UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

FACULTATEA SPORT

DOMENIUL GENERAL DE STUDIU

100 ȘTIINȚE ALE SPORTULUI

PROGRAMUL DE MASTER

TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

CICLUL II (MASTERAT), 120 ECTS

CATALOGUL CURSURILOR

în conformitate cu Planul de învățământ aprobat de MECC RM din 19.12.2019

nr. de înregistrare ISM-01-1884

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

ANUL I, SEMESTRUL 1							
Programul de studii	***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***						
Denumirea cursului	**Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică**						
Titularul cursului	**Carp Ivan, dr. în pedagogie, prof. univ.**						
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 01 O.01	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe Semestru**		150
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra		Bazele Teoretice ale Culturii Fizice	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra-tmcf@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică”** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ la Specialitatea *Tehnologia antrenamentului sportiv (120 ECTS),* în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul culturii fizice, în cadrul Facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Este elaborată în baza teoriei curriculumului, aplicată la nivel normativ şi prescriptiv, vizînd dimensiunea funcţională, structurală şi operaţională a procesului de învăţămînt, ce marchează cadrul epistemologic specific cercetării pedagogice în domeniul teorie antrenamentului sportiv, vizînd practica investigaţională şi de pregătire a sportivilor. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ: a) formarea unei personalităţi multilateral dezvoltate şi creative, pregătirea, perfecţionarea şi recalificarea la nivel superior a specialiştilor şi cadrelor ştiinţifice în diverse domenii; b) realizarea aspiraţiilor, personalităţii de a-şi aprofunda şi extinde studiile în cadrul

	Școlii doctorale; c) promovarea fenomenelor epistemologice ale cercetărilor ştiinţifice în domeniul sportului şi implementarea rezultatelor acestora; d) păstrarea, îmbogăţirea şi propagarea patrimoniului ştiinţific, artistic şi cultural. La realizarea acestor obiective o contribuţie valorică poate avea activitatea profesională a cadrelor didactice orientată spre formarea competenţelor de cercetare la masteranzi menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul teoriei antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** * Formarea şi dezvoltarea unui sistem de competenţe generale și specifice, care asigură pregătirea profesional-ştiinţifică şi metodică a absolventului pentru teoria antrenamentului sportiv; * Aplicarea fundamentelor teoretice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; * Identificarea particularităţilor de dezvoltare a domeniului Științe ale sportului pe plan național și internațional; * Asigurarea unui climat eficient pentru politica investigaţională din domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului soprtiv. **Competenţe transversale:** * Gestionarea informaţiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe de cercetare ale teoriei antrenamentului sportiv prin prisma fenomenelor epistemeologice; * Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii (studiilor de doctorat) în ceea ce priveşte cercetarea științifică în domeniul teoriei antrenamentului sportiv.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** * să cunoască terminologia specifică, care va permite obținerea informației necesare pentru realizarea activității profesionale a antrenorilor care va fi convertită, în procesul însușirii, în cunoștințe necesare, aplicate în procesul autoinstruirii și transferul acestora sportivilor; * cunoaşterea noţiunilor interdisciplinare și complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile şi metodele de lucru în domeniul teoriei antrenamentului sportiv; * să cunoască teoriile pedagogice și științifice moderne în domeniul teoriei amnrenamentului sportiv precum și tendințele de dezvoltare ale acestora. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** * să posede capacități de a transfera cunoștințele științifice generale în domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; * să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor; *să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul culturii fizice și sportului; * să aplice în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniu teoriei antrenamentului sportiv, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor specifice procesului de pregătire a sportivilor. **La nivel de integrare:** * să posede aptitudini de utilizare a metodelor de prelucrare a rezultatelor cercetărilor științifice cu aplicarea metodelor statisticii matematice, tehnologiilor informaționale moderne; * să poată găsi legăturile dintre cererea şi oferta de cercetare în domeniul teoriei antrenamentului spotiv; * să respecte metodologia și etica cercetării ştiinţifice ce dezvoltă domeniul general de studiu ,,Științe ale sportului,,

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
			Total	Curs	Seminar	Lab	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs	1	Epistemologia – teoria cunoaşterii ştiinţifice (ramură a metaştiinţei)	12	2	2		9
	2	Domeniul cunoaşterii ştiinţifice	12	2	1		9
	3	Gîndirea în activitatea de cercetare ştiinţifică	16	2	2		12
	4	Tipologiile şi clasificarea ştiinţelor umane	12	2	1		9
	5	Epistemologia cercetării ştiinţifice	12	2	1		9
	6	Epistemologia cercetării ştiinţifice in cadrul teoriei activităţilor motrice	18	3	2		14
	7	Premise metodologice cu privire la logica desfăşurării cercetărilor în domeniul sportului	18	4	2		12
	8	Activitatea de cercetare ştiinţifică şi metodică în domeniul teoriei anternamentului sportiv	18	3	2		14
	9	Tehnologia elaborării tezei de masterat.	24	2	2		16
	10	Deontologia cercetării științifice	8	2	1		6
		Total :	**150**	**24**	**16**		**110**

Strategii de predare-învăţare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată și laborator. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, 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 funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz a mecanismului de activitate a industriei turistice naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două referate* prezentate Power Point, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Gagea A. Tratat de cercetare ştiinţifică în educaţie fizică şi sport/-Bucureşti: Discobolul, 2010. 665 p. 2. Guţu Vl., Integrarea ştiinţei şi învăţământului superior. Concepţii. Orientări. Strategii, Chişinău, CEP USM, 2007, 164 p. 3. Budevici A., Dorgan V. Repere epistemologice moderne/-Ch.: Valinex SA, 2009. 234 P. Carp I. Pregătirea specialiştilor din domeniul culturii fizice şi sportului pentru activitatea de cercetare ştiinţifică/- Ch.: Valinex SA, 2003. 184 p. 4. Enăchescu C. Tratat de teoria cercetării ştiinţifice/- Iaşi, Polirom, 2005. – 420 p. 5. Epuran M. Metodologia cercetării activităţilor corporale / - Ed. 2-a.-Bucureşti: Fest, 2005. 420 p. 6. Rateau Patrick: Metodele şi statisticile, experimentele în ştiinţele umane, 1998, Bucureşti, 268 p. 7. Rotariu, T., Iluţ P.: *Ancheta sociologică şi sondajul de opinie*, Ed. Polirom, Iaşi, 1997 8. Popper, Karl, R.: *Logica cercetării*, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1981 9. PLATONOV V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0 10. Triboi V.,Păcuraru A. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. Iaşi : PIM, 2013. 373 p. 11. Niculescu M., Vasile N. Epistemologie. Perspectiva interdisciplinară. Editura Bibliotheca, Târgovişte, 2011. 384 p. 12. Moscovici C. Buschini F. : "Metodologia Ştiinţelor socio - umane", Bucureşti 2006 13. Ţapoc V., Capcelea V. Cercetarea ştiinţifică/-Ch. Editura Arc, 2008. 312 p. 14. Волков. Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С.Волков, В.Волкова, Л. В.Губанов.- М. : Мир : Акал. проект, 2005. 16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002. 17. Матвеев Jl.l I. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. - М : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 544 с.

Data completării: 01.09.2021 **Carp Ivan**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii informaționale în domeniul de formare (E-learning)**					
Titularul cursului		**Timuș Maria, dr. în științe pedagogice, lect. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O.02	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		150
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**	**LP**	**LI**
			120	10	10	10	90

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Tehnologii informaționale (E-learning), 120 ECTS** în activități sportive" este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul sportului, în cadrul facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în corespundere cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ: 1. Demonstrarea capacităților de a aplica, transfera și combina cunoștințe teoretice și practice în domeniul sportului. 2. Elaborarea și prelucrarea documentelor specifice domeniului de activitate în format digital. 3. Aplicarea tehnologiilor informaționale în domeniul sportului în cadrul activităților practice și implementarea lor cu succes. 4. Elaborarea rapoartelor de activitate în format digital privind realizarea obiectivelor înaintate pentru implementarea tehnologiilor informaționale. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare/practicare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor cadru

	şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. I, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul sportului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; • Identificarea particularităţilor de dezvoltare a tehnologiilor informaționale la ora actuală în Republica Moldova; • Evidenţierea aspectelor de implementare a tehnologiilor informaționale în activitatea practicată; • Analiza digitală a activităţii personale prin intermediul aplicării diferitor intrumente informaționale digitale; • Utilizarea metodelor speciale pentru evidențierea raportului dintre cerințele de pe piața muncii și competențele profesionale privind posedarea diferitor instrumente ale tehnologiilor informaționale; • Asigurarea unui arsenal de cunoștințe calitativ pentru activitățile cu caracter sportiv. **Competenţe transversale:** • Gestionarea informaţiilor specifice diferitor programe aplicative utilizate în activitățile sportive; • Dirijarea și practicarea eficientă a tehnologiilor informaționale moderne ca instrument al managementului sportiv; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul evidențierii posedării diferitor complexe de antrenament cu utilizarea tehnologiilor informaționale.
Finalităţi şi performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** ➢ să definească noţiunile principale ale disciplinei „Tehnologii informaționale (E-learning) în activitățile sportive” (complexe de antrenament, fenomene sportive, e-learning etc.); ➢ să definească noţiunea de învățare la distanță; ➢ să cunoască sistemul de comunicare; ➢ să identifice specificul de lucru al bibliotecilor virtuale; ➢ să cunoască care este ciclul de lucru al tehnologiilor streaming; ➢ să cunoască avantajele și dezavantajele e-learning; ➢ să cunoască aspecte ale implementării campusului virtual. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** ➢ să determine motivele care îl fac pe sportiv să implementeze o diversitate de instrumente ale tehnologiilor informaționale în activitatea sa; ➢ să rezolve problemele practice care sunt după fiecare temă studiată; ➢ să determine care sunt factorii ce influenţează asupra evoluției învățământului la distanță; ➢ să aplice cunoştinţele şi capacităţile acumulate în timpul practicii de specialitate. **La nivel de integrare:** ➢ să ţină seama de aspectele mereu în dezvoltare ale tehnologiilor informaționale moderne; ➢ să cunoască care sunt tehnologiile informaționale și de comunicare în organizarea procesului de studii; ➢ să poată găsi legăturile dintre sistemele de instruire multifuncționale multimedia;

	➢ să aplice cunoştinţele teoretice în cadrul unui proiect științific elaborat, sub îndrumarea profesorului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**N/o**	**Conținuturile unității de curs/modul**	**Numărul de ore**			
			Total	**Curs**	**Lab**	**LI**
	1	Etapele de dezvoltare a tehnologiilor informaționale	6	1	-	5
	2	Evoluția învățământului la distanță	6	1	-	5
	3	Instrumentele de bază ale învățământului la distanță	6	-	2	5
	4	Versiunile de e-learning	6	-	2	5
	5	Avantajele și dezavantajele e-șearning	6	1	-	5
	6	Nivelul de implementare a campusului virtual	5	1	-	4
	7	Accesarea și administrarea platformei. Profilul user-ului, datrele personale.	6	-	2	5
	8	Participanții procesului de e-learning. Caracteristicile tutoriatului.	6	1	-	5
	9	Tipuri de conferințe. Tehnologiile multimedia.	6	1	-	5
	10	Tehnologiile streaming.	6	1	-	5
	11	Bibliotecile virtuale	6	-	2	5
	12	Sistemul de comunicare. Tipurile de forumuri.	5	-	2	4
	13	Jocuri educaționale. Experimentele virtuale.	5	-	2	4
	14	Opțiunile PDF, transformarea informației.	5	-	2	4
	15	Programa Adobe Reader.	5	-	2	4
	16	Tehnologii informaționale moderne în educașie fizică și sport	5	-	2	4
	17	Programe aplicative în activități sportive	5	-	2	4
	18	Tehnologii informaţionale moderne ca instrument al managementului sportiv	5	1	-	4
	19	Complexe de antrenament cu utilizarea tehnologiilor informaţionale	5	1	-	4
	20	Tehnologii informaţionale moderne privind cercetarea ştiinţifică a fenomenelor sportive	5	1	-	4
		Total :	**120**	**10**	**20**	**90**
Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecţii practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, 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 implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz a mecanismului de activitate în cadrul organizațiilor, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.					

