>Fitness și programe de recreare</i>” 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 <i>Etica și deontologia profesională</i> este parte componentă a științelor pedagogice prevăzute în planul de învățământ în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul <i>Fitness și programe de recreare</i> la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum-ul disciplinei <i>Etica și deontologia profesională</i> este un document reglator, ce reflectă temeinic cadrul conceptual, obiectivele generale și de referință, principiile, strategiile didactice, tehnologiile educaționale, conținutul cursului și în mod special finalitățile disciplinelor vizate. Contextul unui nou model de modificare și reglare funcțională, de adaptare la condițiile schimbătoare ale realității, obligă pregătirea în cadrul instituției a unei personalități complexe, cu spirit de inițiativă abile de a aplica cunoștințele și competențele obținute și a se integra eficient în activitatea profesională.						

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 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.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	1	Obiectul, funcțiile și problematica eticii	6	2	1	3
	2	Morala și etica profesională	6	2	1	3
	3	Particularitățile și sistemul de autoreglare a comportamentului etic	6	2	1	3
	4	Categoriile eticii profesionale	6	2	1	3
	5	Comunicarea profesională și aspectele ei	6	2	1	3
	6	Mijloacele de comunicare verbală în sfera profesională.	6	2	1	3
	7	Etica în soluționarea conflictelor	6	2	1	3
	8	Colectivul de muncă	6	2	1	3
	9	Etica și cultura organizațională	6	2	1	3
	10	Cultura exteriorului	6	2	1	3
	11	Stresul și acțiunile lui în activitatea profesională	6	2	1	3
	12	Eticheta profesională. Codul bunelor maniere	6	2	1	3
	13	Etica conducerii	6	2	1	3
	14	Codurile deontologice: aspecte conceptuale.	6	2	1	3
	15	Etica pedagogului. Codul deontologic al profesorului	6	2	1	3
Total			90	30	15	45
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</i> – căutarea ideilor și soluțiilor; <i>Cercetarea împărtășită</i>; <i>Citate</i> – examinarea unei personalități, unui eveniment; <i>Pânza discuției</i> – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; <i>Consultații în grup</i>; <i>Controversa academică</i>; <i>Discuția ghidată</i>; <i>Masa rotundă</i>; <i>Predarea complementară</i>; <i>Scrierea liberă</i>; <i>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. 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 Măne, 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. Montefiore A., Mureșan V. Filosofia morală britanică, București, Editura Alternative, 1998. 15. Mureșan V. Valorile și adevărul moral, București, Editura Alternative, 1995. 16. Popescu D., Arta de a comunica, Editura Economica, 1998. 17. Pruteanu Șt., Comunicare și negociere în afaceri, Editura Polirom, 1997. 18. Pruteanu Șt. Antrenamentul abilităților de comunicare, Iași, Editura Polirom, 2004.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

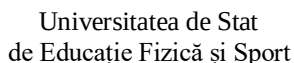
Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Consilierea educațională și a carierei					
Titularul cursului		Calugher Viorica					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 04 A. 24	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (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@univ-mail.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.					
		1. Aplicarea noțiunilor, terminologiei și informației ce vizează profesii • Identificarea informațiilor ce vizează profesii în sursele de specialitate și actele normative;					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	• 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 dezbatelor 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.				
		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				

Strategii de evaluare	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 constiutic 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</i> sau <i>cumulativă</i>, 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 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. 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 Intrenational 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: ICPEsk 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., Lîsenco S., Scîlîfos 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., Mățan I., Maței M. Dirigenția și consilierea. Ghid metodologic. Editura Alexandru Gheorghe, Craiova, 2004.
 19. Goleman D. Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001.
 20. Colwell P. Cheia succesului, Editura Polirom, Iași, 2003.
 21. Gulei M-E., Serea A. Orientarea și consilierea în carieră: ghidul profesorului. Editura Spiru Haret, Iași, 2011.
 22. Gulei M-E., Serea A. Orientarea și consilierea în carieră: manualul elevului. Editura Spiru Haret, Iași, 2011.
 23. Guțu Vl. (coord.), Educația centrată pe cel ce învață. Ghid metodologic, CEP USM, Chișinău, 2009.
 24. Guțu Vl. (coord.), Psihopedagogia centrată pe copil, CEP USM, Chișinău, 2008.
 26. Ionescu M., Radu I. Didactica modernă, Cluj-Napoca, Editura Dacia, 2001.
 28. Lemeni G., Axente, A. Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră. Activități pentru clasele IX-XII/SAM, 2004.
 29. Lemeni G., Miclea, M. Consiliere și Orientare. Ghid de educație pentru carieră, 2010.
 30. Minder M., Didactica funcțională. Obiective, strategii, evaluare, Ed. Cartier, București, 2003.
 31. Măgurianu L. A., Azoitei, N. D. Un ghid mic pentru o carieră mare. ediția a II-a revizuită, Asociația Alternative Sociale, Iași, 2006.
 32. Nicu A. Strategii de formare a gândirii critice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2007.
 33. Salomia E., Marcinschi, M. Ghidul carierei mele. București: Centrul Educația 2000+, 2002.
 35. Scifos L., Goraș-Postică V.ș.a., O competență-cheie: a învăța să înveți. Ghid metodologic, Chișinău, C. E.PRO DIDACTICA, 2010.
 36. Succesul profesional: ghidul profesorului și al consultantului voluntar/ Junior Achievement Romania, București, 2012.
 37. Papuc I., Albu M., Jurcău N. Procesul decizional managerial în sfera educațională, 2011.
 38. Pease A., Garner A., Limbajul vorbirii-arta conversației. Editura Polimark, București, 1994.
 39. Temple Ch., Steele J.L., Meredith K.S. Aplicarea tehnicilor de dezvoltare a gândirii critice. Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Chișinău, 2003.
 40. Tomșa Gh. Consilierea și orientarea în școală. Casa de Editură Viața Românească, București, 1999.
 41. Ghica Vasile (1998). Ghid de consiliere și orientare școlară pentru orele de dirigenție, Iași: Polirom.



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



FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Jocuri sportive					
Titularul cursului		Sîrghi Serghei/Conohova Tatiana/Bragarenco Nicolae/Verejan Ruslan					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.04.O.25	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	6	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	120	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			180
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							
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	Curriculum universitar la disciplina „Jocuri 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. Jocuri 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 metodic-practice și lucrul individual.						
	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						

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	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 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 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 metodică 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
--	--



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Tehnologia fitness-aerobicii					
Titularul cursului		Aftimiciuc Olga/Craijdan Olga					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.04.O.26	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L/P-laborator/ practice, LI - lucrul individual)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	15	-	30	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Tehnologia fitness-aerobicii” este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și a programelor de recreare, în cadrul facultății de Pedagogie 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 fitnessului și a programelor de recreare, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în fitness-aerobică capabili de a utiliza diverse elemente, pași, programe, tehnologii, regulile descrierii exercițiilor aerobicii, operarea cu terminologia sportivă a aerobicii, în cadrul activităților de fitness-aerobică, desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului fitnessului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor sportului prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea tehnologiilor fitness-aerobicii, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de fitness-aerobică; • 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. IV, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat la Tehnologia fitness-aerobicii, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul fitnessului și a programelor de recreare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea competențelor teoretice cu privire la legăturile principale ale organizării lecției antrenament de fitness-aerobică, ce se referă la acumularea unor tehnologii pedagogice a activității profesionale a specialistului în domeniul fitness-aerobicii; • Elaborarea și desfășurarea complexelor, programelor și acțiunilor de fitness-aerobică prin diverse tehnologii cu o tehnică pedagogică înaltă la viitorii specialiști în domeniul fitnessului; • Utilizarea diverselor metodologii de pregătire cu divers scop la „Tehnologia fitness-aerobicii” pentru instruirea viitorilor specialiști în domeniul fitnessului; • Proiectarea unor antrenamente de fortificare bazate pe utilizarea noilor metode și tehnologii apărute în domeniul diverselor programe noi a fitness-aerobicii; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament la fitness-aerobica. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului de fitness-aerobică în corespundere cu programul practicat; • Aplicarea procedurilor tehnice în corespundere cu specificul fitness-aerobicii; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională a viitorului specialist în domeniu în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește centrele și fitness-cluburi unde este practică fitness-aerobica.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească noțiunile principale ale disciplinei Tehnologia fitness-aerobicii (de tehnologia pedagogică, de tehnologia de planificare a antrenamentelor la fitness-aerobica; - să cunoască esența metodei individuale pentru fiecare persoană în dependență de vârstă, sex, pregătire fizică, interese, atât în cadrul antrenamentului individual, cât și în cadrul lecțiilor în grup; - să cunoască caracteristica și conținutul aerobicii clasice, step-aerobicii, aerobicii de dans; - să cunoască organizarea și metodica desfășurării lecțiilor de aerobică. - să identifice frecvența cardiacă ca un criteriu al intensității efortului fizic în cadrul lecției de fitness-aerobică. - să cunoască particularitățile tehnologice de desfășurare a lecțiilor de aerobică cu contingentul diferit al practicanților. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să elaboreze proiectele didactice pentru diferite probe de fitness-aerobică; ▪ să aplice tehnologia elaborării diverselor compoziții din diferite probe de fitness-aerobică prin diverse metode compoziționale; ▪ să aplice diverse principii metodice de organizare a antrenamentului de fitness aerobică; ▪ să aplice tehnologia planificării procesului de antrenament în aerobica. ▪ să efectueze lucrul cu utilajul și aparatele disponibile, precum și cu utilaj și aparate posibile în activitatea practică profesională, cu ajutorul materialelor demonstrative (desene, fișe, Power Point, video).

	La nivel de integrare: ▪ să realizeze sistematic activități de formare a calităților de personalitate, educarea abilităților cognitive; formarea abilităților organizatorice; educarea simțului responsabilității; însușirea adaptabilității; manifestarea inițiativei; însușirea interacțiunii sociale; însușirea aptitudinilor de comunicare a informației, a ideilor, a problemelor și a soluțiilor; implementarea cu acuratețe a metodicilor, a modelelor și tehnicilor asociate cu disciplina: Tehnologia fitness-aerobicii; ▪ să elaboreze un complex de fitness-aerobica, de step-aerobică, aerobica de dans și să demonstreze prin diverse metode compoziționale de alcătuirea a combinațiilor în fitness-aerobica: metoda liniară, bloc, adăugării, metoda „cap – coadă”; ▪ să elaboreze partea pregătitoare a antrenamentului de fitness-aerobic; ▪ să explice particularitățile tehnologice de desfășurare a lecțiilor de aerobică cu contingentul diferit al practicanților; ▪ să explice esența formării tehnologiei pedagogice a priceperilor și deprinderilor profesionale în domeniul fitness-aerobicii orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea unei lecții de antrenament.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Caracteristica ramurilor de bază ale aerobicii. Caracteristica și conținutul aerobicii clasice, step-aerobicii, aerobicii de dans; Structura și conținutul lecției de aerobică clasică. Caracteristica și conținutul step-aerobicii. Caracteristica și conținutul aerobicii de dans.	34	3	14	17
	2	Organizarea și tehnologia desfășurării lecțiilor de aerobică Organizarea și metodică desfășurării lecțiilor de aerobică. Frecvența cardiacă ca un criteriu al intensității efortului fizic în cadrul lecției de fitness-aerobică.	32	6	10	16
	3	Particularitățile tehnologice de desfășurare a lecțiilor de aerobică cu contingentul diferit al practicanților Particularitățile metodice desfășurării complexelor de aerobică pentru copii. Particularitățile desfășurării lecțiilor de aerobică cu persoane de vârstă matură și vârstnici. Particularitățile desfășurării lecțiilor de aerobică cu femei însărcinate.	24	6	6	12
	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, 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, lecții practice și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc, O., Jurat, V. Aerobica. Teorie și metodică: manual. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 298 p. 2. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. <i>Teoria și metodologia fitnessului</i>. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p. a. Craijdan, O. Metodica folosirii aerobicii de fortificare în cadrul lecțiilor de educație fizică extracurriculare. În: Teoria și arta culturii fizice în școală. Chișinău: Editura Sirius Chișinău Republica Moldova, 2013. nr.2, p. 54-57. ISSN 1857-0615. 3. Craijdan, O. Aerobica în cadrul orelor de educație fizică: Ghid metodic pentru profesori de educație fizică. Ghid metodic pentru profesori de educație fizică /Olga Craijdan. Chișinău: Tipogr. Valinex SRL, 2016. 52 c. ISBN 978-9975-68-286-2 4. Hasband, R.W. The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway // Journal of General Psychological, 1934, Nr.11. 5. Gheorghe, D. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. București: FRSP, 1997, p. 10-34. 6. Kulcsar, Ș. Gimnastica aerobică. Cluj-Napoca, 2000, p. 26-45. 7. Stoenescu, G. Curs de gimnastică aerobică. București, 1998, 186 p. 8. Афтимичук, О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук. Кишинев, 1998. 300 с. 9. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] О.Е.Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.:	

„Valinex” SRL, 2011. 310 с.

10. Губанов, В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разраб. для ст-тов ГЦОЛИФКа. М., 1980. 30 с.

11. Ильин, Е.П. *Психомоторная организация человека*: Учеб. для вузов /Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с

а. Казанцева, А.Ю. Беременность и фитнес: до и после родов. СПб.: Нева, 2003. 187 с.

12. Коджаспиров, Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.

а. Колесникова, С.В. [Детская аэробика: методика, базовые комплексы \(школа развития\)](#). Ростов н/Д: Феникс, 2005. 157 с.

13. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.

14. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

15. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.

16. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. II. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.

а. Рахматов, А.И. Степ-аэробика. М.: МГПУ, 1996. 12 с.

б. Смирнова, И. Фитнесс для будущей мамы. СПб.: Вектор, 2006. 144 с.

17. Суетина, Т.Н. *Методические основы организации занятий по аэробике*: Учеб.-метод. пособие. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2005. 59 с.