<table>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">1. Repanovici, Angela Managementul resurselor informationale in cercetarea stiintifica. Brasov: Editura Universitatii Transilvania din Brasov. 2008.
2. Covalenco I. Chicu O. Bazele informaticii aplicate. - Chişinău Ed. nouă, 2012.
3. Repanovici, Angela. Managementul resurselor informaționale în cercetarea științifică. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov, 2008.
4. Mioara Gheorghe, Monica Tătărâm, Manuela Florea, Ciprian Constantinescu, Tehnologia informaţiei şi a comunicaţiilor, Editura Corint, Bucureşti, 2004
5. Ana Dulu, ECDL Start modulele obligatorii, Editura Andreco Educaţional Grup, Bucureşti, 2004
6. Instrumente TIC pentru cercetare, disponibil online la http://idsi.md/instrumente-tic-pentru-cecetare.
7. Lenuța Ursachi. Surse de informare utilizate în activitatea de cercetare. Disponibil online la
8. Watson, M. (ed.), Porumbeanu, L (trad.) (2004) Managementul informatiei si al bibliotecilor in mileniul III , Bucuresti, Editura A.B.I.R.
9. Белл Д., Грядущее постиндустриальное общество. Опыт соц. Прогнозирования. М., 2004.
10. Иконников В. Ф. Информационные технологии в индустрии туризма : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Иконников, М. Н. Садовская. - Минск : РИПО, 2014. - 78 с.
11. Сосновский, О.А. Информационные технологии в туризме: учеб.практ. пособие / О.А. Сосновский, А.А. Федорович. – Минск: БГЭУ, 2008. – 95 с.
12. Шлыкова О.В. Феномен мультимедиа. Технология эпохи электронной культуры. Московский государственный университет культуры и искусства. – М., 2003. 267 с.</td></tr>
</table>

Data completării: 01.09.2021 **Timuş Maria**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii medico-biologice în sport**					
Titularul cursului		**Dudnic Eugeniu, dr. în biologie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 01 O.03	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusă	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra		Medicina sportivă	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		medicinasportiva @mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			120	20	10	-	90

Nota de prezentare	Un specialist modern, absolvent a Universităţii de Educaţie Fizică şi Sport, în condiţiile globalizării actuale, impune cunoaşterea pe lângă aspectele pedagogice, sau sportive şi profunzimea antrenamentului sportiv în dependenţă de vârstă şi sex, deoarece poate preîntâmpina apariţia traumatismelor elevilor în activitatea la nivel şcolar sau club sportiv, iar in cazul acestor situaţii de a le depăşi cu succes. În acest sens programa actuală a fost concepută ţinând cont de abilităţile şi competenţele specifice activităţii sportive. Activitatea specialiştilor sportivi se desfăşoară într-o echipă multidisciplinară sportivă ce utilizează raţionamente şi cunoştinţe în diagnosticarea limitărilor funcţionale ale organismului şi eficientizarea acestora în vederea obţinerii succesului de performanţă. Disciplina **”Tehnologii medico-biologice în sport”** este o disciplină complexă, cu interferenţă teoretică şi practică. Este o disciplină contemporană, utilă masteranzilor USEFS la **Programul de master Tehnologia antrenamnentului sportive (120 ECTS),** ce le permite de a monitoriza organismul sportivului şi a limitelor performanţei umane, ambele aspecte fiind impuse de marea performanţă. Tehnologiile medico-biologice se corelează cu alte discipline cum ar fi: medicina sportivă, anatomia umană;

	fiziologia umană; fiziopatologia; ergofiziologia; traumatologia; biomecanica; biochimia; igiena educaţiei fizice; kinetoterapia.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	• **Competenţe profesionale:** Conținuturile teoretice şi practice ale disciplinei, vor permite masteranzilor: • de a optimiza antrenamentul sportiv şi de a-l dirija ştiinţific; • de a efectua selecţia medico-biologică primară, secundară şi finală; • de a optimiza alimentaţia şi medicaţia efortului sportiv; • de a efectua refacerea post- şi intraefort în vederea recuperării eficiente a sportivului; • de a desfăşura antrenamentele şi competiţiile în diferite condiţii de mediu (altitudine medie, variaţii de fusuri orare, temperaturi ridicate sau scăzute, umiditatea relativ ridicată sau scăzută etc.). • de a realiza antrenamentele şi competiţiile în condiţiile fayr-play-lui, fără implicarea substanţelor din lista doping cu impact negativ asupra sănătăţii şi performanţei sportive; • de a reduce riscul accidentărilor în timpul procesului de instruire şi pregătire, precum şi în timpul competiţiilor sportive; • de a acţiona eficient şi competent în acţiunile de prim-ajutor; de a spori impactul benefic al sportului şi culturii fizice asupra sănătăţii umane.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaștere:** • cunoaşterea, înţelegerea conceptelor, teoriilor şi metodelor de bază, utilizarea lor adecvată în comunicarea professională: • descrierea conceptelor, teoriilor şi noţiunilor fundamentale ale structurilor morfologice și fiziologice ale corpului uman, • cunoştințe generale de bază, • cunoştințe de bază necesare specialității de educație fizică, • capacitatea de a transpune în practică cunoştințele dobândite. **La nivel de aplicare:** • proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; • utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare si de aplicare în antrenamentul sportiv • capacitatea de organizare şi planificare a activității practice specifice • capacitatea de evaluare a informațiilor primite de la specialiști și de implimentare a acestora în dirijarea procesului de antrenament • abilități de cercetare. **La nivel de integrare:** • Utilizarea cunoştinţelor de bază pentru explicarea şi interpretarea unor variate tipuri de concepte, situaţii, procese, proiecte etc. asociate domeniului. • Explicare și interpretare (explicarea și înțelegerea unor structuri anatomice și fiziologice) • Definirea termenilor de specialitate și formarea unui limbaj specific adecvat domeniului; • Identificarea mijloacelor de operare în investigațiile medico-sportive;

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**N/o**	**Conținuturile unității de curs/modul**	**Numărul de ore**			
			Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
	1	Legităţile de creştere şi dezvoltare al organismului copiilor şi adolescenţilor (periodizarea şi heterocronismul procesului de dezvoltare a calităţilor motrice sub influenţa antrenamentelor, perioadele critice şi senzitive, controlul genetic asupra perioadelor senzitive şi	11	2		9

		critice, accelerarea epocală şi individuală, caracteristica copiilor acceleraţi, medianţi şi retardanţi)				
	2	Particularităţile fiziologice al organismului copiilor de vârstă preşcolară şi şcolară mică (particularităţile dezvoltării şi activităţii SNC, Activitatea nervoasă superioară, dezvoltarea sistemelor senzoriale, dezvoltarea fizică a sistemului locomotor, particularităţile sângelui, circulaţiei sanguine şi a respiraţiei, digestia, metabolismul substanţelor şi energiei, particularităţile termoreglării, excreţiei şi activităţii glandelor endocrine)	11	2		9
	3	Particularităţile fiziologice al organismului copiilor de vârstă preşcolară şi şcolară mică la eforturile fizice (particularităţile de dirijare a mişcărilor, particularităţile dezvoltării calităţilor fizice, reacţiile sistemelor vegetative şi asigurarea energetică a organismului în timpul efortului, influenţa dezvoltării fizice sistematice asupra dezvoltării funcţiilor, asupra sănătăţii şi capacităţii de lucru)	13	2	2	9
	4	Particularităţile fiziologice al organismului copiilor de vârstă şcolară medie şi mare (dezvoltarea SNC, activităţii nervoase superioare şi analizatorilor, Dezvoltarea fizică a aparatului locomotor, Particularităţile sistemelor sangvine, circulator, respirator, Particularităţile digestiei, excreţiei şi activităţii nervoase endocrine, Termoreglarea şi metabolismul substanţelor şi energiei)	11	2		9
	5	Particularităţile fiziologice al organismului copiilor de vârstă şcolară medie şi mare la eforturile fizice (perfecţionarea reglării centrale a mişcărilor, dezvoltarea calităţii fizice, particularităţile energetice ale activităţii musculare, reacţia sistemelor vegetative la acţiunea efortului fizic, influenţa antrenamentului sportiv asupra dezvoltării funcţiilor organismului şi a dinamicii dezvoltării asupra capacităţii de efort, oboseala şi restabilirea)	13	2	2	9
	6	Particularităţile de prelucrare a informaţiei la sportivii de diferită vârstă (importanţa proceselor de prelucrare a informaţiei pentru sport, particularităţile etative de prelucrare a informaţiei, procesele de percepţie a informaţiei şi programa realizării activităţii de răspuns,	11	2		9

		viteza şi eficacitatea gândirii tactice)				
	7	Asimetria funcţională la sportivii de diferită vârstă (asimetria motrică şi particularităţile ei de vârstă, asimetriile senzoriale şi psihice, profilul individual al asimetriei, determinarea asimetriei funcţionale la sportivi)	11	2		9
	8	Bazele fiziologice de dirijare a procesului de antrenament în conformitate cu asimetria funcţională (posibilităţile de modificare a asimetriei înnăscute sub influenţa antrenamentului, importanţa asimetriei pentru selecţia sportivă, modificările asimetriei funcţionale în timpul antrenamentului ca o rezervă importantă pentru creşterea capacităţii de lucru fizic, participarea emisferei drepte şi stângi în formarea deprinderilor motrice	13	2	2	9
	9	Particularităţile fiziologice generale şi de adaptare al organismului oamenilor în etate (îmbătrânirea, longevitatea vieţii, adaptarea şi reactivitatea organismului, teoriile îmbătrânirii, modificările etative a calităţilor fizice, influenţa eforturilor fizice asupra stării funcţionale, capacităţii de lucru şi ocrotirii sănătăţii)	13	2	2	9
	10	Bioritmurile şi acţiunea lor asupra capacităţii de muncă fizică (acţiunea sincronizatorilor externi şi interni asupra funcţiilor organismului, tipurile individuale a bioritmurilor diurne, bioritmul fizic, emoţional şi individual, ritmurile infradiene şi acţiunea lor asupra sistemului cardiorespirator, endocrin şi a proceselor metabolice din organism)	13	2	2	9
	Total :		**120**	**20**	**10**	**90**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	**Activitatea de curs:** Cursul se va desfăşura într-o formă clasică de prelegeri, precum și cu prezentarea unor prelegeri asistate de calculator în programul Power-Point. Totodată, activitatea de curs va cuprinde prezentarea unor materiale video și filme documentare etc. **Activitatea de seminar:** Pregătirea în prealabil, prin studiu individual al noțiunilor predate in cadrul cursului (masterandul va reda noțiunile predate la curs; obligativitatea cunoașterii noțiunilor predate la cursurile anterioare) **Detalii organizatorice, gestionarea situaţiilor excepţionale:** · Prezenţa la orele teoretice şi laborator: potrivit regulamentului în vigoare; · Absenţele se pot recupera doar în cursul săptămânii; - Rezolvarea contestaţiilor: Reevaluarea subiectului în cadrul unui examen scris sau oral. **Organizarea activității individuale ale masterandului:** Cele mai importante activităţi de lucru individual solicitate de către profesor se referă la: - studierea notelor de curs, completarea şi extinderea lor; - studiul cu cartea / manual / monografie/compediu /atlas; - elaborarea referatelor, lucrărilor de analiză şi cercetare; - folosirea informaţiilor TIC;

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">- rezolvarea de probleme (studii de caz, analize, sinteze...)
- realizarea proiectelor individuale / de grup;
- pregătirea către evaluările intermediare şi finale.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">1. Cojocari L., Crivoi A. Fiziologia etativă. CEP USM, Chișinău 2012.
2. Dragan I., Medicina sportivă, Ed. Medicală. București, 2002.
3. Dudnic E. Erhan E. Fiziologia vârstelor și activitatea motrică. USEFS, Chiținău 2019
4. Erhan E., Dudnic E. Fiziologia umană. USEFS, Chiținău 2018.
5. Godorozea M., Îndrumar pentru lucrări de laborator la medicina sportivă, INEFS, Chişinău, 2002.
6. Gorea N., Ghid medical pentru antrenori şi sportivi, ed. ASEM, Chişinău, 2006, 64p.
7. Pintilei S., Medicina sportivă pentru studenţi şi medici, USMF, „N. Testemiţeanu”, 2001.
8. Альциванович К. К., 1000+1 совет о питании при занятии спортом, Современный литератор, Минск, 2004.
9. Кулиненков О. С. Фармакология спорта, Москва, Спорт, 2015, с.176.
10.Гунина М. Л., Винничук Ю. Д., Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов, Киев 2013, 318 с.
11.Micheli L., Jenkins M., Энциклопедия спортивной медицины, Лань, Санкт-Петербург, 1997
12.Маргазин В. А., Ачкасов Е. Е., Благова Н. Н., Клинические аспекты спортивной медицины, Санкт-Петербург, Изд-во СпецЛит, 2013, 409 с.
13.Николаев Д., Руднев С., Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе., Москва, Физ. Кулътура, 2010,120 с.
.</td></tr>
</table>

Data completării: 01.09.2021 **Dudnic Eugeniu**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Teoria învățării acțiunelor motrice**					
Titularul cursului		**Danail Serghei, dr. în pedagogie, profesor universitar**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 01 O.04	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		60	**Studiu individual**	120	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra		Bazele teoretice ale culturii fizice	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		Catedra BTCF@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	**40**	**20**	**-**	**120**

Nota de prezentare

Disciplina ***„Teoria învăţării acţiunilor motrice”*** are un context interdisciplinar şi este într-o legătură interconexă cu domeniile filozofice, sociologice, pedagogice, psihologice, medico-biologice, culturologice, etc., și prin potenţialul său educaţional al propriilor concepte trebuie să contribuie, într-o măsură adecvată, la formarea competențelor integrative – gnostice, operaționale și valorico-atitudinale ale specialistului, orientate spre integrarea acestuia în activităţile profesionale și socioculturale complexe ale societăţii actuale şi ulterioare.

În context conceptual programa disciplinei ***„Teoria învăţării acţiunilor motrice”*** vizează formarea şi dezvoltarea unui sistem de competenţe profesionale și transversale, care va asigura pregătirea profesional-ştiinţifică şi metodică a absolventului pentru angajare în sfera activităților profesionale și socio-culturale în calitate de antrenori de sport, care vor oferi capacitatea de a monitoriza, planifica, proiecta, realiza, evalua eficacitatea și calitatea activităților de pregătire și antrenament sportiv în contextul actualelor abordări ştiinţifice.

Disciplina de studii ***„Teoria învăţării acţiunilor motrice„*** este parte componentă

	a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul culturii fizice, în cadrul Facultăţii de Sport ale Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. ***Obiectivele de studiu.*** Formarea competențelor profesionale pedagogice integrative la masteranzi în cadrul programei cursului ***„Teoria învăţării acţiunilor motrice”*** vizează soluționarea următorilor ***obiective generale:*** - să formeze un sistem de cunoştinţe despre esenţa categoriilor învăţare, instruire şi educare. - să asigure însuşirea legităţilor didactice în sistemul instruirii acţiunilor motrice. - să contribuie la formarea abilităților privind aplicarea teoriei actului motric în activitățile profesionale de antrenavent sportiv. Obiectivele generale ale disciplinei derivă din orientările filozofice, pedagogice, psihologice, sociologice şi esenţa metodologiei de aplicare a contextului didactic în activitățile profesionale din domeniul sportului includ principalele categorii de competenţe investigaţionale ghidînd masterandulul spre: valorificarea potenţialului existent al sistemului educaţional de sport și la parcurgerea unui demers de cercetare concretizat în elaborarea unei cercetări științifice de masterat. Obiectivele specifice disciplinei au fost elaborate în baza obiectivelor transdisciplinare asigurînd integritatea competenţelor investigaţionale. În conformitate cu planul de învăţământ studenţii masteranzi ai 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 şi practic în vederea formării profesionale/științifice a specialistului în domeniul Culturii fizice.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** Programa cursului „*Teoria învăţării acţiunilor motrice*” vizează finalităţi de studii *şi competenţe descriptori* de nivelul ciclului Masterat. **Competenţe generale:** 1. Cunoaşterea bazelor teoretico-metodologice ale culturii fizice ca ştiinţă. 2. Cunoaşterea bazelor medico-biologice ale activităţii motrice. 3. Cunoaşterea prognostică a procesului dezvoltării psihofizice şi formării personalităţii. 4. Cunoaşterea bazelor teoretico-metodologice ale dezvoltării domeniului culturii fizice în plan culturologic, istoric, economic, juridic, etc. 5. Cunoaşterea didacticii a sistemelor şi şcolilor pedagogice ale culturii fizice. 6. Cunoaşterea bazelor teoretico-metodice ale cercetării ştiinţifice în domeniu. **Realizarea programelor şi proiectelor de cercetare:** 1. Cunoaşterea proceselor psihologopedagogice în formarea personalităţii. 2. Cunoaşterea strategiilor şi tacticii activităţii educaţionale, instructive din perspectiva activităţii sportive – Pregătire sportivă, Fntrenament sportiv, Învăţare acţienelor motrice. 3. Realizarea principiilor didactice în sistemul învăţării acţiunilor motrice strategiilor, scopurilor, obiectivelor procesului instructiv-educativ. **Competenţe specifice:** 1. Adaptarea conţinuturilor educaţionale ale culturii fizice sportive în activităţile socio-profesionale. 2. Aplicarea categoriilor învăţarea, instruirea şi educarea în activităţile educaţionale sportive. 3. Utilizarea legităţilor dezvoltării psihofizice în cadrul procesului de formare a personalităţii din cadrul pregătirei sportive. 4. Înţelegerea aspectelor multiple ce ţin de categoriile principale educaţionale ale culturii fizice sprtive. 5. Proiectarea procesului educaţional orientat spre categoriile rezultative ale învţămîntului de cultură fizică – cunoştinţele, priceperile şi deprinderile, calităţile, atitudinile, valorile. 6. Elaborarea proiectului de cercetare ştiinţifică orientat spre schimbarea calitativă a subiectului de abordare.

	7. Determinarea etapelor de învăţare a acţiunilor motrice în dependenţă de formarea bazei orientative a acţiunii şi punctelor de sprijin de bază. 8. Eficientizarea procesului instuctiv-educativ prin introducerea realizărilor inovatorii din domeniul concepţiilor ce ţin de legităţile învăţării acţiunilor motrice. 9. Posedarea principiilor şi metodelor de învăţare a acţiunii motrice în desfăşurarea activităţilor instructiv-educative în cadrul antrenavtntelor sportive. În cadrul conţinutului educaţional al disciplinei *„Teoria învăţării acţiunilor motrice”* se oferă căile de formare la studenţi a competenţelor profesionale pedagogice de bază, care constituie structura funcţională a activităţii pedagogice a antrenorului. **1. Componenta/competența diagnostică** – competențele pedagogice de cunoaștere orientate spre posedarea activităţilor de autoinstruire - autoperfecţionare prin sistemul de sarcini ale activităţii instructive independente: lecţii-seminare şi de laborator, ce vizează practicarea cunoştinţelor la nivelul conştientizat, fiind baza ştiinţifico-metodică pentru activităţile de auto-perfecţionare orientată. ***2.*** **Componenta/competența de proiectare** - competențele pedagogice orientate spre însuşirea activităţilor de planificare-proiectare în cadrul procesului instructiv-educativ al educaţiei fizice din sistemul de învăţământ, de antrenament sportiv și din procesul formativ al culturii fizice cportive cu caracer recreativ și de recuperare prin lecţii - seminare, de laborator: ce vizează realizarea proiectelor de planificare, proiectelor - fragmente cu anumite sarcini pedagogice. **3. Componenta/competența constructivă** - competențele pedagogice orientate spre elaborarea conţinuturilor didactice din cadrul lecţiilor şi activităţilor educative-formative în corespundere cu situaţiile pedagogice şi formele organizatorice ale procesului instructiv-educativ și formativ. Elaborarea metodologiei respective din cadrul activităţii predare-instruire prin diverse mijloace ale culturii fizice sportive. **4. Componenta/competența organizatorică** - competențele pedagogice de organizare a procesului instructiv-educativ de educaţie fizică, antrenamentului sportiv și din procesul formativ al culturii fizice recreative și de recuperare prin modelarea activităţilor în cadrul lecţiilor practice şi de laborator. ***5.*** **Componenta/competența comunicativă** - competențele pedagogice de comunicare la nivelul lingvodidactic profesional, orientate spre prezentarea materiei didactice şi formarea relaţiilor comunicative cu elevii şi societatea, spre intermedierea diferitor situaţii pedagogice educaționale (lecţii metodice, seminare). ***6.*** **Componenta/competența motrică** - competențele pedagogice de predare, reproducere şi producere teoretică şi practică a structurii biomecanice - didactice a exerciţiilor analitice, construirea lor în sisteme operaţionale, orientate spre formarea calităţilor fizice, priceperilor psihomotrice şi aptitudinilor psihosociale. Formarea priceperilor componentei activităţii pedagogice motrice se realizează în cadrul lecţiilor teoretice, metodice şi de laborator. În afară de aceasta, se aplică metodologia modulară şi de standardizare în elaborarea conţinuturilor educaţionale, care vizează sistemul nivelar competenţional în formarea contextului acmeologic al activităţii profesionale a specialistului: *1. Competenţa conceptuală (cunoaşterea bazei conţinutului).* *2. Competenţa instrumentală (posedarea tehnologiilor de operaţionalizare).* *3. Competenţa integrativă* (abilitatea de a implementa cunoştinţele). *4. Competenţa contextuală* (priceperi şi deprinderi de a realiza activităţile în contextul condiţiilor reale). *5. Competenţa adaptivă* (abilităţi de anticipare, de prognozare și de programare). Trecerea la acest sistem va contribui la sporirea nivelului procesului de predare instruire, la concretizarea obiectivelor cadru şi de referinţă şi ca urmare aceasta se va reflecta asupra reuşitei studenţilor.

<table>
<tr><td>Finalități și performanțe la curs/modul</td><td colspan="5">Conținuturile educaționale ale programei vizează următoarele finalităţi:
La nivel de cunoaştere:
- Cunoașterea teoriilor pedagogice și științifice moderne în domeniul culturii fizice, tendințele de dezvoltare ale acestora; cercetările științifice și pedagogice sistemice, proiectarea, modelarea sistemelor pedagogice și tehnologiilor de cercetare.
- Cunoaşterea noţiunilor interdisciplinare şi complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile şi metodele de lucru în domeniul educației fizice, sportului, recreației și recuperării.
La nivel de înţelegere şi aplicare:
- Capacitatea de a determina și de a realiza obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor.
- Capacitatea de aplicare în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniu, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor profesionale.
- Capacitatea de promovare și de aplicare a proceselor inovatorii pentru utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul educației fizice, sportului, culturii fzice recreative și de recuperare în cadrul instituțiilor similare de profil.
La nivel de integrare:
- Aptitudini de utilizare a metodelor de prelucrare și de prezentare a rezultatelor cercetărilor științifice cu aplicarea metodelor și tehnologiilor informaționale moderne.
- Aptitudini şi competenţe în metodologia și etica cercetării ştiinţifice ce dezvoltă domeniul de formare profesională ”Sport”.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Disciplina ”Teoria învățării acțiunilor motrice”ca obiect de abordare științifică și de studiu.</td><td>22</td><td>6</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Bazele metodologice ale teoriei învățării-instruirii-educării acțiunii motrice</td><td>20</td><td>6</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Mecanismele fiziologice în formarea acțiunii mortice - ”pricepere”, ”deprindere”, ”stereotipul dinamic”, ”automatism”.</td><td>17</td><td>4</td><td>1</td><td>16</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Contextul psihologo-pedagogic al procesului de însușire a acțiunii motrice.</td><td>21</td><td>6</td><td>3</td><td>16</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Tehnica exercițiului fizic ca subiect de învățare și obiect de instruire integrate prin educare.</td><td>20</td><td>6</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conceptul teoretico-analitic al fenomenului de transfer a uneia activități în alta ca baza instruirii pentru însușirea sarcinii motrice.</td><td>19</td><td>4</td><td>3</td><td>16</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Metodologia abordării ştiinţifice în cadrul teoriei activităţilor motrice.</td><td>19</td><td>4</td><td>3</td><td>16</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Activitatea profesională didactică a specialistului în domeniul eucațional al activității motrice.</td><td>12</td><td>4</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>40</td><td>20</td><td>120</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare-învățare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Componentele de bază ale programei la disciplina ”Teoria învățării acțiunilor motrice” sunt reprezentate de strategiile didactice utilizate în cadrul procesului educațional, orientate spre realizarea eficientă a obiectivelor generale și specifice. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoaşterea diverselor aspecte ale didacticii acțiunii motrice în general şi special educaţie fizică, sport, kinetoterapie și rectreație. Masteranzii vor fi motivaţi să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze competențe gnostice, operaționale și valorico-</td></tr>
</table>

	atidunale la nivelul calității integrative. Demersul educaţional, orientat spre formarea de competenţe cu caracter de integrare, solicită o proiectare didactică în care relaţia profesor–student să fie privită din perspectiva rolului de bază al profesorului în calitatea lui de ghid şi moderator, partener şi consilier, creator de situaţii de învăţare şi promotor de cunoştinţe în domeniul didacticii acțiunii motrice. Astfel, ne propunem să formăm un şir de competenţe integrative, precum: - elaborarea şi prezentarea *comunicărilor orale scrise* cu conţinut de cercetare referitor la un fenomen/temă specifică educaţiei fizice; - elaborarea *comunicărilor ştiinţifice* bazate pe diverse surse bibliografice de specialitate şi prezentarea lor publică. - elaborarea unor *miniproiecte* de cercetare privind perfecţionarea şi valorificarea sistemului de educaţie fizică în conformitate cu direcţiile prioritate ale catedrelor USEFS; - organizarea şi participarea la *discuţii, mese rotunde sau conferinţe* cu studenţii din alte grupe şi membri ai comunităţii la diverse subiecte din domeniul culturii fizice; - participarea la *acțiuni de voluntariat* în instituţiile preuniversitare cu care colaborează USEFS. Conținutul curricular actual este orientat spre schimbarea rolurilor celor doi parteneri ai procesului educaţional: *profesor* şi *masterand*. Noile roluri antrenează demersuri didactice bazate pe învăţarea prin descoperire, simulare, analiza critică a fenomenelor culturii fizice, dezbaterea argumentată, jocul de rol, proiectul etc. *Profesorul* va pune accent pe facilitarea invăţării, încurajarea doctoranzilor pentru a formula puncte de vedere personale bine documentate şi argumentate, colaborarea cu masteranzii în realizarea demersului didactic. *Masteranzii* se vor orienta spre invăţarea prin cooperare, invăţarea în contexte formale şi nonformale, transferul de cunoştinţe etc. Profesorul va selecta strategiile didactice adecvate în funcţie de mai mulţi factori (condiţiile instituţiei, particularităţile de virstă şi individuale, resursele didactice disponibile, pregătirea profesorului etc.), pentru ca fenomenele şi procesele specifice teoriei şi metodicii culturii fizice studiate să fie cît mai accesibile studenţilor. În funcţie de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza următoarele metode de predare: expunerii didactice (prin sistemul integrativ de lecţii), analizei şi sintezei, observării, algoritmizării, instruirii problematizate, modelării didactice, instruirii programate, învăţării prin descoperire, instruirii diferenţiate, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup etc . Metodele de învăţămint se aplică cu ajutorul diferitor mijloace: aparate de măsurat, inventar sportiv, calculatoare, filme, casete, resurse mass-media etc. Sugestiile metodologice sunt modalităţi puse în aplicare în relaţiile dintre profesor – student şi student – student pentru a realiza o cooperare eficientă între componentele curriculare: obiective, unităţi de conţinuturi, modalităţi de realizare a procesului de instruire cu elemente de cercetare.
Strategii de evaluare	Criteriul fundamental de evaluare a rezultatelor însuşirii conţinutului disciplinei *"Teoria învățării acțiunilor motrice"* îl constituie nivelul de realizare a obiectivelor generale şi de referinţă în conformitate cu particularităţile individuale şi nivelul de însuşire a cunoştinţelor de către masteranzi Astfel, la disciplina *"Teoria învățării acțiunilor motrice"* vor fi aplicate: - ***evaluarea pregătirii teoretice generale*** – se va realiza conform temelor de prelegeri disciplinei *"Teoria învățării acțiunilor motrice";* - ***evaluarea prin teste docimologice*** – un set de întrebări teoretice cu ajutorul căruia se verifică şi se evaluează nivelul asimilării cunoştinţelor şi a capacităţilor de a opera cu ele; - ***evaluarea competențelor operaționale*** - de a desfăşura diverse activităţi cu elemente de cercetare/creaţie în cadrul procesului instructiv – educativ şi stagiilor de practică. Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă şi finală.*