18. Хоули, Эдвард Т., Френкс, Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. А.Ященко и В.Левицкого. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Programe de fitness-aerobică					
Titularul cursului		Aftimiciuc Olga/Craijdan Olga					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.04.O.26	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L/P-laborator/ practice, LI - lucrul individual)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Programe de fitness-aerobică” este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și a programelor de recreare, în cadrul facultății de Pedagogie 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 fitnessului și a programelor de recreare, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în fitness-aerobică capabili de a utiliza diverse elemente, pași, programe, tehnologii, regulile descrierii exercițiilor aerobicii, operarea cu terminologia sportivă a aerobicii, în cadrul activităților de fitness-aerobică, desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului fitnessului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor sportului prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea tehnologiilor fitness-aerobicii, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de fitness-aerobică; • 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. IV, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat la „Programe de fitness-aerobică”, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul fitnessului și a programelor de recreare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea competențelor teoretice cu privire la legitățile principale ale organizării lecției antrenament de fitness-aerobică la diverse programe, ce se referă la acumularea unor tehnologii pedagogice a activității profesionale a specialistului în domeniul fitness-aerobicii; • Elaborarea și desfășurarea complexelor, programelor și acțiunilor de fitness-aerobică prin diverse tehnologii cu o tehnică pedagogică înaltă la viitorii specialiști în domeniul fitnessului; • Utilizarea diverselor metodologii de pregătire cu divers scop la „Programe de fitness-aerobică” pentru instruirea viitorilor specialiști în domeniul fitnessului; • Proiectarea unor antrenamente de fortificare bazate pe utilizarea noilor metode și tehnologii apărute în domeniul diverselor programe noi a fitness-aerobicii; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament la fitness-aerobica. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului de fitness-aerobică în corespundere cu programul practicat; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul fitness-aerobicii; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională a viitorului specialist în domeniu în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește centrele și fitness-cluburi unde este practică fitness-aerobica.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească caracteristica și conținutul probelor ciclice ale fitness-aerobicii; - să cunoască caracteristica și conținutul probelor cardio ale fitness-aerobicii; - să cunoască esența metodei individuale pentru fiecare persoană în dependență de vârstă, sex, pregătire fizică, interese, atât în cadrul antrenamentului individual, cât și în cadrul lecțiilor în grup; - să argumenteze organizarea și metodica desfășurării lecțiilor de aerobică cu caracter de forță; - să cunoască clasificarea probelor aquatice de fitness-aerobica. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să elaboreze proiectele didactice pentru diferite probe de fitness-aerobică; ▪ să aplice tehnologia elaborării diverselor compoziții din diferite probe de fitness-aerobică prin diverse metode compoziționale; ▪ să aplice diverse principii metodice de organizare a antrenamentului de diverse programe de fitness aerobică; ▪ să efectueze lucrul cu utilajul și aparatele disponibile, precum și cu utilaj și aparate posibile în activitatea practică profesională, cu ajutorul materialelor demonstrative (desene, fișe, Power Point, video). La nivel de integrare: ▪ să realizeze sistematic activități de formare a calităților de personalitate, educarea abilităților cognitive; formarea abilităților organizatorice; educarea simțului responsabilității; însușirea adaptabilității; manifestarea inițiativei; însușirea interacțiunii sociale; însușirea aptitudinilor de comunicare a informației, a ideilor, a

	problemelor și a soluțiilor; implementarea cu acuratețe a metodicelor, a modelelor și tehnicilor asociate cu disciplina: Programe de fitness-aerobică; ▪ să modeleze metodică organizării și desfășurării fitness-antrenamentelor prin mijloacele cardio-programelor; ▪ programe: „Slide-aerobics”, „Fit-ball-aerobics”, „Terarobics”; ▪ programe: „Super Strong” („Super Sculpt”), „Pump-aerobics”, „Slim-Jim”, „Body forming”; ▪ să modeleze metodică organizării și desfășurării antrenamentelor de fitness-aerobică prin mijloacele programelor de forță; ▪ aqua-programe: swimming, aqua-jogging, aqua-step, aqua-dens, aqua-rhythmic, aqua-building, swimnastic, aqua-flipper, aqua-jim, aquatic-games; ▪ să elaboreze programe: Karate-aerobics, box-aerobics, tae-bo-aerobics, ki-bo-aerobics, kicks-aerobics, kangoo-jump; ▪ să elaboreze metodică organizării și desfășurării fitness-antrenamentelor prin mijloacele Yoga, Power-Yoga, Yoga-robica.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminare	LI
	1	Probele ciclice ale aerobicului Probele ciclice ale aerobicului: „Rope-Skipping”: clasificarea săriturilor (cu coarda scurtă și cu coarda lungă); Metodica învățării exercițiilor de rope-skiing. Probele cardio a aerobicului: Bicicleta eliptică; Banda de alergat; Banda de alergat; Ciclingul-Spinningul.	22	8	3	11
	2	Clasificarea aerobicului cu caracter de forță: Aerobicul cu hantere. Super Strong și Super Sculpt. Pump-aerobics. ABT (coapse, fese, abdomen). Caracteristica generală a sistemului Terarobics – aerobicul cu benzi elastice Fitball aerobica. Kangoo-jump	24	8	4	12
	3	Probele aquatice ale aerobicului Caracteristica și conținutul programei Aqua-gim și Aqua aerobică	12	4	2	6
	4	Aerobica cu elementele artelor marțiale și Combat Force. Clasificarea fitness-ului aerobic cu elementele artelor marțiale: Karate-aerobics, box-aerobics, tae-bo-aerobics, ki-bo-aerobics, kicks-aerobics, Combat Force. Particularitățile tehnice, mijloacele artelor marțiale aplicate în fitness-aerobică.	20	6	4	10
	5	Particularitățile fitness-aerobicului de diferite direcții: Yogarobic Caracteristica generală a sistemului	12	4	2	6

	Yoga. Hatha-Yoga – posturi corporale statice și dinamice – asane. Caracteristica și conținutul programei Yogarobica				
	Total	90	30	15	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, lecții practice și seminare			20%	
	Nota lucrul individual			20%	
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc, O., Jurat, V. Aerobica. Teorie și metodică: manual. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 298 p. 2. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. <i>Teoria și metodologia fitnessului</i> . Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p. 3. Craijdan, O. Metodica folosirii aerobicii de fortificare în cadrul lecțiilor de educație fizică extracurriculare. În: Teoria și arta culturii fizice în școală. Chișinău:				

Editura Sirius Chişinău Republica Moldova, 2013. nr.2, p. 54-57. ISSN 1857-0615.

4. Craijdan, O. Aerobica în cadrul orelor de educație fizică: Ghid metodic pentru profesori de educație fizică. Ghid metodic pentru profesori de educație fizică /Olga Craijdan. Chişinău: Tipogr. Valinex SRL, 2016. 52 c. ISBN 978-9975-68-286-2

5. Hasband, R.W. The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway // Journal of General Psychological, 1934, Nr.11.

6. Gheorghe, D. Sănătate prin sport pe înţelesul fiecăruia. Bucureşti: FRSP, 1997, p. 10-34.

7. Kulcsar, Ş. Gimnastica aerobică. Cluj-Napoca, 2000, p. 26-45.

8. Stoenescu, G. Curs de gimnastică aerobică. Bucureşti, 1998, 186 p.

9. Афтимичук, О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук. Кишинев, 1998. 300 с.

10. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] О.Е.Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: „Valinex” SRL, 2011. 310 с.

11. Губанов, В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разраб. для ст-тов ГЦОЛИФКа. М., 1980. 30 с.

12. Ильин, Е.П. *Психомоторная организация человека*: Учеб. для вузов /Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с

а. Казанцева, А.Ю. Беременность и фитнес: до и после родов. СПб.: Нева, 2003. 187 с.

13. Коджаспиров, Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.

14. Колесникова, С.В. [Детская аэробика: методика, базовые комплексы \(школа развития\)](#). Ростов н/Д: Феникс, 2005. 157 с.

15. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.

16. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

17. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.

18. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. II. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.

19. Милард, А.-М. Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзы, ки-бо, карате, айкидо / Серия „Фитнесс-класс”. Ростов н/Д: „Феникс”, 2004. 224 с.

20. Профит, Э., Лопез, П. [Аквааэробика. 120 упражнений](#). Ростов н/Д: Феникс, 2007. 128 с.

21. Рахматов, А.И. Степ-аэробика. М.: МГПУ, 1996. 12 с.

22. Сверчкова, О. Тераробика – новинка на стыке тысячелетий / Аэробика, 2000, № 3.

23. Смирнова, И. Фитнесс для будущей мамы. СПб.: Вектор, 2006. 144 с.

24. Суетина, Т.Н. *Методические основы организации занятий по аэробике*: Учеб.-метод. пособие. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2005. 59 с.

25. Хоули, Эдвард Т., Френкс, Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. А.Яценко и В.Левицкого. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Programe de fitness-forță						
Titularul cursului		Prodan Dumitru						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 A. 28	Anul	II	Semestrul	IV	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)								S
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, P/M- practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	30	15	-	45		
Nota de prezentare		Disciplina <i>Programe de Fitness – Forță</i> își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie psiho-motrice, moral-volitivă, 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. În procesul de modernizare a curriculumului s-au luat în considerare următoarele aspecte: • experiențele programelor anterioare din republica Moldova; • experiența în acest domeniu din alte state europene; • problema formării unor competențe integratoare la studenți, care să fie practicate în viața cotidiană; • contribuția fitness-ului de forță la dezvoltarea calităților fizice, parte componentă a sistemului de învățământ din republică și a competențelor- cheie; • contribuția disciplinei la formarea absolventului, în mod deosebit la competențe care vizează: comunicarea, participarea la rezolvarea problemelor comunității, învățarea eficientă, educația continuă; • noile oportunități de predare–învățare a disciplinelor de fitness forță; • necesitatea de integrare a disciplinelor de fitness forță cu alte discipline de studiu. Pe parcursul studierii disciplinei, curriculum-ul propune familiarizarea studenților cu probleme legate de necesitatea și rolul fitness-ului de forță în societate. Noțiuni, definiții și generalități ale „Programei”, Programe de fitness-forță. Programe de antrenament în fitness forță pentru arderea țesutului adipos. Programe de antrenament în fitness forță pentru creșterea masei musculare. Programe de						

	antrenament în fitness forță pentru creșterea indicilor de forță. Programe de antrenament în fitness forță pentru menținerea formei fizice. Caracteristica tipurilor noi de programe în fitness-forță. Temele de bază a curriculei date sunt axate pe aprofundarea cunoștințelor în domeniul programării corecte și eficiente a antrenamentelor de fitness-forță. Curriculum-ul de față își propune să stimuleze interesul pentru valorile naționale și universale, să asigure condiții în formarea personalității studentului pentru continuarea învățării după facultate și să utilizeze abilitățile formate în cadrul orelor de fitness forță în viața cotidiană. Curriculum-ul disciplinar se adresează cadrelor didactice universitare, studenților, 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. Strategiile didactice 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 an II., sem. IV, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Cunoștințe în noțiuni generale, generalități și definirea „programe” • Cunoștințe în generalități și noțiuni „programe de fitness-forță” • Cunoștințe în domeniul program de antrenament pentru arderea țesutului adipos • Cunoștințe în domeniul program de antrenament pentru creșterea masei musculare • Cunoștințe în domeniul program de antrenament pentru creșterea indicilor de forță • Cunoștințe în domeniul program de antrenament pentru menținerea formei fizice • Cunoștințe în domeniul tipurilor noi de programe în fitness-forță. Competențe transversale și transdisciplinare: 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. 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. 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. 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. 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. 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.																		
Finalități și performanțe la curs/modul	Prin realizarea obiectivelor curriculare se dezvoltă un nou ciclu de competențe, deprinderi și abilități care se întemeiază pe achizițiile competențelor-cheie dobândite. Conform cerințelor actuale ale învățământului curricular, subcompetențele sunt elaborate în temeiul competențelor cheie definite prin rezultate ale învățării: Cunoaștere: 1. Cunoașterea efectelor pozitive a antrenamentelor programate corect; 2. Utilizarea cunoștințelor teoretice și practice specifice domeniului fitness-ului de forță; 3. Înțelegerea și utilizarea corectă a programelor de antrenament din fitness-ului de forță; 4. Înțelegerea și crearea corectă a programelor de antrenament de fitness-forță; 5. Cunoașterea și interpretarea programelor de antrenament din fitness-forță; 6. Determinarea acțiunilor necesare pentru formarea unui proces de antrenament efectiv. Aplicare: 1. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul programării antrenamentelor de fitness-forță; 2. Utilizarea corectă a programelor de antrenament din cadrul fitness-ului de forță; 3. Demonstrarea capacității de inovare în aplicarea metodelor tradiționale de studiu al fitness-ului de forță; 4. Formularea și susținerea argumentelor proprii în programarea antrenamentelor din domeniul fitness-ului de forță. Integrare: - a). <i>Autonomie și responsabilitate:</i> executarea responsabilă a sarcinilor de studii în condițiile unei autonomii restrânse și asistență calificată; să demonstreze creativitate în elaborarea proiectelor de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode calitative și cantitative. - b). <i>Capacitatea de a învăța:</i> să evalueze în mod consecvent propriul proces de învățare; să-și identifice nevoile de formare. - c). <i>Competențe sociale și de comunicare:</i> să manifeste atitudini pozitive față de impactul fitness-ului de forță asupra dezvoltării societății; să demonstreze comportamente democratice și respect față de valorile general-umane; să exprime o viziune personală asumată asupra lumii, care să reflecte solidaritatea cu ceilalți; să se familiarizeze cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și cu distribuirea de sarcini între membri pe nivele subordonate. - d). <i>Competențe profesionale:</i> competența de a păstra și de a aprecia patrimoniul național și local în context universal, prin realizarea activităților specifice profesiei; să conștientizeze nevoia de formare continuă, utilizare eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională.																		
	<table><tr><th>Nr. d/o</th><th>Tematica disciplinei</th><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminar</th><th>LI</th></tr><tr><td>1</td><td>Noțiuni, definiții, generalități „program”, program de antrenament de fitness-forță</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr><tr><td>2</td><td>Programe de antrenament pentru arderea tesutului adipos</td><td>18</td><td>6</td><td>3</td><td>9</td></tr></table>	Nr. d/o	Tematica disciplinei	Total	Curs	Seminar	LI	1	Noțiuni, definiții, generalități „program”, program de antrenament de fitness-forță	6	2	1	3	2	Programe de antrenament pentru arderea tesutului adipos	18	6	3	9
Nr. d/o	Tematica disciplinei	Total	Curs	Seminar	LI														
1	Noțiuni, definiții, generalități „program”, program de antrenament de fitness-forță	6	2	1	3														
2	Programe de antrenament pentru arderea tesutului adipos	18	6	3	9														

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	3	Programe de antrenament pentru creșterea masei musculare	18	6	3	9
	4	Programe de antrenament pentru creșterea indicilor de forță	18	6	3	9
	5	Programe de antrenament pentru menținerea formei fizice	14	5	2	7
	6	Tipuri noi de programe de fitness-forță	16	5	3	8
	Total		90	30	15	45
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, 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: 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. 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 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>trei 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. 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, OLGA. Fitness: teorie și metodică / Olga Aftimiciuc, Marin Chirazi. – Iași: PIM, 2012. ISBN 978-606-13-0737-1. 2. Aplicarea cunoștințelor din fiziologie și medicină sportivă în practică sporturilor / A. Mariș, A.A. Mariș, V. Manolachi [et. al.]. – Ch.: Editura USEFS, 2011. – 214p. ISBN 978-9975-4077-8-6. 3. BOMPA, TUDOR O. Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive / prof. univ. dr. Tudor O. Bompă, Michael C. Carrera. – Mușătești: Tana, 2006. ISBN (10) 973-					

87111-3-4.

4. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA OMULUI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 1. ABC Fitness School, - 2014. – 130p.

5. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. CHIMIE ALIMENTARĂ. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 2. ABC Fitness School, - 2015. – 58p.

6. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ALIMENTAȚIA ÎN DIFERITE BOLI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 3. ABC Fitness School, - 2015. – 73p.

7. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. TERAPII COMPLEMENTARE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 4. ABC Fitness School, - 2015. – 69p.

8. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. Principiile alimentare și valoarea nutritivă. Alimentația în diferite perioade ale vieții. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 5. ABC Fitness School, - 2014. – 124p.

9. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. PSIHO-NUTRIȚIE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 6. ABC Fitness School, - 2015. – 70p.

10. CHIRAZI, MARIN. Culturismul în școală – Importanță, practicare, efecte, cunoaștere / Marin CHIRAZI, Cătălin Constantin IOAN. – Iași: Performantica, 2007. ISBN 978-973-730-396-7.

11. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 213p.

12. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR DE FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 186p.

13. PANAEV, MIHAIL. Masajul în afecțiunile aparatului locomotor / Mihail Panaev; trad.: Maria Sîrghie. – București: Rovimed Publishers, 2014. ISBN 973-7719-11-5.

14. PLATONOV, VLADIMIR. Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice / V.N. Platonov – București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0

15. Urso, Antonio. Weightlifting. Sport for all sports. Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti Editore srl. – 2014. – 296p. ISBN 978-88-6028-359-7.

16. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – 160с. ISBN 978-985-16-6059-5.

17. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О.Е. Афтимичук; Гос. Ун-т физ. Воспитания и спорта. – К.: "Valinex" SRL, 2011. – 310p. ISBN 978-9975-68-179-7.

18. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. — СПб.: Питер, 2005. — 144 с.: ISBN 5-469-00616-6

19. Бомпа, Тудор О. Серьезный силовой тренинг: пер. с англ. / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Корнаккиа. – М.: АСТ; Астрель, 2010. – 303. ISBN 978-5-17-061813-2.

20. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. ISBN 978-5-9718-0220-4

21. Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 264с. ISBN 978-966-8472-58-9.

22. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие, М.: 2005. – 544с. ISBN 5-93216-114-0.