	1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale,* cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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%
Referinţe bibliografice	1. Babanski Iu. *K.* Optimizarea procesului de învăţământ. – Bucureşti: Didactica şi Pedagogica, 1986. 2. Baciu C. Anatomia funcţională şi biomecanica aparatului locomotor. – Bucureşti: Sport-Turism, 1977. 3. Demeter A. Bazele fiziologice şi biochimice ale formării deprinderilor motrice. – Bucureşti: Sport-Turism, 1982. 4. Dragnea A. Teoria activităţilor motrice. – Bucureşti, 1999. 5. Epuran M. Psihologia educaţiei fizice. - Bucureşti: Sport Turism, 1976. 6. Epuran M. Învăţarea motrică. - Oradea: Editura Universităţii, 20027. 7. Epuran M. Metodologia cercetării activităţilor corporale / - Ed. 2-a.-Bucureşti: Fest, 2005. 8. Papuc L. Epistemologioa şi praxiologia curriculumului pedagogic universitar. Studiu monografic. Chişinău: FEP „Tipografia Centrală", 2005. 9. Rubinstein S.L. Problema aptitudinilor şi problemele teoretice ale psihologiei. // Anale româno-sovietice / Revista de pedagogie-psihologie. - Bucureşti: 1961. 10. Vîgotski L.S. Opere psihologice alese. În 2 vol. - Bucureşti: Ştiinţifică, 1971. 11. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1980. 12. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. – В кн.: П.К. Анохин. Избранные труды. – М., 1978. 13. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. –М.: Педагогика, 1989. 14. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собрание сочинений в 6-ти т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 3. – С. 6-328. 15. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 16. Волков. Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. 17.Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. – Омск, 2003. 18. Гальперин П.Е. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий. – М., 1958. 19. Бернштейн Н. А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947.	

	20. Донской Д., Зациорский В. Биомеханика. – М., 1979. 21. Бернштейн Н. А.Очерки по физиологии движений и физиологии активностию – М.: Медицина, 1966. 22. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002. 23. Зимкин Н.В. Двигательный навык. – М., 1970. 24. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: ИПЛ, 1977. 25. Мазниченко В.Д. Двигательные навыки в спорте. – Малаховка: МОГИФК, 1981. 26. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., перераб. и доп. - М : Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. 27. Управление движениями / Под ред. А.А. Митькин, Г. Пик. – М.: Наука, 1990.

Data completării: 01.09.2021 **Danail Serghei**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Psihologia sportului de performanță**					
Titularul cursului		**Goncearuc Svetlana, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O.05	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Științe psihopedagice 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**
			150	26	14	-	110

Nota de prezentare

Curriculum-ul unității de curs **„Psihologia sportului de performanță”** se încadrează în problematica reformei sistemului de învățământ din Republica Moldova şi se axează pe tendinţele actuale ale dezvoltării teoriei şi practicii educaţionale. Unitatea de curs este de orientare socioumanistică inclusă în trunchiul comun al planurilor de învățământ pentru ciclul de master al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport pentru Programul de master *Tehnologia antrenamentului sportiv (120 ECTS), Master în Științe ale sportului* pentru calificarea şi pregatirea teoretico–practică a specialiştilor din domeniul educaţiei fizice și sportului.

Curriculum-ul universitar urmăreşte valorizarea cadrului european al competenţelor cheie la următoarele niveluri: formularea competenţelor generale şi selectarea seturilor de valori şi atitudini; organizarea elementelor de conţinut şi corelarea acestora cu competenţele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice, strategiile didactice şi de evaluare.

Curriculum-ul unității de curs **„Psihologia sportului de performanță”** vizează cu prioritare valorizarea competenţelor cheie (transversale şi profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi asigurare a

	trensferabilităţii tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către abordări inter- şi transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educaţie fizică şi sport şi cu celelalte discipline de studiu. Disciplina **„Psihologia sportului de performanță”** este prevăzută, conform planului de învăţământ, în aria curriculară a catedrei şi are menirea să-şi aducă contribuţii specifice la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii autonome şi creative a studenţilor – finalitate prevăzută în Legea învăţământului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe-cheie/transversale şi transdisciplinare** **1. Competenţe de învăţare/de a învăţa să înveţi** Competenţe de a stăpîni metodologia de integrare a cunoştinţelor de bază despre om şi societate în scopul satisfacerii nevoilor şi acţionării pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii personale şi sociale. **2. Competenţe de comunicare în limba maternă/limba de stat** Competenţe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situaţii reale ale vieţii. Competenţe de a comunica într-un limbaj ştiinţific argumentat. **3. Competenţe acţional-strategice** Competenţe de a-şi proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluţii de rezolvare a situaţiilor-problemă din diverse domenii ale activităţii umane. Competenţe de a acţiona autonom şi creativ în diferite situaţii de viaţă pentru protecţia mediului ambiant. **4. Competenţe digitale, în domeniul tehnologiilor informaţionale şi comunicaţionale (TIC)** Competenţe de a utiliza în situaţii reale instrumentele cu acţiune digitală. Competenţe de a crea documente în domeniul comunicativ şi informaţional şi a utiliza serviciile electronice, inclusiv reţeaua Internet, in situaţii reale. **5. Competenţe interpersonale, civice, morale** Competenţe de a colabora în grup/echipă, a preveni situaţiile de conflict şi a respecta opiniile colegilor. Competenţe de a manifesta o poziţie activă civică, solidaritate şi coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie. Competenţe de a acţiona în diferite situaţii de viaţă în baza normelor şi valorilor moral-spirituale. **6. Competenţe de autocunoaştere şi autorealizare** Competenţe de gândire critică asupra activităţii proprii în scopul autodezvoltării continuă şi autorealizării personale. Competenţe de a-şi asuma responsabilităţi pentru un mod sănătos de viaţă. Competenţe de a se adapta la condiţii şi situaţii noi. **7. Competenţe culturale, interculturale (de a recepta şi de a crea valori)** Competenţe de a se orienta în valorile culturii naţionale şi ale culturilor altor etnii in scopul aplicării lor creative şi autorealizării personale. Competenţe de toleranţă în receptarea valorilor interculturale. **8. Competenţe antreprenoriale** Competenţe de a-şi alege conştient viitoarea arie de activitate profesională.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** ➢ să definească conceptele cheie, teoriile, noţiunile disciplinei de studii; ➢ să reproducă obiectivele, principiile şi metodele disciplinei; ➢ să posede definiţii şi semnificaţii a termenilor specifici domeniului; ➢ să posede metode de investigare specifice domeniului; ➢ să identifice problematica psihologiei educației fizice și sportului; ➢ să cunoască soluţiile privind promovarea psihologiei educației fizice și sportului în domeniu. ***La nivel de înţelegere şi aplicare:*** ➢ să analizeze conceptele fundamentale din domeniu; ➢ să posede diferite maniere de argumentarea a propriei viziuni; ➢ să-şi expună părerea personală referitor la ideile sau ipotezele formulate într-o dezbatere; ➢ să fie capabili de a efectua cercetări psihologice în domeniul educației fizice și sportului; ➢ să aplice cunoştinţe, capacităţi acumulate în activitatea profesională. ***La nivel de integrare:*** ➢ să demonstreze capacităţi de comunicare şi de dezbatere a subiectelor;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">

să aplice principiile gândirii critice şi divergente într-o discuţie despre psihologia educației fizice și sportului;
să justifice universul valoric personal şi armonizarea acestuia cu valorile sportului;
să-şi dezvolte capacitatea de activitate individuală într-un sistem de activitate sportivă.

</td></tr>
<tr><td rowspan="14">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Psihologia educației fizice și sportului în contextul ştiinţelor educaţiei</td><td>10</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Categoriile sau domeniile psihologiei educației fizice și sportului.
Tendinţele dezvoltării psihologiei educației fizice și sportului</td><td>10</td><td>4</td><td>2</td><td>4</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Clasificarea sporturilor din punct de vedere psihologic.
Psihologia performanţei sportive. Conceptul de performanţă. Factorii performanţei sportive</td><td>20</td><td>2</td><td>1</td><td>17</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Reacţiile sportivului la solicitări: adaptare, efort, voluntar, stres</td><td>20</td><td>2</td><td>1</td><td>17</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Definiţia concursului.
Psihosociologia competiţiei.
Stările emoționale ale sportivilor în concurs. Anxietatea competițională. Reglarea voluntară a comportamentului în concurs</td><td>20</td><td>4</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Pregătirea psihică: strategii, etape, componente, conţinut.
Proiectarea pregătirii psihice</td><td>10</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Tehnologii de pregătire psihică în educația fizică și sport</td><td>10</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Psihologia pregătirii prin factorii antrenamentului</td><td>10</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Selecția psihologică în sport.</td><td>10</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Caracteristica psihologică a grupului sportiv. Dinamica şi coeziunea grupului sportiv. Psihologia liderului sportive.</td><td>20</td><td>2</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Strategii de asistenţă și consiliere psihologică în educația fizică și sport</td><td>10</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>26</td><td>14</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, 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 implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz a mecanismului de activitate a industriei turistice naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">13. Epuran M., Modelarea conduitei sportive, Bucureşti, Sport – Turism,1990.
14. Epuran M., Psihologia educaţiei fizice şi sportului, Bucureşti, Sport - Turism, 2011.Holdevici I., Psihologia succesului. Bucureşti, Edit. Ceres, 2003.
15. Goleman D. Inteligenţa emoţională - Bucureşti: Curtea Veche. 2001.
16. Golu M., Dicu A. Introducere în psihologie, Bucureşti, 1972.
17. Goncearuc S. Domenii de formare profesională în asistenţă psihologică sportivă. În: Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice”, 4 decembrie 2015
18. Goncearuc S. Lupuleac V. Influenţa mijloacelor specific educaţiei fizice asupra corectării disgrafiei la elevii claselor primare. Monografie. Valinex SRL. Chişinău. 2015.
19. Goncearuc S. Strategii de învăţare academică independentă la disciplinele psihopedagogice. În: Materialele Conferinţei ştiinţifice internaţionale studenţeşti, ediţia a XIX-a, 22 aprilie 2016, Chişinău USEFS.
20. 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
21. Goncearuc Sv. Rolul psihodiagnozei în pregătirea sportivă. În: Materialele Conferinţei Ştiinţifice Internaţionale „Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învăţământ în domeniul culturii fizice, Chişinău: USEFS 14-15 noiembrie 2014.
22. Goncearuc Sv. Domenii de formare profesională în asistenţa psihologică sportivă. În: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale. Chişinău: USEFS, 2015.
23. Goncearuc Sv., Dorgan V. Repere metodologice privind optimizarea procesului de pregătire psihologică precompetiţională a sportivului în caz de apatie a startului. În: Revista Ştiinţa Culturii Fizice, nr. 18/2, 2014.
24. Goncearuc Sv., Leşcu Ar. Impactul comportamentului prosocial asupra incluziunii</td></tr>
</table>

	25. Goncearuc Sv., Tofan Şt. Studiu privind determinarea particularităţilor anxietăţii la sportivi. În: Materialele conferinţei ştiinţifice internaţionale „Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice", Ediţia a XVIII-a Chişinău: USEFS 16-17 mai 2014 26. Goncearuc Sv., Pregătirea psihică a elevilor implicați în activități sportive competiționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice, materialele Conferinței științifice internaționale 6 decembrie 2019, Ediția V, Chișinău. 27. Guţu Vl. Pedagogie. Chişinău: CEP USM, 2013. 28. Holdevici I., Vasilescu P., Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanţă, București, ed. Sport-Turism 2008.

Data completării: 01.09.2021 **Goncearuc Svetlana**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă * TPFPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Tăbîrța Vasile, dr. în științe pedagogice, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O.06	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și metodica jocurilor	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	80	-	80
Nota de prezentare		Disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă” (120 ECTS)** a fost elaborată din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective – elaborat şi implementat în sistemul academic moldovenesc – la modelul centrat pe competenţe. Adoptarea noului model de proiectare curriculară este determinată, pe de o parte, de nevoia de a realiza actualizarea formatului şi unitate concepţiei curriculelor universitare la nivelul ciclurilor de învăţământ (I şi II) pe rezultate explicite şi evaluabile ale învăţării. Curriculum-ul universitar urmăreşte valorizarea cadrului european al competenţelor cheie la următoarele niveluri: formularea competenţelor generale şi selectarea seturilor de valori şi atitudini; organizarea elementelor de conţinut şi corelarea acestora cu competenţele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice, strategiilor didactice şi de evaluare. Curriculum-ul universitar la disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** vizează cu prioritate valorizarea competenţelor cheie (transversale şi						

	profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi asigurare a transferabilităţii tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către abordări inter- şi transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educaţie fizică şi sport şi cu celelalte discipline de studiu. Disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** este prevăzută, conform planului de învăţământ, în aria curriculară şi are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii autonome şi creative a studenţilor – finalitate prevăzută în Legea învăţământului. În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educaţională optimă, cât şi pe instruirea diferenţiată a studenţilor - masteranzi, pe baza unor trasee particulare de învăţare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realităţii practice, ca în ciclul II academic, să se asigure dobândirea de către studenţi a cunoştinţelor necesare acţionării asupra dezvoltării capacităţilor manageriale, de cercetare şi inovare, cât şi iniţierea/ consolidarea în practicarea unor discipline practice. Conţinuturile şi criteriile de evaluare aferente fiecărei teme din cadrul disciplinei de studiat se elaborează de către cadrul didactic ce asigură predarea şi se aprobă de către catedra Teoria și Metodica Jocurilor. Forma actuală a curriculum-ului universitar la disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** reprezintă o etapă tranzitorie către un demers viitor de proiectare unitară şi coerentă pe parcursul întregului învăţământ superior, care va avea la bază definirea profilului de afirmare al absolventului de profil.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretice și practice pe parcursul modulului ”Tehnologia pregătirii fizice în proba sportivă aleasă”; • Deprinderi de documentare și elaborare a planurilor de antrenament în sport în corespundere cu pregătirea fizică; • Abilități de prezentare a anumitor obiective specific activităţii de antrenorat; • Cunoștințe legate de calitățile motrice în antrenamentul sportiv; • Insușirea diferitelor mijloace și metode de dezvoltare a calităților motrice în antrenamentul sportiv. **Competenţe transversale:** • Abordarea integrată a cunoștințelor despre antrenorat şi tehnologia pregătirii fizice în proba sportivă aleasă. • Cunoaşterea metodelor de lucru in domeniul elaborării unui plan de antrenament legat de pregătirea fizică. • Formarea abilităţilor necesare cooperării multidisciplinare, comunicării şi edificării de relaţii parteneriale fundamentate pe aplicarea cunoştinţelor insuşite şi dezvoltarea raţionamentelor ştiinţifice transdisciplinare în practica antrenamentului sportive
Finalități și performanțe la curs/modul	**Studentul va fi competent:** - să definească conceptul de AS; -să prezinte specificul activităţii de dezvoltare a calităților motrice; -să prezinte argumentarea biologică a programarii efortului in antrenament; -să concretizeze care este perspectiva instruirii sportivilor prin pregătirea fizică; -să elaboreze un plan de dezvoltare a calităților motrice; - să precizeze importanţa mijloacelor și metodelor de antrenament; competent: - să menţioneze care sunt obiectivele pregătirii fizice a AS; - să identifice şi să prezinte elementele definitorii și direcțiile pregătirii fizice ale AS contemporan; - să identifice care este componenta științifică a pregătirii fizice a AS; - să definească şi să înţeleagă conceptele de planificare a pregătirii fizice a AS; -să acumuleze cunoştinţe cu privire la planul de perspectivă; - să cunoască, să aplice planificarea curentă; - să cunoască să aplice planificarea de etapă; - să cunoască să aplice planificarea operativă;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">- să aplice proiectarea didactică a pregătirii fizice.</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conţinuturile unităţii de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Seminar</td><td>Curs</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Obiectul de studiu al disciplinei scurtă schiţa bibliografică</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Pregătirea fizică – factor al antrenamentului sportiv</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Dezvoltarea vitezei metodica dezvoltării vitezei metoda repetării mijloacele dezvoltării vitezei</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Dezvoltarea îndemnării metodica dezvoltării îndemnării procedee metodice ale dezvoltării îndemnării</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Dezvoltarea rezistenţei metodica eforturilor uniforme metodica eforturilor variabile antrenamentul cu intervale filiera acidului lactic filiera aerobică intervalul de odihnă debitul cardiac</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Programe de antrenament cu intervale (pregătirea atletică)</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Programul precompetiţional</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Dezvoltarea forţei metodica dezvoltării forţei procedeul de circuit procedeul body-buiding procedeul power-training</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Dezvoltarea mobilităţii - metodica dezvoltării mobilităţii</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Stretchingul - metodica utilizării în jocurile sportive</td><td>10</td><td>8</td><td>2</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>180</td><td>80</td><td>20</td><td>80</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">1. Strategia didactică la disciplina „”Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”; se va orienta după realitatea că masteranzii au nivel diferit de pregătire din punct de vedere intelectual. Aceasta cere o atenţie deosebită privind selectarea conţinutului instruirii, ajutând masteranzii în realizarea capacităţilor, creându-se condiţii favorabile pentru formarea optimală a competenţelor planificate.
2. Repere şi modalităţi de proiectare a strategiilor didactice. Proiectarea didactică la disciplina de studiat va fi orientată spre activităţi de formare a competentelor masteranzilor (cognitive, psihomotrice şi comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competenţelor specifice, şi nu conţinuturilor educaţionale. Strategiile didactice vor fi active şi interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului şi a masterandului. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetenţe, conţinuturi şi activităţi de evaluare iniţiale, formative şi finale. Va fi necesară şi o abordare metodico-ştiinţifică a strategiei didactice ca proces şi ca produs. Procesul didactic va fi orientat spre învăţare independentă şi 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 lecţiei şi apreciată cu notă diferenţiată.
3. Metodele şi tehnicile de predare-învăţare se vor baza pe următoarele criterii: Metodele de predare-învăţare (de formare a competenţelor) vor fi: expunerea orală, demonstraţia, conversarea, învăţarea individuală şi în echipă, exerciţiul, descoperirea şi problematizarea; algoritmizarea; modelarea, simularea, cooperarea,</td></tr>
</table>

	asaltul de idei, studiul de caz, feed-back-ul, experimentul; metoda statistică – matematică. Predarea temelor teoretice incluse în curriculumul menite să formeze la masteranzi cunoştinţe conceptuale şi speciale este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea şi consolidarea motivaţiei învăţării conştiente. **4. Diversificarea formelor de învăţare** va fi următoarea: • Îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de echipe şi individual. • Comportamentul didactic al profesorului va corespunde ritmului de învăţare al fiecărui masterand. **5. Realizarea interdisciplinarităţii.** În cadrul procesului educaţional se vor intercala cunoştinţele din diferite domenii ale cunoaşterii: cultura fizică, sport, management, anatomie, fiziologie, chimie, biologie, fizică, biomecanică etc. Interdisciplinaritatea, relevând caracteristica epocii noastre, reprezintă o modalitate de organizare a conţinuturilor învăţării, conferind o imagine unitară proceselor studiate în cadrul disciplinei de referinţă. **6. Centrarea pe student (masterand).** În procesul instructiv-educativ, accent deosebit se va pune pe competenţele elevului la momentul dat: nivelul de competenţe cognitive, psihomotrice şi afective. Activitatea didactică se va direcţiona spre formarea competenţelor-cheie consfinţită de prevederile sistemelor de învăţământ din Comunitatea Europeană, Concepţia Învăţământului şi a finalităţilor prevăzute de Codul Educaţiei al RM în vigoare.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială*/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenţilor masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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%

Referinţe bibliografice	1. Triboi Vasile. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. Ch.: Tipografia U.S.E.F.S., 2009. 364 p. 2. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.: «ИНСАН», 2005. 368 с. 3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с. 4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с. 5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировкию Учеб.пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с.

6. Mocrousov, E. Theoretical Aspects of the Athletic for High-Skilled Players Development as Exemplified by Table Tennis. Journal of Sport Sciences Researches. http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 3, Issue 2. December 2018. Manisa. Turkey. p. 244-251. ISSN: 2548-0723. DOI:10.25307/jssr.457570.
7. Mocrousov, E. Method of application of a large number of balls, as an effective factor for long-term training of highly qualified table tennis athletes. Conference Volume of International Scientific Conference "Youth in the perspective of the Olympic movement". 08-09 March 2019. Brașov, România, p. 16-17. ISSN 2359-8859.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийским спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. 286 с. Платонов В.Н. Теория спорта. К.: Вища шк.Головное изд-во, 1987. 424 с.
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища шк. Головное изд-во, 1984. 352 с.
12. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.
13. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 424с.
14. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с.
15. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Data completării: 01.09.2021 **Tăbîrța Vasile**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă * TPFPSA (probe sportive individuale)**					
Titularul cursului		**Polevaia-Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul disciplinei**	S 01 O.06	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr.credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Probe sportive individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail	catedra.psi_usefs.md@mail.ru		**Total**	**C**	**S**	**LP**	**LI**
			180	20	80	-	80

Nota de prezentare	Formarea specialiștilor la programul Tehnologia antrenamentului sportiv este argumentată de cererea crescută a acestora pe piața muncii, atât pentru pregătirea rezervelor olimpice, precum și în domeniul sportului pentru toți și al celui adaptiv. Disciplina de studii **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul general de studiu *100 Științe ale sportului*, în cadrul Facultății Sport al Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Modernizarea fișei disciplinei din învățământul superior pentru ciclul II prin importanța sa este o problemă națională. Funcțiile fișei disciplinei/curriculumului angajează - consecințe la nivelul sistemului de învățământ de specialitate cu domeniul de formare profesională. În baza

	planului strategic de dezvoltare a Universității de Stat de Educație Fizică și Spor și cursului Republicii Moldova spre integrarea europeană. Acest document va determină direcțiile, obiectivele modernizării activității didactice. Fișa disciplinei este axată pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: Acest proces organizat în cadrul disciplinei: Tehnologia pregătirii fizice în ramura sportivă aleasă are drept scop perfecționarea și modernizarea strategiilor eficiente a situațiilor critice de angajări competiționale, dobândirea aptitudinilor de acțiuni tehnice realizează prin instruire și antrenament, prin practicarea procedeelor de luptă, demonstrarea corectă a procedeelor, unde evidențiază următoarele capacități: curaj, îndrăzneală, inițiativă, rezistență, dorință, echilibru fizic și psihic. • obiectivele generale ale învățământului, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul de formare profesională a antretului sportiv, de a fi capabili de a utiliza exercițiile fizice, procedeele tehnice din probele sportive individuale în cadrul activităților desfășurate; • obiective cadru ale învățământului ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul ”Formarea specialiștilor antrenori” prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea principiilor antrenamentului sportiv, factorilor antrenamentului sportiv, conceptele de pregătire fizică în proba sportivă aleasă, care va asigura buna desfășurare a diferitelor forme de lecții de antrenament; • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenții USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an I, sem. I, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Cunoașterea terminologiei specifice, care va permite obținerea informației necesare pentru realizarea activității profesionale și care va fi convertită, în procesul însușirii, în cunoștințe necesare, aplicate în procesul autoinstruirii și transferul acestora altora; capacitatea de a folosi logic și justificat abilitățile de vorbire în public, pentru a purta discuții și de a aplica mijloacele lingvistice pentru a atinge obiectivele de comunicare în procesul realizării activității profesionale; cunoașterea tehnologiilor de comunicare orală și scrisă, în limbi diferite, în sfera profesională. **Componențe psihomotorii:** • Educația memoriei operative sub toate forme de manifestare a ei (auditivă, vizuală, motrică, verbală). • Formarea deprinderilor de a demonstra exerciții fizice în RSA. • Formarea priceperilor de a planifica procesul de pregătire fizică în RSA. • Formarea deprinderilor profesional-pedagogice de bază pentru

	desfăşurarea lecţiei de antrenament. • Formarea priceperilor de elaborare a complexelor de exerciții pentru dezvoltarea calităților fizice. **Competențe transversale:** • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv în RSA; • Aplicarea exercițiilor speciale pentru formarea acțiunilor tehnice în corespundere cu specificul probei sportive;
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaștere:** ▪ Să cunoască noțiuni de bază de pregătire fizică, calitățile fizice. ▪ Să posede cunoștințe practice în elaborarea programului de dezvoltarea fizic. ▪ Să cunoască bine denumirea calităților fizice; ▪ Să posede cunoștințe practice în desfășurarea pregătirii fizice; ▪ Să definească noțiunile principale ale pregătirii fizice; ▪ Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice calităților motrice. ▪ Să identifice exercițiile generale și speciale; ▪ Să caracterizeze formele de pregătire fizică; ▪ Să determine greşelile frecvente întâlnite prin efectuarea exercițiilor speciale pentru formarea acțiunilor tehnice în proba sportivă aleasă; ▪ Să caracterizeze procesul de pregătire fizică a sportivului ce practică una din proba sporturilor alese. **La nivel de înțelegere și aplicare:** ▪ Să determine exercițiile generale și speciale în proba sportivă aleasă; ▪ Explicarea și interpretare unui exercițiul special precum și a particularitatea lui în proba sportivă aleasă; ▪ Să elaboreze un plan de pregătire fizică a unui sportiv ce practică unul din sporturile alese; ▪ Să analizeze și să explice pregătirea fizică individuală pentru sportivi de performanță; ▪ Să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul procesului de antrenament. **La nivel de integrare:** ▪ Să explice esența și structura pregătirii fizice în procesul de pregătire multianual la băieți și fete; ▪ Să îmbine pregătirea fizică generală și specială în procesul de pregătire; ▪ Să respecte criteriile antrenamentului sportiv în PSA.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Factorii antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	8	2	2	6
2	Obiectivele pregătirii fizice în proba sportivă aleasă.	10	2	2	6
3	Pregătirea fizică generală în proba sportivă aleasă.	8	2	2	8
4	Pregătirea fizică specială în proba sportivă aleasă.	8	2	2	8
5	Calităţi motrice. Principalele calităţi motrice în proba sportivă aleasă.	10	2	6	8