23. Шейко Б. И., Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-906299-05-5.

24. Шестопалов С.В. Бодибилдинг: школа чемпионов. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2003. – 192с. ISBN 5-94194-065-3.

	25.Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2008. – 192с. ISBN 978-985-15-0110-2. 26.Эдворт Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Олимпийская литература, Киев – 2004. – 375с. ISBN 966-7133-65-6. 27.Юрген Хартманн/Харольд Тюннеманн. Современная силовая тренировка. Шпортферлаг Берлин. – 1988. – 335с. ISBN 3-328-00366-5.
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Sporturi de lupte					
Titularul cursului		Polevaia-Secăreanu Angela					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 04 O. 29	Anul	II	Semestrul	IV
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	80	Studiu individual	40	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							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	catedrapsi@mail.ru <u>u</u>	Total	C	S	L/P	LI	
		120	15	-	65	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 fitness-ului, în cadrul facultății de Pedagogie 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 superior, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul fitness-ului capabili de a demonstra capacități intelectuale, fizice profesionale pentru orientarea în cadrul activităților profesionale desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului în sistemul de fitness prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul profesional prin implicarea acestuia în activități motrice ce presupun cunoașterea diferitor mijloace din diferite sporturi de lupte; • 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. IV, 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 fitness-ului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Completarea profilului viitorului specialist, prin îmbogățirea cunoștințelor teoretico-metodice și a deprinderilor practice cu mijloace specifice din lupte. • Aplicarea fundamentelor teoretico-practice în organizarea activităților motrice în cadrul secțiilor și cercurilor cu elevii de diferite vârste aplicând metode de joc specifice sporturilor de lupte tradiționale; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a procesului de antrenament; • Utilizarea metodologiilor de dezvoltare fizică prin aplicarea mijloacelor din sporturile de lupte. • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor de joc din sporturile de lupte tradiționale cultivând valorile naționale; • Aplicarea diferitor mijloace din sporturi de lupte pentru dezvoltarea fizică generală și menținerea sănătății. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul activității motrice profesionale în corespundere cu scopul și obiectivele înaintate; • Aplicarea acțiunilor tehnice în corespundere cu specificul probei; • Formarea capacităților de a utiliza mijloace specifice sporturilor de lupte marțiale în procesul de recrearea organismului.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei sporturilor de lupte (tradiționale, aplicative, sportive și sportiv-combative); ▪ să identifice tipurile de sport de lupte; ▪ să caracterizeze tipurile de lupte; ▪ să identifice mijloacele generale și speciale în sporturile de lupte; ▪ să identifice jocurile speciale și cu caracter tradițional; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire fizică generală, specială, tehnică și tactică. La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să determine exercițiile fizice speciale și generale specifice unui tip de lupte; ▪ să elaboreze un proiect didactic în cadrul lecției de lupte; ▪ să analizeze și să explice aplicarea mijloacelor din sporturi de lupte în resrearea organismului; ▪ să determine o luptă cu caracter tradițional și reprezentare particularitățile acestuia; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate în timpul procesului de pregătire pentru diferite activități sportive, dar și pe traseele profesionale cu diferite categorii de vârste. La nivel de integrare: ▪ să explice esența și structura lecției de antrenament prin aplicarea mijloacelor din sporturilor de lupte; ▪ să îmbine exercițiile fizice generale și speciale în procesul de recreare; ▪ să elaboreze obiective concrete pentru aplicarea mijloacelor din sporturilor de lupte în sistemul de fitness la diferite vârste;

	▪ să dezvolte valorile morale și particularitățile artelor marțiale pentru un respect și dezvoltare măiestrie de sine.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
	1	Istoria și apariția sporturilor de lupte.	4	2		2
	2	Știința sporturilor de lupte, legile activităților motrice speciale în dezvoltarea lor.	2	2	4	2
	3	Tradițiile de comportare în sală sportivă, profilaxia traumatismului la lecțiile în sporturile de luptă.	4	2		2
	4	Rolul sporturilor de lupte în societate. Sporturi de lupte Olimpice și ne Olimpice.	2	2		
	5	Clasificarea și sistematizarea sporturilor de luptă (tradiționale, sportive, aplicative și sportiv-combative).	5	2		2
	6	Clasificarea sistemelor de sănătate din est și impactul lor asupra corpului uman.	4	2		2
	7	Avantajele gimnasticii orientale în comparație cu sporturile de contact europene.	4	2		2
	8	Evaluarea cunoștințelor pe temele 1-7	2		2	
	9	Tipuri și conținutul lecțiilor în sporturile de luptă.	4		2	2
	10	Tradițiile popoarelor prin prisma luptelor naționale, diferența stilurilor de lupte.	5		4	2
	11	Învățarea sistemelor de asanare Tae-bo, Freestyl.	12		8	4
		Învățarea exercițiilor speciale în Tae-bo, dezvoltarea capacităților de coordonare.	12		8	2
	12	Analiza istorico-genetică și generalizarea teoretică a sistemelor asiatice de întremare a sănătății (Ușu, Tîgun).	8		10	2
	13	Particularitățile dezvoltării calităților motrice prin aplicarea mijloacelor din lupte sportive și tradiționale luptei Trînta.	8		8	2
	14	Jocuri dinamice, ștafete, jocuri specifice sporturilor de lupte Trînta „Cel mai Bun Gospodar”.	6		2	2
	15	Însușirea elementelor acrobatice specifice sporturilor de lupte. Învățarea metodicii și complexelor de exerciții din sistemul de lupte naționale Trînta.	8		4	2
16	Învățarea tehnicii de luptă în picioare și la sol.	6		6	2	
17	Metodologia învățării exercițiilor speciale și procedeele tehnico-tactice	6		2	2	

		utilitar-aplicative în sporturile de luptă.				
	18	Bazele instruirii exercițiilor speciale și procedeele tehnice în sporturile de luptă.	6		2	2
	19	Mijloacelor din sporturi de luptă aplicate în educație fizică.	6		2	2
	20	Evaluarea cunoștințelor pe temele 1-7	6		2	2
	Total		120	14	66	40
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminare/lecții 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 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 apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. 2. Evaluarea curentă dinamică formativă se efectuează sub <i>două</i> forme petrecute în cadrul orelor de curs, seminare, teoretice și lucrări individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și <i>teste practice</i>, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile motrice 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. 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. Ciorbă Gh., Genunchi C., Polevaia-Secăreanu A. Semnificația mijloacelor și tehnicilor tai chi chuan privind tratarea durerilor de spate. În: Problemele actuale ale teoriei și practicii culturii fizice: Mater. Conf. științ. Internaț. Studențesc. Ediția a XIX-a Chișinău, 22.04.2016. P. 172-180. (ISBN 978-9975-4452-8-3) 3. Manolachi V.G. Sporturi de luptă – teorie și metodică. INEFS. Chișinău:					

F.E.P., 2003. 400 p.

4. Rabovol O., Tripac C., Polevaia-Secăreanu A. Tratatamentul afecțiunilor respiratorii prin intermediul artelor marțiale chinezești. În: Problemele actuale ale teoriei și practicii culturii fizice: Mater. Conf. științ. Internaț. Studențesc. Ediția a XIX-a Chișinău, 22.04.2016. P. 193-201. (ISBN 978-9975-4452-8-3)

5. Афтимичук О.Е., Мруц И.Д., Полевая-Секэрянэ А.Г. Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности с населением Республики Молдова. Монография: Кишинев: Б.и. 2013 (Tipogr., Valinex SRL). 204 p. (ISBN 978-9975-68-230-5)

6. Абаев, Н.В. Лечебная гимнастика у-шу: Комплекс из 18-ти упражнений. 1990. 52 с.

7. 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.

8. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: Дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 196 с.

9. 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.

10. Панченко, Г.К. (ред.) История боевых искусств. Колыбель цивилизаций. М.: Олимп; ООО „Изд. АСТ”, 1996. 480 с.

11. Полевая-Секэрянэ А.Г., Афтимичук О.Е. Интенсификация учебно-тренировочного процесса дзюдоистов средствами ритмического воспитания и музыки: Монография. Chișinău.: "Valinex" SA, 2015. 174 p. (ISBN 978-9975-68-270-1)

12. Полевая-Секэрянэ А. Сравнительная характеристика занятости населения различными видами единоборств в Молдове и Германии. В: Материалах IV Международной научно-практической конференции молодых ученых: Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. Минск, БГУФК 21 апреля 2011 г. 130-133 (ISBN 978-985-6953-69-2)

13. Полевая-Секэрянэ А. Женские силовые виды спорта и единоборства: за и против. În: Sporirea prestigiului și a rolului femeii în sport: seminar metodic-științific regional. Chișinău, Editura USEFS, 2009, p.83-87.

14. Стулова, Э.С. Даосская практика достижения бессмертия. Из истории традиционной китайской идеологии. В: Сборнике статей. М.: Наука, 1984, с. 230-270.

15. Теоретико-методологические основы организации и проведения физкультурно-оздоровительной деятельности с населением Республики Молдова: Стратегическое направление: Восстановление человеческого, природного ресурса, информации об устойчивом развитии: / Афтимичук О.Е., Мруц И.Д., Полевая-Секэрянэ А.Г. Монография: Высший Совет по Науке и Технологии Развития Акад. Наук Молдовы. Кишинев: 2013 (Tipogr., Valinex SRL). 204 p. (ISBN 978-9975-68-230-5)

16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х Кн. I / Препедевтика. Москва: Советский спорт, 1997. 280 с.

17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х Кн. II / Кинезиология и психология. Москва: Советский спорт, 1998. 280 с.

18. Шулика Ю.А. и др. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных фак-тов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др]. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 800 с.



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Bazele statului și dreptului					
Titularul cursului		Manolachi Victor/ Pîrlii Inna					
Ciclul <i>(L-licență)</i>	L	Codul cursului	U 05 A. 30	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (U – componenta de orientare sociumanistică)							U
Catedra	Drept	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	usefs-drept@mail.ru	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 diplina 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 sfârșit disciplina formează deprinderea la studenți de a urmări ceea ce este esențial în și pentru drept, de a încerca ei însșiși esențializări și de a depista și înțelege marile articulații ale dreptului ca fenomen și știință.
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 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; - să determine mecanismul de stat; - să identifice principiile de bază ale unui stat de drept; - să sistematizeze drepturile și îndatoririle 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	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Bazele teoriei generale a statului	5	2	1	2
	2	Bazele teoriei generale a dreptului	5	2	1	2
	3	Raportul juridic. Relațiile juridice sportive.	5	2	1	2
	4	Răspunderea juridică a subiectului de drept.	7	2	1	4
	5	Cunoștințe și priceperi în elaborarea și aplicarea legislației sportive. Aplicarea normei în timp și spațiu.	7	2	1	4
	6	Aspecte generale privind unele ramuri de drept public	5	2	1	2
	7	Aspecte generale privind unele ramuri de drept privat.	7	2	1	4
	8	Aspecte generale cu privire la dirijarea culturii fizice și sportului în R.M	7	2	1	4
	9	Reglementarea juridică a organizațiilor sportive internaționale	7	2	1	4
	10	Acte normative ce reglementează activitatea sportivă națională	5	2	1	2
	11	Acte normative ce reglementează activitatea sportivă europeană	5	2	1	2
	12	Carta olimpică- statutul de bază în funcționarea mișcării olimpice	5	2	1	2
	13	Jurisdicția sportivă	6	2	1	3
	14	Arbitrajul în sport	7	2	1	4
15	Drepturile cetățenilor în domeniul culturii fizice și sportului	7	2	1	4	
	Total		90	30	15	45
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. In 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 in triadă, jocul de rol</i> etc.					

	Toate strategiile didactice sînt eficiente în măsura în care contribuie la dezvoltarea gândirii 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 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 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. În 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 rezultată a înțelegerii de către evaluați 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</i>

	instituției; • <i>evaluarea externă</i>, efectuată de persoane din afara instituției cum ar fi Direcțiile raionale de învățământ, Ministerul Educației. 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 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 intrarii in 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. Curs teoretic. Chișinău: Reclama, 2002. 14. Baltag D., Guțu A., Teoria generală a dreptului, Chișinău, 2002. 15. Baltag Dumitru. Teoria generală a dreptului. Cimișlia: TIPCIM, 1996. 16. Belu C., Dreptul muncii, Ed. Universitaria, Craiova, 2007. 17. Budevici-Puiu Liliana, Dorgan Viorel., „Bazele statului și dreptului. Legislație în sport, Chișinău, 2004. 18. Chimpu Ș., Țiclea A., Dreptul muncii, București, 1995. 19. Crețu V., Bazele statului și dreptului R.M, „Cartier”, Chișinău, 1997. 20. Djuvara M., Teoria 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.
--	--

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Bazele teoriei economice					
Titularul cursului		Cușneriov Alexei/ Volcu Irina					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 05 A. 32	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (U – componenta 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		Curriculumul disciplinar la "Bazele teoriei economice" este un document normativ pentru pregătirea specialiștilor în domeniul de formare profesională <i>Științe ale sportului</i>. Economia formulează legi și principii care sunt folosite nu numai pentru a explica, ci și pentru a prognoza producerea unor fapte și fenomene, precum și pentru a influența desfășurarea lor. Înțelegerea legilor, principiilor economice contribuie la formarea capacităților de anticipare, de identificare a soluțiilor pentru atenuarea consecințelor negative provocate de factori destabilizatori. O etapă importantă în pregătirea viitorilor specialiști este componenta economică, deoarece ea reprezintă baza oricărei activități umane. Adaptarea la noile condiții ale pieței presupune cunoașterea factorilor ce determină procesele și fenomenele economice precum și conceptele fundamentale ale economiei: nevoile umane, cererea, oferta, echilibrul pieței, echilibrul consumatorului, echilibrul producătorului, productivitatea factorilor de producție, costurile de producție și posibilitatea obținerii profitului, piețele concurențiale etc. În aceste circumstanțe disciplina " Bazele teoriei economice " este esențială în formarea viitorilor specialiști din domeniul Științe ale sportului, specialitatea <i>Fitness și programe de recreare</i> . Structura cursului este elaborată, ținând cont de rigorile organizării învățământului universitar conform procesului de <i>la Bologna</i>. Pentru studenții de la secția de zi planul de studii prevede 45 ore auditoriale din care 30 curs și 15 ore seminar și 45 ore individuale. Studiarea disciplinei „Bazele teoriei economice” prevede acumularea a 3 credite. Pe parcursul semestrului studenții susțin 3 testări. De asemenea la fiecare lecție studenților li se propune un anumit lucru individual : analiza unui proces sau fenomen economic, delimitarea și definirea anumitor categorii economice, soluționarea testelor și a problemelor și elaborarea unui					

	referat, tematica cărora a fost elaborată și aprobată la ședința catedrei Managementul Culturii Fizice. Semestrul se finalizează cu examen, materialele căruia cuprind toată informația studiată pe parcursul semestrului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Utilizarea tehnologiilor moderne în activitatea profesională; • Analiza rolului economiei în dezvoltarea sportului de asanare și de performanță; • Familiarizarea cu elementele de bază ale economiei adecvate în diverse situații profesionale și de viață; • Utilizarea diverselor metode de cercetare științifice; • Cunoașterea cadrului legislativ de inițiere a organizațiilor sportive.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să determine obiectivele de studiu al disciplinei; - să definească conceptele de bază despre activitatea economică; - să determine sarcinile și conținutul sistemului economic național și internațional; - să structureze procesul evoluției istorice și conceptuale de organizare economică în societatea umană; - să cunoască principalele modele macroeconomice; - să definească conceptele de bază ale activității economice la nivel microeconomic; - să identifice relațiile dintre principalele variabile macroeconomice și raporturile stabile între acestea; - să cunoască esența principalelor componente monoeconomice și relațiilor dintre sistemului economic național și internațional. La nivel de înțelegere și aplicare: - să evidențieze factorii specifici de identificare a formelor istorice de organizare a sistemelor economice; - a clasifica premisele motivaționale ale activității economice la diferite etape de dezvoltare socială și diverse condiții spațiale geografice; - să identifice forțele motrice de dezvoltare economică la divers nivel de dezvoltare ale forțelor de producție și grad de dezvoltare social umană; - să definească principiile (legile) ce stau la baza activității economice eficiente; - să argumenteze prin analiză comparativă a diverselor modele de echilibru între eficiența economică și echitatea socială pentru a evidenția variantele prioritare de organizare economică în diverse condiții de disponibilități de resurse și pregătire profesională a lucrătorilor; - să aprecieze critic diverse concepte de evaluare a rezultatelor activității economice și a calității vieții umane; - să demonstreze modele eficiente de orientare practică a oamenilor și alegerea priorităților economice coordonate funcțional cu opțiunile general umane; - să determine esența activității microeconomice; - să utilizeze modele macroeconomice în studierea proceselor și fenomenelor macroeconomice; - să analizeze legăturile dintre procesele de constituire și dezvoltare a economiei mondiale și procesele de evoluție a complexelor economice naționale spre economia deschisă. 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.	11	4	1	6
	2	Activitatea economică și agenții economici.	12	4	2	6
	3	Factorii de producție	6	2	2	3
	4	Costul de producție	6	2		3
	5	Economia instituțională. Sistemele de organizare a activității economice.	6	2	2	3
	6	Statul în economie	6	2	2	3
	7	Piața și elementele ei.	6	2		3
	8	Prețul și concurența.	6	2	2	3
	9	Banii. Creditul și sistemul bancar.	6	2		3
	10	Recompensarea factorilor de producție și formele veniturilor	6	2	1	3
	11	Macroeconomia și principalii indicatori.	6	2	2	3
	12	Întreprinderea și antreprenoriatul	6	2		3
	13	Economia mondială. Interdependențele economice internaționale.	7	2	1	3
Total			90	30	15	45
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	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.					
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</i>. Curs universitar pentru alolingvi. USEFS Chișinău: S.n., 2018, 343 p. ISBN 978-9975-68-350-0. 2. Carp A., Budevici-Puiu A. <i>Economia culturii fizice</i>. Chișinău 2016. 190 p.					

	3. Hămuraru M., Capsîzu V., Țăruș V., Teorie economică. Microeconomie, CEP USM, Chișinău, 2010; 4. Cojuhari A., Umanet V. Bazele Teoriei Economice, ed. Universitas, Chișinău, 1993; 5. Gherasim T. Microeconomie (voi. I-II). Ed. Economica, București, 1993. 6. Gogoneață C, Gogoneață A. Economia politică. Teorie micro și macroeconomică, politici economice, București, 1993. 7. Moldovanu D. Curs de Teorie Economică, Chișinău 2006. 8. Oprescu G. Microeconomie, macroeconomie. Ed. ALL, București, 1993. 9. Stancu S., Andrei T. Microeconomie. București, 1997. 10. V. Zbârțog. Macroeconomie. Chișinău, 1998. 11. V. Zbârțog. Microeconomie (teoria și aplicații). Chișinău, 1996.
--	---



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



Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Economica culturii fizice					
Titularul cursului		Cușneriov Alexei					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 05 A.33	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (U – componenta 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 și sportului este o disciplină aplicată care face parte din complexul de științe economice care studiază activitățile economice ale entităților economice individuale și ale societății în ansamblu pentru a înțelege și explica natura acestei activități, a prezice procesele economice și reglementează-le. Mai precis, economia culturii fizice și sportului este o știință care studiază metode de rezolvare a problemelor practice care apar în domeniul relațiilor sportive legate de utilizarea resurselor materiale, de muncă, financiare și de altă natură la nivelul organizațiilor sportive individuale și al societății. ca un întreg, per total. 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 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;					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	▪ 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	<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>Știința economică și doctrinele economice.</td><td>12</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Bazele teoretico-metodologice ale economiei educației fizice</td><td>12</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Rolul economic al activităților de educație fizică și sport</td><td>12</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Finanțarea culturii fizice și sportului</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>5</td><td>Impactul economic al evenimentelor sportive</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>6</td><td>Economia antreprenorială în cultura fizică</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>7</td><td>Planuri de afaceri în industria sportivă</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>8</td><td>Norme financiare pentru activitatea financiară</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>9</td><td>Activitatea economică a organizațiilor sportive din Republica Moldova</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>10</td><td>Politici de finanțare în domeniul sportului</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr> <td>11</td><td>Eficiența economică a culturii fizice</td><td>6</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr> </table>					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
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 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. 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</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] Diponibil: 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.					

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">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. |
|--|---|



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Tehnica fitness-aerobicii						
Titularul cursului		Craijdan Olga						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.05.O.34	Anul		III	Semestrul	V
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare				Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru			90
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)								S
Catedra	Gimnastica	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L/P-laborator/ practice, LI - lucrul individual)						
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15	-	30	45		
Nota de prezentare		Disciplina de studii „Tehnica fitness-aerobicii” este parte componentă a științelor sportului prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul fitnessului și a programelor de recreare, în cadrul facultății de Pedagogie 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 fitnessului și a programelor de recreare, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în fitness-aerobică capabili de a utiliza diverse elemente, pași, programe, regulile descrierii exercițiilor aerobicii, operarea cu terminologia sportivă a aerobicii, în cadrul activităților de fitness-aerobică, desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului fitnessului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul științelor sportului prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea tehnicii fitness-aerobicii, care va asigura buna desfășurare a diverselor programe de fitness-aerobică; • 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, 90 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 3 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat la Tehnica fitness-aerobicii, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul fitnessului și a programelor de recreare.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Formarea competențelor teoretice cu privire la legițile principale ale organizării lecției antrenament de fitness-aerobică, ce se referă la acumularea unei tehnice pedagogice a activității profesionale a specialistului în domeniul fitness-aerobicii; • Elaborarea și desfășurarea complexelor, a programelor și a acțiunilor de fitness-aerobică cu o tehnică pedagogică înaltă la viitorii specialiști în domeniul fitnessului; • Utilizarea diverselor metodologii de pregătire cu divers scop la „Tehnica fitness-aerobicii” pentru instruirea viitorilor specialiști în domeniul fitnessului; • Proiectarea unor antrenamente de fortificare bazate pe utilizarea noilor metode apărute în domeniul diverselor programe noi a fitness-aerobicii; • Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale pedagogice, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea lecției de antrenament la fitness la aerobica. Competențe transversale: • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului de fitness-aerobică în corespundere cu programul practicat; • Aplicarea procedeele tehnice în corespundere cu specificul fitness-aerobicii; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională a viitorului specialist în domeniu în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii în ceea ce privește centrele și fitness-cluburi unde este practică fitness-aerobica.
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: - să definească noțiunile principale ale disciplinei Tehnica fitness-aerobicii (de tehnica pedagogică; de tehnologia pedagogică; să cunoască componentele tehnicii pedagogice; - să identifice noțiune de tehnica sportivă; - să argumenteze necesitatea executării tehnicii corecte a exercițiilor de fitness-aerobică, pentru prevenirea traumatismelor; - să cunoască conținutul masei corporale și metodologia controlul ei; - să cunoască tipurile corporale și particularitățile tipice psihice ale omului conform constituției; - să cunoască caracteristica și clasificarea constituțiilor corporale a siluetei femeilor care practică fitness-aerobica; - să cunoască organizarea alimentației corecte prin evidența programelor individuale de fitness-aerobică; - să argumenteze principiile alimentației echilibrate; - să argumenteze importanța vitaminelor; - să cunoască componentele activității profesionale pedagogice a antrenorului de fitness-aerobică: de proiectare a activității pedagogice, componentul constructiv, organizatoric și comunicativ. - să cunoască caracteristici și competențele profesionale fitness-antrenorului la diverse programe de fitness-aerobică: la cardio-lecții de grup; de forță; de flexibilitate, aqua-aerobică; - să identifice importanța capacităților coordinative la antrenori de fitness-aerobică; - să argumenteze cunoștințe pedagogice și specifice, privind tehnica pedagogică perfectă a fitness-antrenorului.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	La nivel de înțelegere și aplicare: ▪ să elaboreze proiectele didactice pentru diferite probe de fitness-aerobică; ▪ să elaboreze regimul de alimentație, în conformitate cu fitness-programa individuală dorită; ▪ să explice formarea comunicării profesionale cu contingentul, care practică fitness-aerobică, în cadrul desfășurării lecției de antrenament; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în comunicarea nonverbală profesională în procesul de antrenament la fitness-aerobica. ▪ să efectueze lucrul cu utilajul și aparatele disponibile, precum și cu utilaj și aparate posibile în activitatea practică profesională, cu ajutorul materialelor demonstrative (desene, fișe, Power Point, video). La nivel de integrare: ▪ să realizeze sistematic activități de formare a calităților de personalitate, educarea abilităților cognitive; formarea abilităților organizatorice; educarea simțului responsabilității; însușirea adaptabilității; manifestarea inițiativei; însușirea interacțiunii sociale; însușirea aptitudinilor de comunicare a informației, a ideilor, a problemelor și a soluțiilor; implementarea cu acuratețe a metodicilor, a modelelor și tehnicilor asociate cu disciplina de Tehnica fitness-aerobică ▪ să elaboreze un complex de fitness-aerobica și să demonstreze prin diverse metode compoziționale de alcătuirea a combinațiilor în fitness-aerobica: metoda liniară, bloc, adăugării, metoda „cap - coadă”, utilizând textul didactic verbal; ▪ să elaboreze partea pregătitoare a antrenamentului de fitness-aerobic cu textul didactic verbal; ▪ să explice esența formării tehnicii pedagogice a priceperilor și deprinderilor profesionale în domeniul fitness-aerobicii orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea unei lecții de antrenament.					
	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Laborator/ Practice	LI
	1	Tehnica pedagogică și tehnologia fitness-aerobicii. Tehnica executării exercițiilor de fitness-aerobică Noțiuni de tehnica pedagogică. Noțiuni de tehnologia pedagogică. Componentele tehnicii pedagogice. Noțiuni tehnica sportivă. Necesitatea executării tehnicii corecte a exercițiilor de fitness-aerobică.	4	2	-	2
	2	Alimentația în fitness-aerobică Conținutul masei corporale și controlul ei. Tipurile corporale și particularitățile tipice psihice ale omului conform constituției. Tipuri constituționale a siluetei femeilor ce practică fitness-aerobica. Organizarea alimentației prin evidența programelor individuale de fitness-aerobică. Principiile alimentației echilibrate. Importanța vitaminelor.	28	8	6	14
	3	Particularitățile activității profesionale a antrenorului de fitness-aerobică Componentele activității profesionale	58	5	24	29

	pedagogice: de proiectare; constructiv; organizatoric; comunicativ. Caracteristici și competențele profesionale fitness-antrenorului la diverse programe de fitness-aerobică: la cardio-lecții de grup; de forță; de flexibilitate, aqua-aerobică; Importanța capacităților coordinative la antrenori de fitness-aerobică Cunoștințe pedagogice și specifice, privind tehnica pedagogică perfectă a fitness-antrenorului				
	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, 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; 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). 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, lecții practice și seminare			20%	

	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Aftimiciuc, O., Jurat, V. Aerobica. Teorie și metodică: manual. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 298 p. 2. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. <i>Teoria și metodologia fitnessului</i>. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p. a. Craijdan, O. Metodica folosirii aerobicii de fortificare în cadrul lecțiilor de educație fizică extracurriculare. În: Teoria și arta culturii fizice în școala. Chișinău: Editura Sirius Chișinău Republica Moldova, 2013. nr.2, p. 54-57. ISSN 1857-0615. 3. Craijdan, O. Aerobica în cadrul orelor de educație fizică: Ghid metodic pentru profesori de educație fizică. Ghid metodic pentru profesori de educație fizică /Olga Craijdan. Chișinău: Tipogr. Valinex SRL, 2016. 52 c. ISBN 978-9975-68-286-2 4. Hasband, R.W. The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway // Journal of General Psychological, 1934, Nr.11. 5. Gheorghe, D. Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia. București: FRSP, 1997, p. 10-34. 6. Kulcsar, Ș. Gimnastica aerobică. Cluj-Napoca, 2000, p. 26-45. 7. Stoenescu, G. Curs de gimnastică aerobică. București, 1998, 186 p. 8. Афтимичук, О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: Дис. ... д-ра пед. наук. Кишинев, 1998. 300 с. 9. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] О.Е.Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: „Valinex” SRL, 2011. 310 с. 10.Губанов, В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разработ. для ст-тов ГЦОЛИФКа. М., 1980. 30 с. 11.Ильин, Е.П. <i>Психомоторная организация человека</i>: Учеб. для вузов /Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2003. 384 с 12.Коджаспиров, Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с. 13.Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с. 14.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер с англ. 2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с. 15.Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с. 16.Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. II. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с. 17.Суетина, Т.Н. <i>Методические основы организации занятий по аэробике</i>: Учеб.-метод. пособие. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2005. 59 с. 18.Хоули, Эдвард Т., Френкс, Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Пер. с англ. А.Яценко и В.Левицкого. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Tehnologia pedagogică a fitness-ului de forță					
Titularul cursului		Prodan Dumitru					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O.035	Anul	III	Semestrul	V
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, P/M- practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)					
e-mail	gimnasticausefs@mail.ru	Total	C	Seminare	L/P	LI	
		150	15	-	60	75	
Nota de prezentare		Disciplina <i>Tehnologia Pedagogică a Fitness-ului de Forță</i> își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie psiho-motrice, moral-volitivă, 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. În procesul de modernizare a curriculumului s-au luat în considerare următoarele aspecte: • experiențele programelor anterioare din republica Moldova; • experiența în acest domeniu din alte state europene; • problema formării unor competențe integratoare la studenți, care să fie practicate în viața cotidiană; • contribuția fitness-ului de forță la dezvoltarea calităților fizice, parte componentă a sistemului de învățământ din republică și a competențelor- cheie; • contribuția disciplinei la formarea absolventului, în mod deosebit la competențe care vizează: comunicarea, participarea la rezolvarea problemelor comunității, învățarea eficientă, educația continuă; • noile oportunități de predare–învățare a disciplinelor de fitness forță; • necesitatea de integrare a disciplinelor de fitness forță cu alte discipline de studiu. Pe parcursul studierii disciplinei, curriculum-ul propune familiarizarea studenților cu probleme legate de adaptarea musculaturii la efortul fizic, durerii musculare, regimurilor de lucru muscular. Deasemenea multitudinea si necesitatea					