	6	Teoria şi metodica dezvoltării forţei proba sportivă aleasă.	16	2	10	8
	7	Teoria şi metodica dezvoltării vitezei proba sportivă aleasă.	16	2	10	6
	8	Teoria şi metodica dezvoltării rezistenţei proba sportivă aleasă.	16	2	10	6
	9	Teoria şi metodica dezvoltării îndemânării.	16	2	10	6
	10	Teoria şi metodica dezvoltării mobilităţii.	16	2	10	6
	11	Criteriile de apreciere a nivelului pregătirii fizice a sportivilor din diverse probe de luptă.	12		8	6
	12	Eforturile de antrenament fizic şi efectele lor.	14		8	6
		Total :	**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	**Disciplina:** „**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă**”, constă în structurarea judicioasă şi justificată a obiectivelor şi a conţinuturilor didactice, care asigură valorificarea potenţialului educativ, asanativ, cognitiv, formativ al pregătirii fizice – mijloc eficient în educarea multilaterală a personalităţii. Baza conţinutului specific al antrenamentului o reprezintă pregătirea fizică a sportivilor. După orientarea sa concretă, acesta este un proces de educare a aptitudinilor fizice necesare în activitatea sportivă (atât a celor ce se manifestă nemijlocit în proba de sport aleasă, cât şi a celor ce contribuie la perfecţionarea în această probă). În acelaşi timp, pregătirea fizică a sportivilor este indisolubil legată de: ➢ creşterea nivelului general al posibilităţilor funcţionale ale organismului; ➢ de dezvoltarea fizică multilaterală; ➢ de întărirea sănătăţii etc. Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a problemelor numite abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter și trans disciplinare; dezbatere, brainstorming, în baza cercetării, a studiului de caz. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă și finală.* ***1. Evaluarea inițială***/diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale*, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaște dacă și în ce măsură obiectivele privind cunoștințele și capacitățile ce trebuiau însușite au

	fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanț se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.

Stabilire a note ifinale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluare a curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Cerințe minime de promovare (pentru nota 5): Evaluarea studenților se vafa ceînfuncție de nivelul cunoștințe lor acumulate, defelul cum le-ai acumulat (altfel spus, dacă au citit bibliografia aferentă cursului) Sau rezumat nu mai la notele de cursși la cea ce aure ținut la seminar) și demaniera de prezentarea a cestora, de cunoaștere a bibliografiei problemei.	Cerințe maxi mede promovare (pentru nota10): Studenții trebuie să facă dovada căștiusă stabileas cău npogram de lecție, antrenament corect în concordanță cu particularitățile disciplinelor sportive și căpotîntocmi un referat științific.

Referințe bibliografice	1. ArdeleanuT. Particularitățile dezvoltării calităților motrice, I.E.F.S, București, 1982. 2. Ballery L., Pregătirea fizică în lupte, Ce spun specialiștii despre lupte?, București, 1975, p.66-69. 3. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească ”trânta” cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților: autoreferatul tezei de doctor. - Chișinău, 1997. 21 p. 4. Butenko B.I., Sicev I.Z., Despre dezvoltarea vitezei la luptătorii juniori, în Ce spun specialiștii despre lupte?, București, 1973, Vol.I., p.71-84. 5. Cârstea Gh. Educația fizică. Teoria și bazele metodicii, A.N.E.F.S., București, 1996. 6. CârsteaGh.,Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară, EdituraUniversul,București,1993. 7. CârsteaGh.,Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura Universul,București,1993. 8. CârsteaGh.,Teoria și metodica educației fizice și sportului, Notedecurs, Editura Universul, București,1991. 9. Chirtoacă I., Postolachi A., Chirtoacă A. Lupte libere și greco-romane. Curs de bază. Chișinău-2016, 160 pag. 10. Cișmaș Gh., Luptele greco-romane, instruirea juniorilor, Editura Sport-Turism, București, 1981. 11. Cișmaș Gh., Luptele greco-romane. Elemente de teorie și metodică de antrenament, Editura Sport-Turism,București, 1987. 12. Cișmaș Gh. Lupte libere-Lupte greco-romane. Curs de bază, IEFS, București,1996. 13. Cișmaș Gh. Tehnica luptelor greco-romane, Editura Sport-Turism, București,1988. 14. Cotorcea A., Polevaia-Secărianu A., Rolul combinării optimale a

mijloacelor de antrenament și competiționale din diferite probe de lupte în procesul de pregătire a judocanilor., Chișinău 2013 p.162-167
15. Dragnea A. Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice, ANEFS,București, 1991.
16. Manolachi V. Sporturi de luptă-Teorie și metodică (lupte lelibere, greco-romane, judo),INEFS, Chișinău,2003.
17. Petrov .R.,*Lupte libere*, Editura Stadion, București,1973
18. Postolachi A., Grosu V., Gîlcă M. Analiza evaluării sportivilor de lupte libere la Campionatele Naționale și Cam-le Mondiale Universitare. Chișinău, IRIM 2019, pag..96
19. Șiclovan I. Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București,1982.
20. Triboi V. Teoria și metodica antrenamentului sportiv . Curs Universitar . Chișinău , Editura USEFS , 2010 .
21. Triboi V., Teoria educației fizice și sportului. Chițînău-2014, 200 pag.

***

22. Боярина Г. П. Верховая езда. Практические советы начинающих конниковr. Мн.: МПКФ, 1992. 32 с
23. Бусуйок С.Л. Основы Теории и Методики Физической Культуры: (pentru uzul studenților) С.Л. Бусуйок, П.В. Побурный; Гос. ун-т физ.воспитания и спорта Кишинэу: USEFS. 2016. 352 с. (ISBN 978-9975-131-29-2).
24. Деркаченко, И.В. Планирование тренировочного процесса с применением средств и методов легкой атлетики для развития специальных качеств у кикбоксеров – универсалов: Монография / И.В. Деркаченко – Тирасполь: ПГУ, 2021 – 160 р.
25. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт техника и стиль прыжка. Практическое руководство. Аквариум ЛТД. 158 с.
26. Дитце С.Р. Равновесие в движении. Посадка всадника / С.Р. Дитце. М.: «Московский конный спорт инвалидов», 2001. 203с.
27. Заяшников,С.И. Тайский бокс/С.И.Заяшников.-Москва:Терра Спорт, 2002. 166 с. Текст: непосредственный.
28. Иванов, А.Д. Кикбоксинг/ А.Д. Иванов. Киев: Перун, 1995. 312 с. Текст: непосредственный.
29. Михайлова Т. Школа верховой езды для начинающих. 2010. 125 с.
30. Козлов М., Шингалов В.А., Абдряев М.Р., Головачева Я.А. Спортивное коневодство 2013. 131 с.
31. Молокович Г.А. Структура и содержание специальной двигательной подготовки конников / Г. А. Молокович. - М.: «БГОИФК»,1990. 23с.
32. Мясоедова И. Е. Начальная подготовка всадника / И.Е. Мясоедова. М.: «Мгафк»,2011. 63с.
33. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории. În: Ştiința culturii fizice. 2011, nr. 7/1, С. 57-60.
34. Уоллес Д.Ж. Обучение детей верховой езде / Д.Ж. Уоллес. М.: «АКВАРИУМ БУК», 2003, 176 с.

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia - Secăreanu A.**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă * TPFPSA (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Scorţenschi Dmitri, dr. în pedagogie, lect. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O.06	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra-natatie@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	80	-	80
Nota de prezentare		Disciplina de studii „**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă (înotul sportiv)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, în cadrul facultăţii de Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. În conformitate cu planul de studii disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** este destinată să asigure pregătirea profesională a studenţilor masteranzi prin implementarea cursurilor teoretice şi a seminarelor practico-metodice desfăşurate prin orele de contact direct şi a lucrului individual. Procesul de instruire auditorial şi activitatea de lucru individual vor contribui la formarea competenţelor specifice privind capacităţile de implementare a principiilor şi metodelor pregătirii fizice în cadrul antrenamentului sportiv la înot. În structura şi conţinutul disciplinei **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** vor fi incluse etapele de însuşire a elementelor tehnologiei pregătirii fizice începând cu perioada de iniţiere în sport şi terminând cu perioada de măiestrie sportivă.					

	În cadrul pregătirii profesionale a studenţilor-masteranzi va trebui de luat în considerare tipologia personalităţii antrenorului. În acest sens sunt acceptate unele direcții de sistematizare a tipurilor de antrenori cum ar fi stilul şi sistemul de muncă, orientarea şi concepţia de pregătire, temperamentul, caracterul şi în special profilul determinat prin atribuţiile tehnicianului care trebuie să manifeste o înaltă specializare tehnico-tactică, funcţională şi psiho-fizică. Prin tematica orientativă propusă se va contribui la formarea competenţelor profesionale, asigurând astfel însuşirea conceptelor teoretico-metodice ale viitoarei activităţi de antrenoriat aplicându-le eficient în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă" este planificată în an I, sem. 1, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • cunoaşterea teoriei și metodicii pregătirii fizice aplicate de antrenorii și înotătorii de elită mondială; • evidenţierea celor mai importante elemente ale pregătirii fizice pe vârste, care contribuie la îmbunătăţirea rezultatului sportiv; • efectuarea analizei procesului multianual de pregătire fizică la înot în ansamblu; • utilizarea eficientă a parametrilor de forţă, viteză, rezistență, coordonare, suplețe etc. în procesul realizării antrenamentelor; • respectarea cu strictețe a perioadelor senzitive privind dezvoltarea calităților fizice; • identificarea părţilor prioritare şi a celor mai puţin dezvoltate din punct de vedere psiho-motric pentru a construi acţiuni eficiente în procesul competiţional; • analiza cu minuţiozitate a succeselor şi insucceselor produse în cadrul antrenamentelor și competiţiilor, elaborând astfel variante mai eficiente ale antrenamentelor. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la înot; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să cunoască un set de cunoştinţe teoretice privind noțiunile generale în domeniul tehnologiei pregătirii fizice a înotătorilor la diferite etape multianuale a antrenamentului sportiv; • să distingă obiectivele şi să interpreteze conţinutul pregătirii fizice a sportivilor înotători la diferite etape multianuale a procesului de antrenament; • să definească metodologia de desfăşurare a procesului de antrenament la înot la diferite etape multianuale de pregătire; • să distingă formele specifice de planificare şi control asupra pregătirii fizice în cadrul procesului de antrenamentul multianual la înot. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • conţinutul tehnologiei pedagogice şi tehnicii pedagogice în procesul de antrenament; • însușirea și aplicarea elementelor pregătirii fizice generale a înotătorilor;

<table>
<tr><td></td><td>
• însușirea și aplicarea elementelor pregătirii fizice speciale a înotătorilor;
• însușirea conţinutului, obiectivelor şi metodelor pregătirii fizice multilaterale a sportivilor înotători la diferite etape multianuale de pregătire;
• planificarea, evidența şi controlul pregătirii fizice;
• baremul de teste de pregătire fizică generală la diverse etape multianuale a pregătirii înotătorilor;
• baremul de teste de pregătire fizică specială la diverse etape multianuale a pregătirii înotătorilor.
La nivel de integrare:
• să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice a înotătorilor la etapa iniţială;
• să elaboreze și să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a înotătorilor la etapa de avansați (pregătirii specializate);
• să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a înotătorilor la etapa perfecţionării măiestriei sportive;
• să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a înotătorilor la etapa pregătirii sportive superioare;
• să elaboreze baremul de teste de evaluare și control a pregătirii fizice generale la diferite etape multianuale a pregătirii sportive;
• să elaboreze baremul de teste de evaluare și control a pregătirii fizice speciale la diferite etape multianuale a pregătirii sportive.
</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Tehnologia pregătirii fizice la diferite etape multianuale a antrenamentului sportiv la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Tehnologia pregătirii fizice la etapa inițială de pregătire sportivă la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Tehnologia pregătirii fizice a sportivilor la etapa de avansați la înot (pregătirii specializate).</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Tehnologia pregătirii fizice a sportivilor înotători la etapa perfecționării măiestriei sportive.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Tehnologia pregătirii fizice a sportivilor înotători la etapa măiestriei sportive superioare.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului asupra pregătirii fizice în antrenamentul sportiv la diverse etape multianuale de pregătire la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Calităţile de forţă şi viteză. Caracteristici, metodica educării și mijloacele pregătirii la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Mobilitatea - supleţea. Antrenarea mobilităţii la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Rezistenţa. Forme de manifestare. Metodica și mijloacele de educare şi perfecţionare a rezistenţei la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Calităţile funcţionale ale sportivilor. Metode şi mijloace de antrenament la înot.</td><td>18</td><td>2</td><td>8</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>180</td><td>20</td><td>80</td><td>80</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>didactică; conversaţia; metoda demonstraţiei, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td>

1. Alexe N. Antrenamentul sportive modern. Bucureşti: 1993. 53 p.
2. Caunsilmen D. E. Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982.
3. Dragnea A., Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: 2002. 609p.
4. Rîşneac B., Solonenco G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanţă. Chişinău, 2013. 15 9p.
5. Șalgău S. Conceptul de adaptare a organismului la efortul specific în înot. - Iași: PIM, 2007. - 265 p. ISBN 978-973-716-637-1.
6. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - М.: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с. ISBN 978-5-88010-593-3.
7. Булатова М.И. Теоретико-методологические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. д-ра пед. наук. - К: 1996. 50с.
8. Булгакова Н. Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001.
9. Булгакова Н.Я. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. д-р. пед. наук. М., 1976. 64 с.
10. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренирочного процесса. - М.: Физкультура и спорт. 1985. 176с.
11. Гилев Г.А. Экспериментальное исследование возможностей повышения эффективности специальной физической подготовки пловцов на основе использования тренажёрных устройств: Автореф. дис. … канд. пед. наук. –М., 1978. 21с.
12. Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК. - М.: РИО РГУФКСиТ. 2005. 172 с. УДК - 796.007.5 - 796.092

</td></tr>
</table>

	13. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. 216 с. ISBN 5-85009-887-9. 14. Макаренко Л.П. Юный пловец. М. «ФИС», 1983 15. Матвеев Л.П. Основы обшей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999. 320 с. 16. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 17. Платонов В.Н. –Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. 18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -К.: Олимпийская литература. 2004. 807 с. 19. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012. 20. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методич. пособие). - М.: "Симилия", 2006. 132 с. ISBN 5-86731-035-3. 21. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. 104 с. ISBN 5-8134-0055-9.