	aplicării metodelor și metodicilor de dezvoltare a forței în cadrul antrenamentelor de fitness și stimularea interesului față de practicarea antrenamentelor de fitness cu contingent diferit. Unele din temele de bază a curriculei date sunt axate pe dozarea efortului la ședințele de fitness forță și modelarea programelor pentru practicarea antrenamentelor de forță. Curriculum-ul de față își propune să stimuleze interesul pentru valorile naționale și universale, să asigure condiții în formarea personalității studentului pentru continuarea învățării după facultate și să utilizeze abilitățile formate în cadrul lecțiilor de fitness forță în viața cotidiană. Curriculum-ul disciplinar se adresează cadrelor didactice universitare, studenților, 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. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an III., sem. V, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • domeniul tehnologiei planificării și formării procesului de antrenament de fitness-forță • diversitatea programelor de antrenament în domeniul fitness-ului de forță • efectele febrei musculare și adaptarea la efort • regimul, formele și tipurile de contracție musculară • metodele și metodicile de dezvoltare a forței • forme de manifestare a forței • dozarea efortului pentru combaterea efectele supra antrenamentului și pentru o restabilire mai eficientă post - efort • modalitatea de organizare a antrenamentelor de fitness-forță cu contingent diferit de participanți • diversitatea grupelor de mușchi și consecutivitatea acestora într-un ciclu săptămânal de antrenamente • modalitatea de organizare și desfășurare a antrenamentelor de fitness - forță cu femei • modalitatea de organizare și desfășurare a antrenamentelor de fitness - forță cu copii • modalitatea de organizare și desfășurare a antrenamentelor de fitness - forță cu persoane în vârstă • programele de fitness forță • varietatea antrenamentelor pentru creșterea masei musculare • varietatea antrenamentelor pentru micșorarea țesutului adipos • varietatea antrenamentelor pentru creșterea indicilor de forță • varietatea antrenamentelor pentru menținerea formei fizice • varietatea antrenamentelor pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență. Competențe transversale și transdisciplinare 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. 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. 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. 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. 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. 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.
Finalități și performanțe la curs/modul	Cunoaștere: 1.Cunoașterea efectelor fitness-lui de forță asupra organismului uman; 2.Utilizarea cunoștințelor teoretice și practice specifice domeniului fitness-ului de forță; 3.Înțelegerea și utilizarea adecvată a exercițiilor din domeniul fitness-ului de forță; 4.Înțelegerea și reprezentarea programelor de antrenament; 5.Cunoașterea și interpretarea tipurilor de programe din fitness-forță; 6.Determinarea acțiunilor necesare pentru formarea unui proces de antrenament efectiv. Aplicare: 1.Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de forță; 2.Utilizarea metodelor și metodicilor din cadrul fitness-ului de forță; 3.Demonstrarea capacității de inovare în aplicarea metodelor tradiționale de studiu al fitness-ului de forță; 4.Formularea și susținerea argumentelor proprii în rezolvarea problemelor din domeniul fitness-ului. Integrare: - a). <i>Autonomie și responsabilitate:</i> executarea responsabilă a sarcinilor de studii în condițiile unei autonomii restrânse și asistență calificată; să demonstreze creativitate în elaborarea proiectelor de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode calitative și cantitative. - b). <i>Capacitatea de a învăța:</i> să evalueze în mod consecvent propriul proces de învățare; să-și identifice nevoile de formare. - c). <i>Competențe sociale și de comunicare:</i> să manifeste atitudini pozitive față de impactul fitness-ului de forță asupra dezvoltării societății; să demonstreze comportamente democratice și respect față de valorile general-umane; să exprime o viziune personală asumată asupra lumii, care să reflecte solidaritatea cu ceilalți; să se familiarizeze cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și cu distribuirea de sarcini între membri pe nivele subordonate. - d). <i>Competențe profesionale:</i> competența de a păstra și de a aprecia patrimoniul național și local în context universal, prin realizarea activităților specifice profesiei; să conștientizeze nevoia de formare continuă, utilizare eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională.

	Nr. d/o	Tematica disciplinei	Total	Curs	L/P	LI
	1	Regimul de lucru, contracția și caracterul lucrului muscular	4	2		2
	2	Metodele și metodicile antrenamentelor de fitness-forță	4	2		2
	3	Dozarea efortului la antrenamentele de fitness-forță	8	4		4
	4	Planificarea sistemelor de antrenament în fitness-ul de forță	10	5		5
	5	Particularitățile antrenamentului de fitness-forță cu persoane de diferită vîrstă	4	2		2
	6	Metodica selectării și combinării grupelor musculare și exercițiilor în crearea programelor de antrenament	24		12	12
	7	Tehnologia creării programelor pentru creșterea în masă musculară	28		14	14
	8	Tehnologia creării programelor pentru micșorarea țesutului adipos	28		14	14
	9	Tehnologia creării programelor pentru creșterea indicilor de forță	28		14	14
	10	Tehnologia creării programelor pentru menținerea formei fizice	12		6	6
	Total		150	15	60	75
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, 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 trans-disciplinare; 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>trei 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. 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, OLGA. Fitness: teorie și metodică / Olga Aftimiciuc, Marin Chirazi. – Iași: PIM, 2012. ISBN 978-606-13-0737-1. 2. Aplicarea cunoștințelor din fiziologie și medicină sportivă în practică sporturilor / A. Mariț, A.A. Mariț, V. Manolachi [et. al.]. – Ch.: Editura USEFS, 2011. – 214p. ISBN 978-9975-4077-8-6. 3. BOMPA, TUDOR O. Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive / prof. univ. dr. Tudor O. Bompă, Michael C. Carrera. – Mușătești: Tana, 2006. ISBN (10) 973-87111-3-4. 4. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA OMULUI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 1. ABC Fitness School, - 2014. – 130p. 5. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. CHIMIE ALIMENTARĂ. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 2. ABC Fitness School, - 2015. – 58p. 6. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ALIMENTAȚIA ÎN DIFERITE BOLI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 3. ABC Fitness School, - 2015. – 73p. 7. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. TERAPII COMPLEMENTARE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 4. ABC Fitness School, - 2015. – 69p. 8. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. Principiile alimentare și valoarea nutritivă. Alimentația în diferite perioade ale vieții. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 5. ABC Fitness School, - 2014. – 124p. 9. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. PSIHO-NUTRIȚIE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 6. ABC Fitness School, - 2015. – 70p. 10. CHIRAZI, MARIN. Culturismul în școală – Importanță, practicare, efecte, cunoaștere / Marin CHIRAZI, Cătălin Constantin IOAN. – Iași: Performantica, 2007. ISBN 978-973-730-396-7. 11. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 213p. 12. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR DE FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 186p. 13. PANAEV, MIHAIL. Masajul în afecțiunile aparatului locomotor / Mihail Panaev; trad.: Maria Sîrghie. – București: Rovimed Publishers, 2014. ISBN 973-7719-11-5. 14. PLATONOV, VLADIMIR. Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice / V.N. Platonov – București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0 15. Urso, Antonio. Weightlifting. Sport for all sports. Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti Editore srl. – 2014. – 296p. ISBN 978-88-6028-359-7. 16. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – 160с. ISBN 978-985-16-6059-5. 17. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О.Е. Афтимичук; Гос. Ун-т физ. Воспитания и спорта. – К.: "Valinex" SRL, 2011. – 310p. ISBN 978-9975-68-179-7.	

- | | |
|--|--|
| | <p>18. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. — СПб.: Питер, 2005. — 144 с.: ISBN 5-469-00616-6</p> <p>19. Бомпа, Тудор О. Серьезный силовой тренинг: пер. с англ. / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Корнаккиа. — М.: АСТ; Астрель, 2010. — 303. ISBN 978-5-17-061813-2.</p> <p>20. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. ISBN 978-5-9718-0220-4</p> <p>21. Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 264с. ISBN 978-966-8472-58-9.</p> <p>22. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие, М.: 2005. – 544с. ISBN 5-93216-114-0.</p> <p>23. Шейко Б. И., Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-906299-05-5.</p> <p>24. Шестопалов С.В. Бодибилдинг: школа чемпионов. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2003. – 192с. ISBN 5-94194-065-3.</p> <p>25. Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2008. – 192с. ISBN 978-985-15-0110-2.</p> <p>26. Эдворт Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Олимпийская литература, Киев – 2004. – 375с. ISBN 966-7133-65-6.</p> <p>27. Юрген Хартманн/Харольд Тюннеманн. Современная силовая тренировка. Шпортферлаг Берлин. – 1988. – 335с. ISBN 3-328-00366-5.</p> |
|--|--|



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

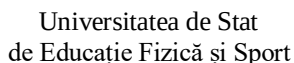
FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare și Metrologia sportivă					
Titularul cursului		Carp Ivan/Arsene Igor					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 O. 36	Anul	III	Semestrul	V
Nr. credite	4	Limba de instruire	Româna	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct	60	Studiu individual	60	Total ore pe semestru			120
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S
Catedra	Bazele teoretice ele 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@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI	
		120	30/30	30/30	-	30/30	
Nota de prezentare		Modulul „<i>Bazele teoretico-metodice ale activității de cercetare/Metrologia sportului</i>” este propus studenților Facultății de Pedagogie a USEFS, la programul - <i>Fitness și programe de recreare</i> pentru a studia cercetarea științifică și dobândirea unei experiențe, care se va manifesta în capacitatea studenților de a identifica probleme de investigație, a le aborda interpretativ, a redacta texte științifice etc. <i>Scopul și obiectivele</i> modulului BTMAC/MS constau în dotarea studenților cu un șir de competențe privind valorificarea tehnicilor de elaborare a lucrărilor științifice – teza de licență, susținerea argumentată a unor puncte de vedere în cadrul comunicării interpersonale, de grup sau publice, precum și întocmirea/redactarea unor sinteze, în rezultatul cercetării literaturii de specialitate cu referire la subiectul investigat, din punct de vedere teoretice-praxiologic. Conținuturile disciplinelor ce constituie modulul BTMAC/MS vin să ajute la realizarea obiectivelor cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții vor studia disciplinele modulului în an III., sem. 5, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.					
		Competențe profesionale: * Formarea și dezvoltarea unui sistem de competențe generale și specifice, care asigură pregătirea științifică și metodică a absolventului în domeniul fitnessului și programelor de recreare; * Aplicarea fundamentelor epistemologice pe parcursul cercetărilor întreprinse					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	pentru elaborarea tezei de licență; * Asigurarea unui climat eficient pentru politica investigațională din domeniul fitnessului și programelor de recreare. Competențe transversale: * Gestionarea și utilizarea creativă a informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe de cercetare în domeniul fitnessului și programelor de recreare prin prisma unor abordări ale metrologiei sportive ; * Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii (studiilor de masterat) în ceea ce privește legătura dintre cercetarea științifică și metrologia sportivă.					
Finalități și performanțe la curs/modul	La nivel de cunoaștere: * elucidarea conceptelor specifice „cercetării științifice” și „metrologiei sportive,, în domeniul fitnessului și programelor de recreare; * determinarea caracteristicilor relevante ale cercetării științifice și metrologice precum și conștientizarea pașilor de proiectare a unei cercetări științifice; * să cunoască teoriile științifice moderne în domeniul fitnessului și programelor de recreare, tendințele de dezvoltare ale acestora, proiectarea, modelarea sistemelor și tehnologiilor de cercetare. La nivel de înțelegere și aplicare: * să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor de cercetare în domeniul fitnessului și programelor de recreare; * să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor: stabilirea obiectivelor, ipotezei, problemei cercetării, realizarea designului cercetării etc; *aplicarea proiectului cercetării prin interpretarea și validarea datelor experimentale obținute, precum și elaborarea concluziilor finale. La nivel de integrare: * conștientizarea importanței studierii literaturii științifice la tema aleasă și propunerea în proiectele de cercetare a unor probleme științifice specifice activității specialistului din domeniul fitnessului și programelor de recreare; * valorificarea potențialului existent al sistemului educațional și de pregătire a studenților pentru parcurgerea unui demers de cercetare concretizat în elaborarea unei teze de licență și ulterior de masterat.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Bazele teoretico-metodologice ale cercetării în domeniul culturii fizice.	8	2	2	4
	2	Metodologia cercetării în domeniul culturii fizice, fitnessului și programelor de recreare (CF,FPR)	8	2	2	4
	3	Activitatea de cercetare științifică a specialiștilor din domeniul fitnessului și programelor de recreare	8	2	2	4
	4	Metode de cercetare și cunoaștere în domeniul CF,FPR	8	2	2	4
	5	Organizarea și desfășurarea cercetării.	8	2	2	4
	6	Tehnologia elaborării tezei de licență.	8	2	2	4
	7	Măsurarea în cercetarea științifică	8	2	2	4
	8	Deontologia cercetării științifice.	1	1	1	2
		Total BTMAC	60	15	15	30
	1	Introducere în Metrologia sportului	10	2	2	4
	2	Bazele teoriei măsurărilor în cultura fizică și sport	10	2	2	4
	3	Metodele statistico-matematice de	10	4	4	8

		prelucrare a rezultatelor măsurărilor în cultura fizica sport				
	4	Bazele teoriei testelor	10	2	2	4
	5	Bazele teoriei elvaluărilor	10	2	2	4
	6	Metode de estimare cantitativa a indicilor calitativi	10	3	3	6
		Total Metrologia sportului	60	15	15	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, 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 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). Aprecieria 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. Achiri I., Bolboceanu A. <i>Evaluarea standardelor educaționale</i>. Chișinău, Print-Caro, 2009. 2. 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. 3. Chirazi M., Petrea G. P. Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport. Editura universității „Alexandru Ioan Cuza„, Iași, 2015. 202 p. 4. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport/-București: Discobolul, 2010.- 665 p.					

- | | |
|--|--|
| | <p>5. Țapoc V., Capcelea V. Cercetarea științifică/-Ch. Editura Arc, 2008. – 312 p.</p> <p>6. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Material didactic-referativ pentru instituțiile de cultură fizică facultatea fără frecvență. - Chișinău: INEFS, 2004. – 58 p.</p> <p>7. Arsene I.A. Metrologie sportivă. Bazele statisticii matematice (curs de bază). - Chișinău: USEFS, 2007. – 152 p.</p> <p>8. 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.</p> <p>9. 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.</p> <p>10. Arsene I.A. Metrologia sportivă (dicționar ghid). Material didactic referativ pentru studenții instituțiilor cu profil sportiv: În ajutorul studentului. -Ch. Valinex, 2014. - 274 p.</p> <p>Literatură facultativă (selectivă):</p> <p>1. Демченко П.П. Математико–аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры. Учебное методическое - пособие для высших учебных заведений физической культуры. – Ch., 2009.</p> <p>2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002.</p> |
|--|--|



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



FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Management și legislație în sport						
Titularul cursului		Volcu Irina						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 05 A. 38	Anul	III	Semestrul	V	
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 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; ➤ Insușirea 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; - 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 directoare 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 sport” se va orienta după realitatea că studenții au nivel diferit de pregătire din punct de vedere intelectual. Aceasta cere o atenție deosebită privind selectarea conținutului instruirii, ajutând studenții în realizarea capacităților, creându-se condiții favorabile pentru formarea optimală a competențelor planificate. 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 se vor baza pe următoarele criterii:</i>					

	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., Bögge 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. – Cluj Napoca, Risoprint, 1998 9. Legea nr.330 cu privire la cultura fizică și sport, Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr.83 -86 din 25.03.1999	

	informației, cât pe înțelegerea, aplicarea și integrarea ei. Acest curs este destinat studenților din cadrul specialității <i>Fitness și programe de recreare</i>, care vor activa în diverse instituții de profil și care sunt obligați să cunoască cadrul teoretic și metodologic al Incluziunea persoanelor cu cerințe educaționale speciale.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului educației incluzive. • Abilități de a utiliza cunoștințele din domeniul educației incluzive în sfera profesională. • Argumentarea impactului comportamentului moral asupra conținutului și rezultatului activității profesionale; • Înțelegerea concepțiilor educației adaptate, experiența practică a îndrumătorilor specialiștilor din domeniu. Competențe transversale: • Aplicarea corectă și adecvată conceptelor fundamentale ale educației incluzive; • 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 lucrul cu copii cu CES; • Dezvoltarea comportamentelor productive, a atitudinilor pozitive și deschise, a gândirii critice și relaționale despre structurile, procesele și valorile sistemului educațional, promovate pentru susținerea practicilor incluzive.
Finalități și performanțe la curs/modul	<u>La nivel de cunoaștere:</u> - să cunoască principalele teorii, concepte, principii în domeniul educației incluzive, precum și tezele de bază ale documentelor de politici și actelor legislative în domeniu, care fundamentează dezvoltarea educației incluzive în societățile moderne; - să cunoască designul managementului educației incluzive și nivelurile de decizie și execuție în cadrul acestuia; - să înțeleagă cerințele educaționale speciale ale copiilor, pornind de la cunoașterea particularităților de dezvoltare a lor; - să analizeze noile tendințe în abordarea educației copiilor cu cerințe educaționale speciale și suportului educațional ca formă de sprijin în învățare; - să însușească experiența, modelele internaționale și naționale de dezvoltare a educației incluzive și să identifice bunele practici aplicabile în activitatea profesională curentă; - să cunoască cele mai adecvate modalități de sensibilizare comunitară în promovarea educației incluzive. <u>La nivelul de aplicare:</u> - să coreleze conceptele teoretice cu aspectele practice ale dezvoltării educației incluzive; - să contribuie la planificarea dezvoltării strategice (a sistemului raional/municipal și/sau a instituției de învățământ), planificarea activității subdiviziunilor instituționale, a propriei activități din perspectiva educației incluzive; - să participe la identificarea cerințelor educaționale speciale ale copiilor; - să proiecteze demersul educațional pe principii de diferențiere și individualizare; - să adapteze procesul educațional la necesitățile copiilor cu cerințe educaționale speciale, prin participarea la evaluarea nivelului de dezvoltare a copiilor; elaborarea planurilor educaționale individualizate, modificărilor curriculare, altor adaptări, după caz; - să aplice metode de predare/învățare/evaluare, materiale și activități corelate cu finalitățile de studiu proiectate în corespundere cu cerințele educaționale speciale ale copiilor, mediul de predare/învățare și resursele disponibile; - să asigure adecvarea tehnologiilor didactice moderne la particularitățile procesului educațional incluziv.