Data completării: 01.09.2021 **Scorţenschi Dmitri**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă * TPFPSA (gimnastica ritmică)**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O.06	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație şi 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		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	80	-	80
Nota de prezentare		Disciplina de studii „**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă (gimnastica ritmică)"** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, la Programul de master *Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS),* în cadrul Facultății de Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. În conformitate cu planul de studii disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă"** este destinată să asigure pregătirea profesională a studenților masteranzi prin implementarea cursurilor teoretice şi a seminarelor practico-metodice desfăşurate prin orele de contact direct şi a lucrului individual. Procesul de instruire auditorial şi activitatea de lucru individual vor contribui la formarea competenţelor specifice privind capacităţile de implementare a principiilor şi metodelor pregătirii fizice în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică. În structura şi conţinutul disciplinei **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă"** vor fi incluse etapele de însuşire a elementelor tehnologiei pregătirii fizice începând cu perioada de inițiere în sport şi terminând cu perioada de măiestrie sportivă.					

	În cadrul pregătirii profesionale a studenţilor-masteranzi va trebui de luat în considerare tipologia personalităţii antrenorului. În acest sens sunt acceptate unele direcții de sistematizare a tipurilor de antrenori cum ar fi stilul şi sistemul de muncă, orientarea şi concepţia de pregătire, temperamentul, caracterul şi în special profilul determinat prin atribuţiile tehnicianului care trebuie să manifeste o înaltă specializare tehnico-tactică, funcţională şi psiho-fizică. Prin tematica orientativă propusă se va contribui la formarea competenţelor profesionale, asigurând astfel însuşirea conceptelor teoretico-metodice ale viitoarei activităţi de antrenoriat aplicându-le eficient în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă" este planificată în an I, sem. 1, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica ritmică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • cunoaşterea teoriei și metodicii pregătirii fizice aplicate de antrenorii și sportivii la gimnastica ritmică de elită mondială; • evidenţierea celor mai importante elemente ale pregătirii fizice pe vârste, care contribuie la îmbunătăţirea rezultatului sportiv; • efectuarea analizei procesului multianual de pregătire fizică la gimnastica ritmică în ansamblu; • utilizarea eficientă a parametrilor de forţă, viteză, rezistență, coordonare, suplețe etc. în procesul realizării antrenamentelor; • respectarea cu strictețe a perioadelor senzitive privind dezvoltarea calităților fizice; • identificarea părţilor prioritare şi a celor mai puţin dezvoltate din punct de vedere psiho-motric pentru a construi acţiuni eficiente în procesul competiţional; • analiza cu minuţiozitate a succeselor şi insucceselor produse în cadrul antrenamentelor și competiţiilor, elaborând astfel variante mai eficiente ale antrenamentelor. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la gimnastica ritmică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnasticei ritmice, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să cunoască un set de cunoştinţe teoretice privind noțiunile generale în domeniul tehnologiei pregătirii fizice al gimnastelor la gimnastica ritmică la diferite etape multianuale a antrenamentului sportiv; • să distingă obiectivele şi să interpreteze conţinutul pregătirii fizice a sportivelor la gimnastica ritmică la diferite etape multianuale a procesului de antrenament; • să definească metodologia de desfăşurare a procesului de antrenament la gimnastica ritmică la diferite etape multianuale de pregătire; • să distingă formele specifice de planificare şi control asupra pregătirii fizice în cadrul procesului de antrenamentul multianual la gimnastica ritmică.

	La nivel de înţelegere şi aplicare: • conţinutul tehnologiei pedagogice şi tehnicii pedagogice în procesul de antrenament; • însușirea și aplicarea elementelor pregătirii fizice generale a gimnastelor; • însușirea și aplicarea elementelor pregătirii fizice speciale a gimnastelor; • însușirea conţinutului, obiectivelor şi metodelor pregătirii fizice multilaterale a sportivilor la gimnastica ritmică la diferite etape multianuale de pregătire; • planificarea, evidența şi controlul pregătirii fizice; • baremul de teste de pregătire fizică generală la diverse etape multianuale a pregătirii gimnastelor; • baremul de teste de pregătire fizică specială la diverse etape multianuale a pregătirii gimnastelor. **La nivel de integrare:** • să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice a gimnastelor la etapa iniţială; • să elaboreze și să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a gimnastelor la etapa de avansați (pregătirii specializate); • să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a gimnastelor la etapa perfecţionării măiestriei sportive; • să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a gimnastelor la etapa pregătirii sportive superioare; • să elaboreze baremul de teste de evaluare și control a pregătirii fizice generale la diferite etape multianuale a pregătirii sportive; • să elaboreze baremul de teste de evaluare și control a pregătirii fizice speciale la diferite etape multianuale a pregătirii sportive.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	**Conținuturile unității de curs/modul**	**Numărul de ore**			
		Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
1.	Tehnologia pregătirii fizice la diferite etape multianuale a antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
2.	Tehnologia pregătirii fizice la etapa iniţială de pregătire sportivă la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
3.	Tehnologia pregătirii fizice a sportivilor la etapa de avansați la gimnastica ritmică (pregătirii specializate).	18	2	8	8
4.	Tehnologia pregătirii fizice a sportivelor la gimnastica ritmică etapa perfecționării măiestriei sportive.	18	2	8	8
5.	Tehnologia pregătirii fizice a sportivelor la gimnastica ritmică la etapa măiestriei sportive superioare.	18	2	8	8
6.	Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului asupra pregătirii fizice în antrenamentul sportiv la diverse etape multianuale de pregătire la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
7.	Calităţile de forţă şi viteză. Caracteristici, metodica educării și mijloacele pregătirii la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
8.	Mobilitatea - supleţea. Antrenarea mobilităţii la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
9.	Rezistenţa. Forme de manifestare. Metodica și mijloacele de educare şi perfecţionare a rezistenţei la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
10.	Calităţile funcţionale ale sportivilor. Metode şi mijloace de antrenament la gimnastica ritmică.	18	2	8	8
Total :		**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale,* cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	
Nota finală	100%
Nota pentru evaluarea finală	40%
Nota evaluarea curentă	20%
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice

1. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p.
2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p.
3. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: Учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
6. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
7. Крайждан, О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9.
8. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

Data completării: 01.09.2021 **Craijdan Olga**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă * TPFPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O.06	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație şi 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		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	80		80

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă (gimnastica artistică)"** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul general de studiu *100 Științe ale sportului*, la Programul de master *Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS)*, în cadrul Facultăţii Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

În conformitate cu planul de studii disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă"** este destinată să asigure pregătirea profesională a studenţilor masteranzi prin implementarea cursurilor teoretice şi a seminarelor practico-metodice desfăşurate prin orele de contact direct şi a lucrului individual.

Procesul de instruire auditorial şi activitatea de lucru individual vor contribui la formarea competenţelor specifice privind capacităţile de implementare a principiilor şi metodelor pregătirii fizice în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica artisitică. În structura şi conţinutul disciplinei **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă"** vor fi incluse etapele de însuşire a elementelor tehnologiei pregătirii fizice începând cu perioada de iniţiere în sport şi terminând cu perioada de măiestrie sportivă.

În cadrul pregătirii profesionale a studenţilor-masteranzi va trebui de luat în

	considerare tipologia personalităţii antrenorului. În acest sens sunt acceptate unele direcții de sistematizare a tipurilor de antrenori cum ar fi stilul şi sistemul de muncă, orientarea şi concepţia de pregătire, temperamentul, caracterul şi în special profilul determinat prin atribuţiile tehnicianului care trebuie să manifeste o înaltă specializare tehnico-tactică, funcţională şi psiho-fizică. Prin tematica orientativă propusă se va contribui la formarea competenţelor profesionale, asigurând astfel însuşirea conceptelor teoretico-metodice ale viitoarei activităţi de antrenoriat aplicându-le eficient în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă" (gimnastica artistică)** este planificată în an I, sem. 1, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica artistică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • cunoaşterea teoriei și metodicii pregătirii fizice aplicate de antrenorii și sportivii la gimnastica artisitică de elită mondială; • evidenţierea celor mai importante elemente ale pregătirii fizice pe vârste, care contribuie la îmbunătăţirea rezultatului sportiv; • efectuarea analizei procesului multianual de pregătire fizică la gimnastica artistică în ansamblu; • utilizarea eficientă a parametrilor de forţă, viteză, rezistență, coordonare, suplețe etc. în procesul realizării antrenamentelor; • respectarea cu strictețe a perioadelor senzitive privind dezvoltarea calităților fizice; • identificarea părţilor prioritare şi a celor mai puţin dezvoltate din punct de vedere psiho-motric pentru a construi acţiuni eficiente în procesul competiţional; • analiza cu minuţiozitate a succeselor şi insucceselor produse în cadrul antrenamentelor și competiţiilor, elaborând astfel variante mai eficiente ale antrenamentelor. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la gimnastica artistică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnasticei ritmice, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica artistică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să cunoască un set de cunoştinţe teoretice privind noțiunile generale în domeniul tehnologiei pregătirii fizice al gimnastelor la gimnastica artistică la diferite etape multianuale a antrenamentului sportiv; • să distingă obiectivele şi să interpreteze conţinutul pregătirii fizice a sportivilor la gimnastica artistică la diferite etape multianuale a procesului de antrenament; • să definească metodologia de desfăşurare a procesului de antrenament la gimnastica artistică la diferite etape multianuale de pregătire; • să distingă formele specifice de planificare şi control asupra pregătirii fizice în cadrul procesului de antrenamentul multianual la gimnastica artistică.

	La nivel de înţelegere şi aplicare: • conţinutul tehnologiei pedagogice şi tehnicii pedagogice în procesul de antrenament; • însușirea și aplicarea elementelor pregătirii fizice generale a sportivilor la gimnastica artistică; • însușirea și aplicarea elementelor pregătirii fizice speciale a sportivilor la gimnastica artistică; • însușirea conţinutului, obiectivelor şi metodelor pregătirii fizice multilaterale a sportivilor la gimnastica artisică la diferite etape multianuale de pregătire; • planificarea, evidența şi controlul pregătirii fizice; • baremul de teste de pregătire fizică generală la diverse etape multianuale a pregătirii sportivilor la gimnastica artistică; • baremul de teste de pregătire fizică specială la diverse etape multianuale a pregătirii sportivilor la gimnastica artistică; **La nivel de integrare:** • să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice a sportivilor la gimnastica artistică la etapa inițială; • să elaboreze și să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor la gimnastica artistică la etapa de avansați (pregătirii specializate); • să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor la gimnastica artistică la etapa perfecționării măiestriei sportive; • să modeleze conţinutul tehnologiei pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor la gimnastica artistică la etapa pregătirii sportive superioare; • să elaboreze baremul de teste de evaluare și control a pregătirii fizice generale la diferite etape multianuale a pregătirii sportive; • să elaboreze baremul de teste de evaluare și control a pregătirii fizice speciale la diferite etape multianuale a pregătirii sportive.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
	Tehnologia pregătirii fizice la diferite etape multianuale a antrenamentului sportiv la gimnastica artistică.	18	2	8	8
	Tehnologia pregătirii fizice la etapa inițială de pregătire sportivă la gimnastica artistică.	18	2	8	8
	Tehnologia pregătirii fizice a sportivilor la etapa de avansați la gimnastica artistică (pregătirii specializate).	18	2	8	8
	Tehnologia pregătirii fizice a sportivelor la gimnastica artistică la etapa perfecționării măiestriei sportive.	18	2	8	8
	Tehnologia pregătirii fizice a sportivelor la gimnastica artistică la etapa măiestriei sportive superioare.	18	2	8	8
	Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului asupra pregătirii fizice în antrenamentul sportiv la diverse etape multianuale de pregătire la gimnastica artistică.	18	2	8	8
	Calităţile de forţă şi viteză. Caracteristici, metodica educării și mijloacele pregătirii la gimnastica artistică.	18	2	8	8
	Mobilitatea - supleţea. Antrenarea mobilităţii la gimnastica artistică.	18	2	8	8

		Rezistenţa. Forme de manifestare. Metodica şi mijloacele de educare şi perfecţionare a rezistenţei la gimnastica artistică.	18	2	8	8
		Calităţile funcţionale ale sportivilor. Metode şi mijloace de antrenament la gimnastica artisitică.	18	2	8	8
	Total :		**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale,* cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice	1. Băieșu N.Gh. Principiile fiziologice ale antrenamentului sportiv. Cap.V. În: Gimnastica. București: Stadion, 1972, p.417-433. 2. Grimalschi T. Principiile didactice ale procesului de învățare a exercițiilor de gimnastică. În: Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare. Chișinău: Foxtrot, 2015, p.25-48. 3. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p. 279-315. 4. Grimalschi T. Taxonomia principiilor antrenamentului specific gimnasticii artistice. În: Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastică. Chișinău: Foxtrot, 2021, Cap.2. pp.43-92. 5. Potop V. Principiile antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. În: Gimnastica artistică feminină. Cap.3.2. București: Bren.2018, p.26-28. ISBN 978-973-648-752-1.