	<u>La nivelul de integrare:</u> - să realizeze cercetări științifice în cadrul problematicii managementului educației incluzive; - să dețină capacități de valorizare a copiilor cu cerințe educative speciale; - să se orienteze în strategia de trecere de la adaptarea elevului de la condițiile școlii speciale la condițiile școlii de cultură generală incluzivă; - să descrie componentele planului educațional individualizat; - să prevină și combată excluderea și marginalizarea în educație; - să argumenteze importanța parteneriatului educațional în promovarea educației incluzive; - să centreze procesul educativ pe interesele copilului, dezvoltarea respectului de sine, toleranță.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Cadrul conceptual al educației incluzive	6	2	1	3
	2	Cadrul legislativ al educației incluzive	6	2	1	3
	3	Managementul educației incluzive: structuri, instituții, servicii	12	4	2	6
	4	Particularități de dezvoltare a copiilor cu dizabilități	6	2	1	3
	5	Concepte și tendințe actuale în abordarea individualizată a copilului	6	2	1	3
	6	Suportul educațional	6	2	1	3
	7	Planificarea și organizarea procesului educațional din perspectivă incluzivă	6	2	1	3
	8	Adaptări și modificări în procesul incluziunii educaționale a copiilor cu dizabilități	6	2	1	3
	9	Evaluarea rezultatelor școlare din perspectiva individualizării	6	2	1	3
	10	Tehnologii didactice: delimitări conceptuale	6	2	1	3
	11	Tehnologiile didactice din perspectiva stilurilor de învățare	6	2	1	3
	12	Tehnologiile didactice din perspectiva inteligențelor multiple	6	2	1	3
	13	Tehnologii didactice asistive	6	2	1	3
	14	Strategii didactice în asistența copiilor cu dizabilități	6	2	1	3
	Total	90	30	15	45	
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</i> – căutarea ideilor și soluțiilor; <i>Cercetarea împărtășită</i>; <i>Citate</i> – examinarea unei personalități, unui eveniment; <i>Pânza discuției</i> – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la teme studiate; <i>Consultații în grup</i>; <i>Contraversa academică</i>; <i>Discuția ghidată</i>; <i>Masa rotundă</i>; <i>Predarea complementară</i>; <i>Scrierea liberă</i>; <i>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.					
	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,					

Strategii de evaluare	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. Albu A. și colab., Psihomotricitatea, Iași, 2014. 2. Arsene C. Psihoneurologia, București, 2016. 3. Arseni C., Danaila L., Golu M., Psihoneurologie, București, 2013. 4. Bucun N. Bazele managementului educațional. Modul 1. program de formare continuă în domeniul managementului educațional. Chișinău. 2004. 5. Bucun N. Concepția educației incluzive. În: Univers Pedagogic, ne. 2, 2009. 6. Cosmovici A., Psihologie generală, Polirom, Iași, 2012. 7. Danii A., Popovici D, Racu A. Intervenția psihopedagogică în școala incluzivă. Chișinău: Tipografia Centrală, 2007. 8. Educația Incluzivă. Unitatea de curs. Chișinău, 2017. 9. Efdodi A., Planul educațional individualizat. Chișinău: Cetatea de sus, 2012, 10. Gânu D. Copilul cu cerințe educative speciale, Chișinău, Pontos, 2002, 11. Gânu D. Copilul cu dizabilități neuromotorii, Chișinău, Valinex, 2010 12. Gerguț A. Psihopedagogia persoanelor cu cerințe educative speciale. Strategii diferențiate și incluziune în educație. Iași: Polirom, 2006. 13. Goncearuc S. – „Incluziunea școlară a copiilor la lecțiile de educație fizică” - Materialele Congresului Științific Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, Ediția a II-a din 26-27 octombrie 2017, Chișinău, USEFS. 14. Goncearuc S. Andronachi N. Realități și principii actuale în abordarea dizabilități și a incluziunii la nivel internațional. In: Ghidul științifico-metodologic <i>Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior</i>. 15. Goncearuc S. Domenii de formare profesională în asistența psihologică sportivă. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale. Chișinău: USEFS, 2015. 16. Goncearuc S., Stempovschi T. Impactul educației fizice și sportului asupra formării comportamentului pro-social la elevi. În: Materialele Conferinței științifice internaționale: Familia – factor existențial de promovare a valorilor etern-umane (ed. II) 15-16 mai 2017., Chișinău, UPS ”Ion Creangă”. 17. Goncearuc S., Racu A., Vârlan M. Proiectarea cercetării științifice din perspectiva integrării și incluziunii educaționale și sociale. În: Ghidul științifico-metodologic <i>Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior</i>. 2014. 18. Goncearuc Sv., Leșcu A. „Impactul comportamentului prosocial asupra	

incluziunii școlare a elevilor în procesul educației fizice”. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția I „Tradiții, Realități și Perspective ale Dezvoltării Culturii Fizice, 25-26 mai 2018, Chișinău, USEFS.

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

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

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

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

23. 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.

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

25. 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.



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Civilizația europeană						
Titularul cursului		Samoteeva Raisa/Nicolaiciuc Natalia						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.40	Anul	III	Semestrul	VI	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90	
Regimul disciplinei (U – componenta de orientare socioumanistică)							U	
Catedra	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	catedra.spps@univ.md	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, <i>Civilizația europeană</i> are scopul de a releva premisele cultural-istorice ale civilizației contemporane pentru studenții de la specialitatea <i>Fitness și programe de recreare</i>. 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 Mallarme credea că lumea se va mântui printr-o literatură mai aleasă, prin cunoașterea ideii divine. În lume, zbuciumată de conflicte religioase, cunoașterea doctrinelor și dogmaticii principalelor religii universale, constituie un factor important în făurirea unei societăți tolerante,							

	capabile se reziste xenofobiei, naționalismului și șovinismului radical. 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 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 anumitor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și transdisciplinare; <i>Brainstorming</i> – <i>căutarea ideilor și soluțiilor</i>; <i>Cercetarea împărtășită</i>; <i>Citate</i> – <i>examinarea unei personalități, unui eveniment</i>; <i>Pânza discuției</i> – <i>organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate</i>; <i>Consultații în grup</i>; <i>Contraversa academică</i>; <i>Discuția ghidată</i>; <i>Masa rotundă</i>; <i>Predarea complementară</i>; <i>Scrierea liberă</i>; <i>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). 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>Legendele 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. Dolgopolov, <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. Duțu 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. 35. Onișoru Gheorghe, <i>Istoria contemporană universală după 1945</i>, București, Editura Fundației România de Măine, 2004. 36. Zorin Zamfir, <i>Istoria contemporană a României</i>, București, Editura Oscar	

	Print, 2003. 37. <i>100 великих картин</i>, Москва, 2002. 38. <i>Культура, человек и картина мира</i>, Москва, 1987. 39. <i>Культура и философия</i>, Москва, 1983.32. <i>Искусство – живопись, скульптура, архитектура, графика</i>, Москва, 1987. 40. <i>100 великих сокровищ</i>, Москва, 2006. 41. <i>100 великих скульпторов</i>, Москва, 2002. 42. В. Павлов, <i>Искусство древнего Египта</i>, Москва, 1962. 43. С. Артаманов, <i>Литература древнего мира</i>, Москва, 1988. 44. Н. Дмитриева, <i>Античное искусство</i>, Москва, 1988. 45. Н. Машкин, <i>История древнего Рима</i>, Москва, 1965
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Politologia					
Titularul cursului		Samoteeva Raisa/Carp Lilian					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.41	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
Catedra	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)				
e-mail	catedra.spps@g mail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare		Disciplina <i>Politologie</i> reprezintă un demers teoretic axat pe analiza structurilor și mecanismelor de funcționare ale politicului în societate. Orice investigație profundă și amănunțită asupra sistemului social global, inclusiv asupra condiției umane, nu se poate realiza fără o analiză a politicului. Ultimele evenimente din spațiul internațional, dar și cel național arată că sectorul politic rămâne locul deciziei și interfața care permite comunicarea cu celelalte domenii ale vieții sociale. Prin conținutul său, cursul își propune să creeze cadrul pentru inițierea studenților de la specialitatea <i>Fitness și programe de recreare</i> cu instrumentarul conceptual al științei politice urmărind să contribuie la formarea unor abilități cognitive care să faciliteze operarea cu aceste concepte în realizarea unor analize științifice ale fenomenelor politice. În cadrul orelor practice se vor analiza diferite aspecte legate de curs cu scopul de a-i deprinde pe studenții de la specialitatea <i>Fitness și programe de recreare</i> să sesizeze factorii implicați în viața politică și modul în care aceștia interacționează, determinând dinamica celorlalte domenii ale vieții sociale. Structurarea cursului nu constituie o simplă succesiune de teme. Ea vizează o ordonare logică, dar și una didactică a materialului. Prin valorile pe care le evidențiază și cu care operează, convertite în comportamentul politic, prin impactul asupra membrilor societății, cursul de politicologie capătă o deosebită însemnătate în procesul formării profesionale, lărgind și îmbogățind atât competențele cognitive, cât și orizontul spiritual al studenților de la specialitatea <i>Fitness și programe de recreare</i>.					
		Competențe profesionale: • Abilități de cercetare individuală și responsabilitate pentru calitatea lucrului. • Capacitatea de a analiza literatura domeniului politic.					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	• 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 politologie; ▪ 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 politic	6	2	1	3
	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; <i>Brainstorming</i> – căutarea ideilor și soluțiilor; <i>Cercetarea împărtășită</i> ; <i>Citate</i> – examinarea unei personalități, unui eveniment; <i>Pânza discuției</i> – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; <i>Consultații în grup</i> ; <i>Contraversa academică</i> ; <i>Discuția ghidată</i> ; <i>Masa rotundă</i> ; <i>Predarea complementară</i> ; <i>Scrierea liberă</i> ; <i>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). 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. 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
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREERE					
Denumirea cursului		Elemente de cultură universală și națională					
Titularul cursului		Calugher Viorica					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 O.42	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (U – 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@univ.md		Total	C	S	L/P	LI
			90	30	15	-	45
Nota de prezentare		Curriculum-ul disciplinar se adresează studenților specialității <i>Fitness și programe de recreere</i>, 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 relizarea 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
	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

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	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 Contempo-rane	6	2	1	3
	12	Civilizația geto-dacilor.	6	2	1	3
	13	Cultura românească medievală	6	2	1	3
	14	Cultura românească în epoca modernă	6	2	1	3
	15	Cultura națională contemporană	6	2	1	3
	Total		90	30	15	45
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; 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 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 obținute de la o secvență la alta și oferă posibilitatea ameliorării acestora 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 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. Bâltan, 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 învățământul din Republica Moldova. Revista de pedagogie (București, Romania), 1993. Nr. 8-12. 26. Peter A. Clayton, P.G. Maxwell-Stuart, Joyce Tyldesley, Chris Scarre, Cronica Faraonilor. Cronica Papilor. Cronica Împăraților Romani. Cronica Regilor 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.
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Educația interculturală					
Titularul cursului		Calugher Viorica					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.43	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (U – 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@univ.md mail.com	Total	C	S	L/P	LI	
		90	30	15	-	45	
Nota de prezentare	Disciplina <i>Educație interculturală</i> își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie culturale și interculturale, calitățile viitorului cetățean dintr-un stat democratic. Astfel, se realizează compatibilitatea curriculum-ului cu strategiile europene din domeniul educației, care conduc la formarea unor competențe integratoare, indispensabile unei societăți democratice. Educația culturală are un rol deosebit în dezvoltarea deprinderilor și abilităților necesare pentru a forma cetățeanul participativ și responsabil. În acest context, cultura națională și universală are menirea de a forma un cetățean cu vederi democratice, care să fie înzestrat pe parcursul studiilor cu un ansamblu de competențe funcționale ce îi vor permite să facă față cerințelor societății contemporane. Curriculum-ul la disciplină se adresează cadrelor didactice universitare, studenților de la specialitatea <i>fitness și programe de recreare</i>, având menirea unei treceri treptate la un nivel dinamic, flexibil, realist, pe deplin adaptat mutațiilor actuale și de perspectivă ale societății, deschis infuziei de nou și autoreglării. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor și formarea competențelor specifice ale disciplinei, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Disciplină socio-umanistică, <i>Educația interculturală</i>, are sarcina să asigure realizarea obiectivelor și standardelor educaționale contemporane. Educația interculturală reprezintă unul dintre cele mai importante și actuale aspecte care contribuie la cunoașterea trecutului și patrimoniului cultural și la formarea cetățeanului democratic. Misiunea <i>Educației interculturale</i> ca disciplină de studiu este orientată prioritar spre înțelegerea trecutului, prezentului și a diversității tradițiilor culturale și istorice						

	ale popoarelor lumii pentru a înlătura prejudecățile și a încuraja toleranța între oameni. Așadar, predarea disciplinei trebuie să aibă la bază ideea de reconciliere și 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 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	- 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
	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					

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	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 acestora 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: *Univers Pedagogic*, nr. 3, 2007. Chișinău: IȘE, 2007. pp. 7-11.
5. Căce C., Stăiculescu C. Educația interculturală – dimensiune a educației contemporane. In: *Studia Universitatis*, nr. 9, 2007. Chișinău: USM, 2007. pp. 122-129.
 6. Cozma T. O nouă provocare pentru educație: interculturalitatea. Iași: Polirom, 2001. 216 p.
 7. Cristea S. Educația interculturală. In: *Didactica Pro...* Revistă de teorie și practică educațională, nr. 4-5 (20-21), 2003. Chișinău, pp. 98-99.
 8. Cucos C. Educația. Dimensiuni culturale și interculturale. Iași: Polirom, 2000. 288 p.
 9. Cucos C. Pedagogie. Ed. a II-a rev. și adăug. Iași: Polirom, 2006. 464 p.
 10. Dasen P., Perregaux C., Rey M. Educația interculturală: experiențe, politici, strategii. Iași: Polirom, 1999. 208 p.
 11. Educație interculturală în Republica Moldova. Chișinău: ARC, 2004. 220 p.
 12. Joița E. Pedagogia. Știința integrativă a educației. Iași: Polirom, 1999.
 13. Nedelcu A. Fundamentele educației interculturale. Diversitate, minorități, echitate. Iași: Polirom, 2008.
 14. Plenghei A. Educația pentru toți. In: *Didactica Pro...* Revistă de teorie și practică educațională, nr. 4-5 (62-63), 2010. Chișinău, pp. 91-82.
 15. Pogolșa L. et. al. Educație interculturală. Curriculum școlar, clasele I-IX. Chișinău, 2012. Pe: https://mecc.gov.md/sites/default/files/educatia_interculturala_clasele_i-ix.pdf
 16. Redu M. Educația interculturală în noul context european. In: *Revista de pedagogie*, nr. LIX (1), 2011. Chișinău: IȘE, pp. 25-32.



Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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



Facultatea Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Filosofia și logica domeniului de formare profesională					
Titularul cursului		Samoteeva Raisa/Nicolaiciuc Natalia					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A.44	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (U – componenta de orientare socioumanistică)							U
Catedra	Științe Psihopedagogice și Socioumanistice		Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)				
e-mail	catedra.sppsu@gmail.com		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 Fitness și programe de recreare, 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 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 filosofiei 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 de studiu și problematica Filosofiei	3	2	1	3
	2	Filosofia Orientului Antic: Mesopotamia,Egipt India și china Antică	3	2	1	3
	3	Filosofia Greciei Antice:perioada presocratică și clasică și perioada elenistă	3	2	1	3
	4	Filosofia medievală	3	2	1	3
	5	Filosofia epocii Renașterii	3	2	1	3
	6	Filosofia Modernă	3	2	1	3
	7	Filosofia Contemporană:orientări și stiluri de gândire	3	2	1	3
	8	Gândirea filosofică națională.	3	2	1	3
	9	Concepte fundamentale aleontologiei.Ontologia umanului	3	2	1	3
	10	Determinismul,principiile devenirii.	3	2	1	3
	11	Gnoseologia și Epistemologia.	3	2	1	3
	12	Antropologia.	3	2	1	3
	13	Axiologia	3	2	1	3
	14	Cultura românească în epoca modernă	3	2	1	3
	15	Cultura națională contemporană	3	2	1	3
Total		90	30	15	45	
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</i> – căutarea ideilor și soluțiilor; <i>Cercetarea împărtășită</i>; <i>Citate</i> – examinarea unei personalități, unui eveniment; <i>Pânza discuției</i> – organizarea și desfășurarea unor dezbateri la temele studiate; <i>Consultații în grup</i>; <i>Contraversa academică</i>; <i>Discuția ghidată</i>; <i>Masa rotundă</i>; <i>Predarea complementară</i>; <i>Scrierea liberă</i>; <i>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). 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. 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	



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE					
Denumirea cursului		Istoria mentalităților colective					
Titularul cursului		Leșcu Artur					
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	U 06 A. 45	Anul	III	Semestrul	VI
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90
Regimul disciplinei (U – componenta de 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@g mail.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 cosmosul, lumea care-i înconjoară, cum se văd pe ei înșiși, cum îi văd pe ceilalți, precum și sistemele de valori în funcție de care își modelează atitudini, comportamente, reacții unii față de ceilalți și față de provocările mediului natural, social sau politic. Într-un cuvânt, paradigma mentală specifică unui anumit timp istoric. Istoria mentalităților a inaugurat o perspectivă dinamică asupra trecutului, încercând să evite capcanele unui determinism rigid, care merge direct de la cauză la efect. Spiritul pluridisciplinar prin care se caracterizează noua viziune istorică (psihologie socială, geografie umană, demografie istorică, lexicologie, semantică, etc.) este unul ditre principalele atribute ale noului tip de discurs. În centrul investigației este așezat nu un om abstract și universal, ci o ființă concretă din punct de vedere istoric, așezat în mijlocul lumii sale și nu rupt de aceasta. Atenția 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 profesionale: Presupun un bogat sitem de cunoștințe despre: • geneza istoriei mentalităților colective; • personalitățile care au contribuit la instituționalizarea istoriei mentalităților colective;					

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	• 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 cuzaitatea și schimbarea în cultura și civilizația umană; ▪ să-și îmbogățească limbajul de specialitatea 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.					
	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

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	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 contril (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 Durand, *Discurs politic și modernizare în România*, Cluj, PUC, 2001, p. 34-45 (Cel mai bun subiect al istoriei românești: țăranul...)
21. Alexandru Dușu, *Histoire de la pensée et des mentalités politiques européennes*, București, Ed. Universității, 1997.
22. M. Eliade, *Aspecte ale mitului*, Buc., Ed. Univers, 1978.
23. François Furet, *Reflecții asupra Revoluției franceze*, Buc., Humanitas, 1992.
24. Raoul Girardet, *Mythes et mythologies politiques*, Éd. du Seuil, 1986;
25. Mituri și mitologii politice, Iași, Institutul European, 1997.
26. Jacques Le Goff, *Imaginarul medieval*, Buc., Ed. Meridiane, 1991.
27. L. Le Goff, *Negustorii și bancherii în Evul Mediu*, trad. N. 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. Esecuri 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, <i>La fête révolutionnaire 1789-1799</i>, Paris, Gallimard, 1976. 47.Al. Fl.Platon, <i>Societate și mentalități în Europa medievală</i> , Iași, Ed. Univ. Al.I.Cuza, 2000. 48.Marius Rotar, <i>Moartea în Transilvania în secolul al XIX-lea</i>, vol. I, Cluj-Napoca, Ed. Accent, 2006. 49.Jean-Paul Roux, <i>Regele. Mituri și simboluri</i>, Buc., Meridiane, 1998. 50.M.Segré, <i>Mituri, rituri și simboluri în societatea contemporană</i>, Tim. Amarcord, 2000. 51.Jean- Claude Schmitt, <i>Rățiunea gesturilor în Occidentul medieval</i>, trad. D. Marian, pref. Al. Duțu, Buc., Editura Meridiane, 1998. 52.Michel Senellart, <i>Artele guvernării. De la conceptul de “regimen” medieval la cel de guvernare</i>, trad. S.Oprescu, Buc., Ed. Meridiane, 1998. 53.Barbu Ștefănescu, <i>Sociabilitate rurală. Violență și ritual</i>, Oradea, Editura universității din Oradea, 2004. 54.Elena Tacciu, <i>Mitologie romantică</i>, București, Cartea Românească, 1973. 55.Jean-Jacques Wunenburger, <i>Sacru</i>, trad. M. Căluț, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 2002. 56.Max Weber, <i>L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme</i>, trad. J. Chavy, Paris, Plon, 1964.(trad. <i>Etica protestantă și spiritul capitalismului</i>, Buc., Humanitas, 1993). 57.J.-J.Wunenburger, <i>Utopia sau criza imaginarului</i>, trad. T. Ionescu, Cluj-Napoca, Ed. Dacia, 2001. 58.J.-J. Wunenburger, <i>L'Imaginaire, “Que sais-je?”</i> Paris, PUF, 2003
--	---



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		Tehnica de fitness de forță						
Titularul cursului		Prodan Dumitru						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S 06 A. 46	Anul	III	Semestrul	V 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 (S – componenta de specialitate)							S	
Catedra	Gimnastică	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, P/M- practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)						
e-mail	gimnasticausefs@ mail.ru	Total	C	Seminar	L/P	LI		
		90	15	30	-	45		
Nota de prezentare		Disciplina <i>Tehnica de Fitness – Forță</i> își aduce contribuția la formarea și dezvoltarea competențelor-cheie psiho-motrice, moral-volitivă, 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. În procesul de modernizare a curriculumului s-au luat în considerare următoarele aspecte: • experiențele programelor anterioare din republica Moldova; • experiența în acest domeniu din alte state europene; • problema formării unor competențe integratoare la studenți, care să fie practicate în viața cotidiană; • contribuția fitness-ului de forță la dezvoltarea calităților fizice, parte componentă a sistemului de învățământ din republică și a competențelor- cheie; • contribuția disciplinei la formarea absolventului, în mod deosebit la competențe care vizează: comunicarea, participarea la rezolvarea problemelor comunității, învățarea eficientă, educația continuă; • noile oportunități de predare–învățare a disciplinelor de fitness forță; • necesitatea de integrare a disciplinelor de fitness forță cu alte discipline de studiu. Pe parcursul studierii disciplinei, curriculum-ul propune familiarizarea studenților cu probleme legate de necesitatea și rolul fitness-ului de forță în societate. Noțiuni, definiții și generalități ale „Tehnica”, Tehnica executării a exercițiilor în fitness-fortă. Tehnica executării exercitiilor de bază pentru mușchii pectorali, tehnica						

	executării exercițiilor de izolare pentru mușchii pectorali. Tehnica executării exercițiilor de bază pentru mușchii spatelui, tehnica executării exercițiilor de izolare pentru mușchii spatelui. Tehnica executării exercițiilor de bază pentru mușchii membrelor inferioare, tehnica executării exercițiilor de izolare pentru mușchii membrelor inferioare. Tehnica executării exercițiilor de bază, izolare pentru mușchii deltoizi. Tehnica executării exercițiilor de bază, izolare pentru mușchii triceps. Tehnica executării exercițiilor de bază, izolare pentru mușchii biceps. Tehnica executării exercițiilor pentru grupele mici de mușchii. Unele dintre temele de bază a curriculei date sunt axate pe aprofundarea cunoștințelor în domeniul tehnicii executării exercițiilor de forță pentru toate grupele de mușchi. Curriculum-ul de față își propune să stimuleze interesul pentru valorile naționale și universale, să asigure condiții în formarea personalității studentului pentru continuarea învățării după facultate și să utilizeze abilitățile formate în cadrul orelor de fitness forță în viața cotidiană. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor și formarea competențelor specifice ale disciplinei, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. III, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe profesionale: • noțiuni generale, generalități și definirea „tehnicii”, tehnica în fitness-forță • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii pectorali; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii pectorali; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii spatelui; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii spatelui; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii membrelor inferioare; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii membrelor inferioare; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii deltoizi; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii deltoizi; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii triceps • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii triceps; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de bază pentru mușchii biceps • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor de izolare pentru mușchii biceps; • particularitățile tehnicii executării a exercițiilor pentru grupele mici de mușchi. Competențe transversale și transdisciplinare 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. 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. 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. 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. 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. 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.
Finalități și performanțe la curs/modul	Cunoaștere: 1.Cunoașterea efectelor fitness-lui de forță asupra organismului uman; 2.Utilizarea cunoștințelor teoretice și practice specifice domeniului fitness-ului de forță; 3.Înțelegerea și utilizarea adecvată a exercițiilor din domeniul fitness-ului de forță; 4.Înțelegerea și demonstrarea corectă a exercițiilor de fitness-forță; 5.Cunoașterea și interpretarea tehnicii executării exercițiilor din fitness-forță; 6.Determinarea acțiunilor necesare pentru formarea unui proces de antrenament efectiv. Aplicare: 1.Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de forță; 2.Utilizarea metodelor și metodicilor din cadrul fitness-ului de forță; 3.Demonstrarea capacității de inovare în aplicarea metodelor tradiționale de studiu al fitness-ului de forță; 4.Formularea și susținerea argumentelor proprii în rezolvarea problemelor din domeniul fitness-ului. Integrare: - a). <i>Autonomie și responsabilitate:</i> executarea responsabilă a sarcinilor de studii în condițiile unei autonomii restrânse și asistență calificată; să demonstreze creativitate în elaborarea proiectelor de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode calitative și cantitative. - b). <i>Capacitatea de a învăța:</i> să evalueze în mod consecvent propriul proces de învățare; să-și identifice nevoile de formare. - c). <i>Competențe sociale și de comunicare:</i> să manifeste atitudini pozitive față de impactul fitness-ului de forță asupra dezvoltării societății; să demonstreze comportamente democratice și respect față de valorile general-umane; să exprime o viziune personală asumată asupra lumii, care să reflecte solidaritatea cu ceilalți; să se familiarizeze cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și cu distribuirea de sarcini între membri pe nivele subordonate. - d). <i>Competențe profesionale:</i> competența de a păstra și de a aprecia patrimoniul național și local în context universal, prin realizarea activităților

	specifice profesiei; să conștientizeze nevoia de formare continuă, utilizare eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională.					
	Nr. d/o	Tematica disciplinei	Total	Curs	Seminare	LI
	1	Noțiuni, generalități, definiția „tehnicii”, tehnica de fitness-forță	11	2	3	6
	2	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru mușchii pectorali	12	2	4	6
	3	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru mușchii spatelui	12	2	4	6
	4	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru mușchii membrelor inferioare	12	2	4	6
	5	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru mușchii deltoizi	12	2	4	6
	6	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru mușchii triceps	12	2	4	6
	7	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru mușchii biceps	12	2	4	6
	8	Caracteristica tehnicii executării exercițiilor pentru grupele mici de mușchi	7	1	3	3
	Total		45	15	30	45
Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, 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, 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 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>trei 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. 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, OLGA. Fitness: teorie și metodică / Olga Aftimiciuc, Marin Chirazi. – Iași: PIM, 2012. ISBN 978-606-13-0737-1. 2. Aplicarea cunoștințelor din fiziologie și medicină sportivă în practică sporturilor / A. Mariș, A.A. Mariș, V. Manolachi [et. al.]. – Ch.: Editura USEFS, 2011. – 214p. ISBN 978-9975-4077-8-6. 3. BOMPA, TUDOR O. Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive / prof. univ. dr. Tudor O. Bompă, Michael C. Carrera. – Mușătești: Tana, 2006. ISBN (10) 973-87111-3-4. 4. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA OMULUI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 1. ABC Fitness School, - 2014. – 130p. 5. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. CHIMIE ALIMENTARĂ. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 2. ABC Fitness School, - 2015. – 58p. 6. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. ALIMENTAȚIA ÎN DIFERITE BOLI. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 3. ABC Fitness School, - 2015. – 73p. 7. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. TERAPII COMPLEMENTARE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 4. ABC Fitness School, - 2015. – 69p. 8. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. Principiile alimentare și valoarea nutritivă. Alimentația în diferite perioade ale vieții. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 5. ABC Fitness School, - 2014. – 124p. 9. Cazan Monica, Rusu Cristina-Ligia, Vasile Bogdan. PSIHO-NUTRIȚIE. Bază Curs Tehnician Nutriționist. Modulul 6. ABC Fitness School, - 2015. – 70p. 10. CHIRAZI, MARIN. Culturismul în școală – Importanță, practicare, efecte, cunoaștere / Marin CHIRAZI, Cătălin Constantin IOAN. – Iași: Performantica, 2007. ISBN 978-973-730-396-7. 11. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR AEROBIC-FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 213p. 12. MANUAL CURS ACREDITAT PENTRU OCUPAȚIA DE INSTRUCTOR DE FITNESS. ABC Fitness School, - 2016. – 186p. 13. PANAIEV, MIHAIL. Masajul în afecțiunile aparatului locomotor / Mihail Panaiev; trad.: Maria Sîrghe. – București: Rovimed Publishers, 2014. ISBN 973-7719-11-5. 14. PLATONOV, VLADIMIR. Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice / V.N. Platonov – București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0 15. Urso, Antonio. Weightlifting. Sport for all sports. Calzetti-Mariucci Editori di Roberto Calzetti Editore srl. – 2014. – 296p. ISBN 978-88-6028-359-7. 16. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – 160с. ISBN 978-985-16-6059-5. 17. Афтимичук, О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: [учебное пособие] / О.Е. Афтимичук; Гос. Ун-т физ. Воспитания и спорта. – К.: "Valinex" SRL, 2011. – 310p. ISBN 978-9975-68-179-7. 18. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. — СПб.: Питер, 2005.	

— 144 с.: ISBN 5-469-00616-6

19.Бомпа, Тудор О. Серьёзный силовой тренинг: пер. с англ. / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Корнаккиа. – М.: АСТ; Астрель, 2010. – 303. ISBN 978-5-17-061813-2.

20.Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации [Текст]: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с. ISBN978-5-9718-0220-4

21.Бражник А.Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг – Харьков: ФЛП Дудукчан И.М., 2010. – 264с. ISBN 978-966-8472-58-9.

22.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие, М.: 2005. – 544с. ISBN 5-93216-114-0.

23.Шейко Б. И., Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-906299-05-5.

24.Шестопалов С.В. Бодибилдинг: школа чемпионов. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2003. – 192с. ISBN 5-94194-065-3.

25.Эванс, Н. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2008. – 192с. ISBN 978-985-15-0110-2.

26.Эдворт Т. Хоули, Б. Дон Фрэнкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Олимпийская литература, Киев – 2004. – 375с. ISBN 966-7133-65-6.

27.Юрген Хартманн/Харольд Тюннеманн. Современная силовая тренировка. Шпортферлаг Берлин. – 1988. – 335с. ISBN 3-328-00366-5.



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 Pedagogie
tel.: 022 31-10-09
E-mail: decanatpef@gmail.com

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		FITNESS ȘI PROGRAME DE RECREARE						
Denumirea cursului		PROGRAME WELLNESS						
Titularul cursului		Aftimiciuc Olga						
Ciclul (L-licență)	L	Codul cursului	S.06.A.47	Anul	III	Semestrul	VI	
Nr. credite	3	Limba de instruire	Româna/Rusa	Forma de evaluare			Ex.	
Ore de contact direct		45	Studiu individual	45	Total ore pe semestru		90	
Regimul disciplinei (S – componenta de specialitate)							S	
Catedra	Natație și Turism	Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ (C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)						
e-mail	catedra-nataatie@mail.ru	Total	C	S	L/P	LI		
		90	15	30	-	45		
Nota de prezentare	Disciplina <i>Programe Wellness</i> prezintă o elaborare teoretico-metodică cu caracter științific în domeniul culturii fizice recreative, unde wellness include noțiunea de fitness, deoarece reprezintă conceptul unui plan mai amplu. La etapa actuală, Wellness poate fi determinat ca un sistem integrat al tehnicilor de reabilitare constând în dietologie, programe de reabilitare, recuperare psihologică, formare funcțională, proceduri spa, etc. Această combinație de activitate fizică moderată, proceduri de relaxare și o alimentație sănătoasă oferă un efect de vindecare. Aceasta este urmată de restabilirea echilibrului mental. <i>Programe Wellness</i> ca disciplină este necesară în pregătirea specialistului de categorie înaltă în domeniul culturii fizice recreative, care trebuie să cunoască diversitatea direcțiilor ale ei, aplicate pentru un contingent diferit de practicanți, formele de organizare ale tehnicilor de fortificare și de reabilitare și metodele desfășurării fitness-antrenamentelor, precum și problemele medico-biologice, atât propriu omului, cât și exercițiilor fizice executate. Programa cursului actual o constituie șapte teme, desfășurate în semestrul 6 cu studenții anului 3 de studii și din forma de învățământ – de zi și de frecvență redusă. În totalitate, cursul cuprinde compartimente de bază ale științei teoriei și metodicii culturii fizice recreative de fortificare cu orientarea spre activitatea profesională a wellness expertului. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ. Predarea cursului <i>Programe Wellness</i> vizează realizarea următoarelor obiective generale: 1. Formarea competențelor cu privire la legitățile principale ale activităților de wellness, ce se referă la activitatea profesională a specialistului în domeniul culturii							

	fizice recreative de fortificare. 2. Perfecționarea ideilor despre principiile de bază ale wellness-ului, care asigură procesul de fortificare sub aspectul cunoștințelor teoretice, tehnologiei profesionale și tehnicii de elaborare. 3. Formarea priceperilor și deprinderilor profesionale, orientate spre proiectarea, organizarea și desfășurarea wellness activităților. Pregătirea profesional-pedagogică a masteranzilor în cadrul studiului post universitar se presupune atât în timpul orelor de curs, cât și prin lucrul individual. Conform cerințelor contemporane ale învățământului curricular, obiective de referință sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru și sunt următoare: - aprofundarea cunoștințelor referitoare la teoria și metodică fitness-ului; - lărgirea cunoștințelor medico-biologice ținând cont de particularitățile de vârstă a practicanților, posibilitățile anatomo-fiziologice ale organismului lor pentru executarea diferitor tipuri de exerciții cu contul volumului și intensității încărcării; - prelungirea procesului de formare a priceperilor și deprinderilor de elaborare a fitness-programelor în conformitate cu vârsta, sexul și pregătirea fizică practicanților; - perfecționarea priceperilor pedagogice de a organiza și a desfășura fitness-antrenamente cu un contingent diferit: copii, adolescenți, femei, oamenii în vârstă; - consolidarea deprinderilor profesional-pedagogice ce țin de sistemul lucrului independent; - dezvoltarea capacităților intelectuale, gândirii logice, independenței și creativității; - utilizarea diverselor tehnici de instruire în lucrul pedagogic ș.a. Programa cursului actual o constituie șapte teme, ce cuprind compartimente de bază ale științei teoriei și metodicii fitness-ului cu orientarea la activitatea profesională a fitness-antrenorului. Procesul instructiv-educativ al cursului se realizează în cadrul lecțiilor teoretice, seminarelor, unde este prevăzută activitatea metodică-instructivă cu direcția spre studierea literaturii recomandate a problemelor temelor prezentate, precum și lucrul individual, a temelor ce n-au intrat în materia didactică a lecțiilor teoretice și seminarelor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	Competențe generice. Studentul trebuie să realizeze următoarele acțiuni: • Dobândirea cunoștințelor despre esența diferitor probe de fitness pentru organismul uman. • Clasificarea și caracterizarea diferitelor SPA proceduri. • Organizația activităților de fitness pe baza cunoștințelor dobândite. • Formarea trăsăturilor de personalitate semnificative din punct de vedere profesional. Competențe specifice: a) cognitive. Studentul trebuie să realizeze următoarele acțiuni: - utilizarea sistemului de categorii și metode necesare pentru rezolvarea sarcinilor tipice în diferite domenii ale activității profesionale; - stăpânirea de noi metode de cercetare, schimbarea profilului științific și a profilului științific și practic al activităților profesionale; b) metodice. Studentul trebuie să realizeze următoarele acțiuni: - abilitatea de a desfășura independent cercetarea psihofizică în conformitate cu standardele etice și etice, procesarea și analiza datelor obținute, inclusiv utilizarea tehnologiilor informaționale, interpretează rezultatele cercetării; - pregătirea pentru formularea de sarcini profesionale inovatoare în domeniul cercetării și activităților practice; c) afective. Studentul trebuie să dispună de următoarele acțiuni: - manifestarea inițiativei și interesului în studierea literaturii de specialitate; - formarea procesului autoeducării; - posedarea culturii profesionale; - înțelegerea valorilor morale ale procesului desfășurării wellness-activităților; - exprimarea potențialului creativ.
Finalități și	La nivel de cunoaștere:

performanțe la curs/modul	- să însușească bazele teoretice și metodologice de elaborare-desfășurare-evaluare a wellness programelor în scop de formarea a cunoștințelor profesionale, aptitudinilor mentale. - să demonstreze cunoștințele în domeniul medico-biologic în aspectul cunoașterii a schimbărilor, abaterii în sănătate și a bolilor posibile pentru elaborarea wellness programului individual. - să intensifice cunoștințele de teorie și metodologie a fitness programelor în scop de propunere individuală pentru a realiza programului anumit de fortificare. - să cunoască conținutul SPA procedurilor pentru clarificarea activităților de wellness. - să cunoască metodele alternative de fortificare. La nivel de înțelegere și aplicare: - să aplice cunoștințele wellness programelor conform scopului obiectivelor specifice. - să asigure siguranța procesului de fortificare cu programele de fitness conform scopului stabilit. - să implice unui contingent mai mare de persoane în sistemul de wellness. - să extinde activitățile de wellness în cadrul unui program de fortificare. - să prognozeze rezultatele aplicării wellness programelor. La nivel de integrare: - să utilizeze cunoștințele de schimbări, abateri în sănătate și boalei posibile, de conținut SPA procedurilor, de metode alternative de fortificare conform necesităților la nivelul anumit de sănătate. - să proiecteze și modeleze unui sistem de wellness activități pentru realizarea scopurilor de fortificare anumite. - să folosească aptitudinile comunicative în relațiile reciproce cu oameni de diferite probleme de sănătate, vârstă, sex, stare socială. - să rezolve situațiile de problemă în condiții variate de organizare și de desfășurare a wellness activităților.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	Nr. d/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminare	LI
	1.	Wellness – o strategie a modului sănătos de viață	6	1	2	3
	2.	Programul Detox	12	2	4	6
	3.	Fitness Programe	24	4	8	12
	4.	SPA Programe	12	2	4	6
	5.	Kids Wellness Program	12	2	4	6
	6.	Wellbeing-program	12	2	4	6
	7.	Wellness pentru oamenii în vârstă	12	2	4	6
	Total	90	15	30	45	
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Conținutul disciplinei <i>Programe Wellness</i> o constituie șapte teme, desfășurate în semestrul 6 cu studenții anului 3 de studii și din forma de învățământ – de zi și de frecvență redusă. În totalitate, cursul cuprinde compartimente de bază ale științei teoriei și metodicii culturii fizice recreative de fortificare cu orientarea spre activitatea profesională a wellness expertului. Procesul instructiv-educativ al cursului se realizează în cadrul lecțiilor teoretice și seminare unde este prevăzută activitatea metodică-instructivă cu direcția spre studierea literaturii recomandate a problemelor prezentate, precum și lucrul individual, al temelor ce n-au intrat în materia didactică a lecțiilor teoretice și celor de seminar. Scopul principal al <i>lecțiilor teoretice</i> constă în formarea la specialiștii din domeniu a cunoștințelor pedagogice temeinice despre activitatea profesională în domeniul wellness; explicarea și proiectarea wellness programelor pentru diferit contingent de oameni în dependența de starea fizică și fiziologică, necesitățile în					

	modul sănătos de viață și în restabilirea psihică și fizică. Scopul principal al <i>seminarelor</i> constă în consolidarea cunoștințelor teoretice temeinice despre metodologia cercetării pedagogice în cadrul activității profesionale a wellness expertului; a cunoștințelor teoretico-metodice formate, ce presupun perfecționarea priceperilor de a utiliza în practică tehnologia de proiectare, organizare și desfășurare a diferitor wellness programe. Studiul acestui curs presupune un sistem de <i>lucru individual</i>, în care studentul studiază materia în dependență de gradul de pregătire. Obiectivele educaționale sunt structurate conform organizării procesului de învățământ universitar. Conținutul materiei pentru lucrul individual îl constituie analiza și sinteza informației adăugătoare în scopul acumulării cunoștințelor teoretice, priceperilor și deprinderilor tehnologice pentru realizarea succesivă în practică a activității profesionale. Realizarea procesului de instruire al cursului dat presupune folosirea următoarelor <i>metode de învățare</i>: prelegerea, explicarea, demonstrarea, modelarea, problematizarea, proiectarea, algoritmul, practica instructivă, autoevaluarea, autoperfecționarea.	
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: <i>inițială, curentă și finală</i>. 1. Evaluarea inițială, 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. Adams, T., Bezner, J., Steinhardt M. <i>The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions</i>. In: American Journal Health promotion, 1997, № 11, p. 208-218. 2. Adams, T. [et al.] <i>Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population</i>. In: Journal American College Health, 2000, Vol. 48, p. 165-173. 3. Aftimiciuc, O., Jurat, V. <i>Aerobica. Teorie și metodică</i>: [Manual] /Univ. Ed. Fiz. și Sport. K.: "Valinex" SRL, 2016. 298 p. 4. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. <i>Teoria și metodologia fitness-ului</i> (Teoria și metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual] /Referenți: S. Danail, V. Jurat; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246p. 5. Aftimiciuc, O., Prodan, D., Dorgan, V. <i>Fitness-ul de forță</i>: Manual; Univ. de Stat de Educație Fizică și Sport. Chișinău: Valinex, 2019. 464 p.	

6. Aftimichuk, O. *Teaching program of breathing coordination in the system of strength training*. În: MedCrave Online Journal (MOJ) Sports Medicine, 2018, 2(2): 00044; DOI: 10.15406/mojism.2018.02.00044
7. Baker, S.M. [et al.] *Patient participation in physical therapy goal setting*. In: Physical Therapy, 2001, Vol. 81, p. 118-1126.
8. Bezner, J.R. *Prevention and the promotion of health, wellness, and fitness*. In: Hall C.M., Brody L.Th. Therapeutic exercise. Moving toward function. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2005, Ch. 4, p. 47-55.
9. Bezner, J.R., Hunter D.L. *Wellness perceptions in persons with traumatic brain injury and its relation to functional independence*. In: Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 2001, Vol. 82, p. 787-792.
10. Cowen, E.L. *The enhancement of physiological wellness: challenges and opportunities*. In: Amer. J. Community Psychology, 1994, Vol. 22, № 5, p. 282-293.
11. Crose, B. [et al.] *Gender and wellness: a multidimensional systems model for counseling*. In: J. Counsel. Develop, 1992, Vol. 71, p. 149-156.
12. Depken, D. *Wellness through of lens of gender: a paradigm shift*. In: Wellness Perspective, 1994, № 10, p. 54-60.
13. Drăgulin, I. *Mișcare pentru sănătate psihofizică*. Pitești: Printech, 2004. 104p.
14. Dunn, H.L. *High Level Wellness*. Washington DC: Mt. Vernon, 1961.
15. Glanz, K., Rimer B.K., Viswanath, K. *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass, 2008. 552 p.
16. Greenberg, J.S. *Health and wellness: a conceptual differentiation*. In: Journal of School Health, 1985, Vol. 55, p. 403-496.
17. *Guide to physical therapist practice*. 2nd ed. In: Physical Therapy, 2001, Vol. 81, p. 471-593.
18. Амлаев, К.Р. и др. *Комплексная оценка воздействия на здоровье различных факторов (обзор)*. В: Профилактика заболеваний и укрепление здоровья, 2008, № 6, с. 34-44.
19. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика фитнеса* (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для спец. „Рекреативная физическая культура”; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Ч.: „Valinex” SA, 2009. 260 p.
20. Афтимичук, О.Е. *Оздоровительная аэробика*. Теория и методика: [учебное пособие]; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: „Valinex” SRL, 2011. 310 p.
21. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика силового фитнеса*: Учебник; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 p.
22. Маляренко, Т.Н. , Маляренко, Г.Ю. *Wellness: лингвистический смысл термина и сущность его содержания*. В: материалы III Всероссийск. научно-практич. конф. «Функциональное состояние и здоровье человека». Ростов н/Д: Изд. ЮФУ, 2010, с. 79-82.
23. Маляренко, Ю.Е. и др. *Медико-биологическая сущность здоровья: продолжение дискуссии*. В: Валеология. 2005, № 1, с. 5-16.
24. Сытин, Г.Н. *Мысли, творящие здоровую нервную систему*. Санкт-Петербург: «Весь», 2008. 262 с.
25. Бурбо, Л. *Кардиоаэробика*. Ростов н/Д: „Феникс”, 2005. 160 с.
26. Годик, М.А., Барамидзе, А.М., Киселева, Т.Г. *Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность*. Москва: Советский спорт, 1991. 96 с.
27. Казанцева, А.Ю. *Беременность и фитнес: до и после родов*. Санкт-Петербург: Нева, 2003. 187 с.
28. Кашинская, Е.Е., Щука, Г.П. *SPA и Wellness индустрия в гостиничном бизнесе*. В: Актуальные проблемы и перспективы развития индустрии гостеприимства [Электронный ресурс]: сборник научных трудов по материалам X международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития индустрии гостеприимства на современном этапе». Санкт-Петербург:

Изд-во СПбГЭУ, 2014, с. 96-99.

29.Крючек, Е.С. *Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие*. Москва: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.

30.Купер, К. *Аэробика для хорошего самочувствия* / Пер с англ. 2-е изд. доп., перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.

31.Милард, А.-М. *Боевой фитнес для стройной фигуры. Тай-цзы, ки-бо, карате, айкидо* / Серия „Фитнесс-класс”. Ростов н/Д: „Феникс”, 2004. 224 с.

32.Профит, Э., Лопез, П. *Аквааэробика. 120 упражнений*. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 128 с.

33.Рахматов, А.И. *Степ-аэробика*. Москва: МГПУ, 1996. 12 с.

34.Сверчкова, О. *Тераробика – новинка на стыке тысячелетий*. В: *Аэробика*, 2000, №3.

35.Тихомирова, И.В. *Фитнесс для ленивых: футбол дома*. Санкт-Петербург: ИК „Невский проспект”, 2004. 160 с.

36.Хоули, Э.Т., Френкс, Б.Д. *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса* / Пер. с англ. А. Яценко и В. Левицкого. Киев: Олимпийская литература, 2004. 375 с.