	6. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. 7. Triboi V., Păcureanu A. Principiile generale și speciale ale antrenamentului sportiv. În: Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013. Cap.2.2. p.92. Cap. 2.3., p. 107. 8. Матвеев Л.П. Общие и специальные принципы, реализуемые в спортивной тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 1977, с. 62-86. 9. Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Принципы тренировки. Под ред. Ю.К. Габердовского и В.М. Смолевского. Москва: Физкультура и спорт, 1979, с.200-205.Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. 10. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки. 11. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p. 279-315. 12. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. 13. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с.

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă * TPFPSA (atletism)**					
Titularul cursului		**Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ. Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 01 O. 06	**Anul**	I	**Semestrul**	1
Nr. credite	90	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra	Atletism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, LP-lucrări practice, LI - lucrul individual)*					
e-mail	atletism.usefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L**		**LI**
		180	20	6	74		80

Nota de prezentare	Disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă” (TPFPSA, atletism)** prevede însuşirea materialului de studiu sub diferite forme de instruire: teoretică (80 de ore), practică (74 de ore), seminar (6 de ore). Modulul „TPFPSA” prevede în total 180 de ore, dintre care 100 de ore contact direct şi 80 de ore studio individual. Obiectivele de bază ale disciplinei sunt: - familiarizarea cu variantele de bază ale tehnologiei alcătuirii procesului de pregătire fizică a sportivilor-atleţi de mare performanţă şi formarea la aceştia a cunoştinţelor şi deprinderilor de aplicare a acestora în procesul de antrenament al atleţilor de diferite specializări; - însuşirea programării conţinutului şi formelor de organizare a procesului de pregătire fizică a atleţilor de diferite specializări într-un macrociclu anual de antrenament; - determinarea strategiei generale de alcătuire a procesului de pregătire fizică într-un ciclu anual de antrenament şi a variantelor tactice posibile în această perioadă; - formarea deprinderilor de realizare în practică a sarcinilor pregătirii fizice a atleţilor în cicluri de antrenament de durată diferită; - elaborarea complexelor de sarcini motrice, direcţionate spre dezvoltarea şi perfecţionarea unor sau altor calităţi motrice. Evaluarea cunoştinţelor se va realiza în cadrul seminarelor la temele teoretice şi, de asemenea, în baza rezultatelor elaborării modelelor programelor pregătirii fizice şi aprobarea lor la orele practice.

Competențe dezvoltate în cadrul cursului/ modulului	**Competenţe profesionale:** • să programeze conţinutul şi formele de organizare a eforturilor de antrenament în cicluri de instruire cu durată diferită; • să dozeze eforturile de antrenament, ţinând cont de vârstă şi de sex, caracteristicile psihologice, morfofuncţionale şi individuale ale subiecţilor, nivelul lor de pregătire motrică şi sportivă, precum şi de starea de sănătate; • să aplice diverse tehnologii pentru dezvoltarea calităţilor fizice; • să efectueze corecții operaționale ale parametrilor eforturilor de antrenament • se efectuează PF ținând cont de cerințele activității competiționale • să evalueze procesul de pregătire a atleţilor în funcţie de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.); • să prognozeze rezultatele activităţilor de antrenament şi competiţionale, apariţia dificultăţilor şi identificarea modalităţilor de depăşire a acestora; **Competenţe transversale:** **Competenţă de conştientizare a valorilor.** Această competenţă în domeniul concepţiei despre viaţă, asociată cu conceptele valorice ale profesorului, presupune capacitatea acestuia de a vedea şi de a înţelege lumea din jurul său, de a se orienta în ea, de a fi conştient de rolul şi misiunea pa care o are, să fie în măsură să aleagă scopurile şi unităţile semantice pentru acţiunile şi comportamentul său, precum şi să ia decizii. Această competenţă oferă un mecanism de autodeterminare a profesorului în situaţii de activităţi educaţionale sau de altă natură. **Competenţă de culturală generală.** Aceasta include gama de probleme, de care educatorul trebuie să fie conştient, să posede cunoştinţe şi experienţă de activitate profesională. Acesta prevede particularităţile culturii naţionale şi universale, bazele spirituale şi morale ale vieţii umane, ale naţiunilor aparte, bazele culturologice ale fenomenelor şi tradiţiilor de familie, sociale şi publice, rolul ştiinţei şi religiei în viaţa umană şi impactul lor asupra lumii înconjurătoare, competenţe în gospodărie, culturale şi de agrement. **Competenţă educaţională şi cognitivă.** Reprezintă un set de competenţe ale cadrelor didactice în sfera activităţii cognitive independente, care include elemente de logică, metodologie şi alte activităţi legate de obiectele reale studiate. Acesta include cunoştinţe şi abilităţi de stabilire a obiectivelor, planificare, autoevaluare a activităţii educaţionale şi cognitive, reflecţie, analiză. **Competenţa de informare.** Această competenţă prevede abilităţile profesorului de a lucra cu informaţia cuprinsă în domeniile disciplinare şi educaţionale, precum şi în lumea înconjurătoare. **Competenţa comunicativă**. Include cunoaşterea limbilor necesare, modalităţile de interacţiune cu oamenii înconjurători, abilităţile de a lucra în grup, deţinerea diferitelor roluri sociale în colectiv. **Competenţă socială şi de muncă.** Prevede posesia cunoştinţelor şi a experienţei în activităţi civile şi publice, în sfera socială şi de muncă, în domeniul relaţiilor şi a obligaţiilor familiale, în materie de economie şi drept şi în autodeterminarea profesională. **Competenţa de autoperfecţionare personală.** Această prevede dezvoltare fizică, spirituală şi intelectuală, autoreglare emoţională şi auto-susţinere..
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să cunoască tehnologiile de dezvoltare a abilităților motrice care determină creșterea rezultatelor în proba sportivă aleasă • să cunoască variante tradiţionale de alcătuire a procesului de PF a sportivilor de performanţă într-un ciclu anual și a atleţilor de diferite specializări • să cunoască tehnologii inovatoare pentru creșterea nivelului de pregătire fizică în atletism • să cunoască criteriile de eficiență a procesului de antrenament • să cunoască legităţile organizării antrenamentului la altitudine, în diferite condiţii climato-geografice, în diferite faze ale COM • să cunoască organizarea evenimentelor de diagnosticare a nivelului de pregătire fizică al sportivilor în ciclul anual • să cunoască conținutul blocului de proceduri diagnostice, utilizate în mod tradițional în proba aleasă de specializare **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • să formeze conţinutul de PF a atleţilor de diferite specializări în probele ciclice cu caracter de forţă-viteză ale atletismului, în probele aciclice cu caracter de forţă-viteză ale atletismului, în probele ciclice ale atletismului cu manifestarea preponderentă a rezistenţei

	• să elaboreze strategii generale de alcătuire a procesului de PF într-un ciclu anual de antrenament şi a variantelor tactice posibile în această perioadă • să elaboreze complexe de sarcini motrice, direcţionate spre dezvoltarea şi perfecţionarea unor sau altor calităţi motrice • să formeaze sistemul de control asupra nivelului de condiție fizică într-un ciclu anual de antrenament al sportivilor în proba de specializare **La nivel de integrare:** • să implementeze în practică cunoștințele și competențele acumulate în cadrul activității cognitive • să mențină comunicarea profesională, popularizarea tehnologiilor inovatoare printre practicieni sau viitori profesioniști, să studieze tendințele în suportul tehnologic pentru antrenamentul sportivilor,să dezvolte strategii și tactici de utilizare a tehnologiei etc. • să promoveze tehnologiile utilizate în PF a atleților în alte probe sportive

Tematica și repartizarea Orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
		Total	**C**	**S**	**LP**	**LI**
1	Pregătirea fizică a atleţilor de performanţă (generalităţi, scop, sarcini, conținutul, forme de organizare într-un ciclu anual, PFG, PFS, PFM, individualizarea etc.)	5	2	1		2
2	Evoluţia concepţiilor despre conținutul, tehnologia și organizării PF a atleţilor într-un ciclu anual de antrenament (Ozolin N., Matveev L., Vorobiov A., Verhoşanski Iu., Platonov V., Bondarciuc A., Bompa T., Issurin G. etc)	14	2			12
3	Variante de tradiţionale de alcătuire a procesului de PF a atleţilor de diferite specializări: conţinutul acesteia în probele ciclice cu caracter de forţă-viteză ale atletismului; conţinutul acesteia în probele aciclice cu caracter de forţă-viteză ale atletismului; conţinutul acesteia în probele ciclice ale atletismului cu manifestarea preponderentă a rezistenţei	40	2	28		10
4	Individualizarea PF a sportivilor de performanţă	7	2	1		4
5	Particularitățile conținutului PF a atleților de performanță.	2		2		
6	Variante de planificare a PF a sportivilor de performanţă într-un ciclu anual (Ozolin N., Matveev L., Arosev D.,Vorobiov A., Verhoşanski Iu., Platonov V., Bondarciuc A., Bompa T., Issurin G., Boico A etc)	14	2			12
7	Variante de tradiţionale de alcătuire a procesului de PF a atleţilor de diferite specializări: conţinutul acesteia în probele ciclice cu caracter de forţă-viteză ale atletismului; conţinutul acesteia în probele aciclice cu caracter de forţă-viteză ale atletismului; conţinutul acesteia în probele ciclice ale atletismului cu manifestarea preponderentă a rezistenţei	44	4	30		10
8	Variantele de planificare a PF şi conţinutul acesteia în diferite faze ale COM	11	2	1		8
9	Variante de organizare a PF în diferite condiţii climato-geografice, în condiții de munții	11	2	1		8
10	Particularitățile organizării procesului de PF a atleților de performanță.	2		2		
11	Control în antrenamentul anual al sportivilor de înaltă calificare	4	2			2
12	Diagnosticarea stării de pregătire motrică și funcțională a sportivilor specializați în sărituri și aruncări de atletism	8		4		4
13	Diagnosticarea stării de pregătire motrică și funcțională a sportivilor specializați în alergare de rezistență	8		4		4
14	Diagnosticarea stării de pregătire motrică și funcțională a sportivilor specializați în alergare de viteză	8		4		4
15	Particularitățile sistemului de control al nivelului PF și funcționale a atleților de performanță.	2		2		
	Total :	**180**	**20**	**80**	**-**	**80**

Strategii de predare & învăţare în	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice

cadrul cursului/ modulului	de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, 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 implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin doi forme: curentă şi finală. **Evaluarea curentă** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a trei lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. **Evaluarea finală** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare).

Stabilire a notei finale (ponderea exprimată în %)		
	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%

Referințe bibliografice

În limba română

1. Alexandrescu D. Atletism. Prelegeri. Bucureşti: AEPS, 1991. 244 p.
2. Dotti A., Nicolini I. Mijloace şi metode pentru un antrenament modern (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1992, p. 89-128
3. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editis, 1993. 530 p.
4. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1996. 199 p.
5. Dumitrescu V., Predescu A., Florescu C. Metodica dezvoltării calităţilor fizice . Bucureşti: CNFF, 1969. 200 p.
6. Atletismul / sub redacţia lui Kolodii O., Lutkovski E., Uhov V. (traducere din limba rusă). Chişinău: Lumina, 1992. 231 p.

În limba rusă

1. Бойко В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
2. Бондарчук А. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
3. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
4. Верхошанский Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
5. Верхошанский Ю. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
6. Воробьев Ф. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
7. Матвеев Л. Проблема периодизации спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1964. 246 с.
8. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
9. Озолин Н. Современная система спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 477 с.
10. Платонов В. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
11. Похоленчук Ю., Свечникова Н. Современный женский спорт. – Киев: Здоровья, 1987, 192 с.
12. Суслов Ф., Сыч В., Шустин Б. Современная система спортивной подготовки. Москва: СААМ, 1995. 448 с.
13. Суслов Ф., Гиппенрейтер Е. Подготовка спортсменов в горных условиях. Москва: ТЕРРА–Спорт, Олимпия Пресс, 2000. 176 с.

	14. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. Хоменкова. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 479 с. 15. Легкая атлетика. Учебник для институтов ФК/ Под общей ред. Чесноков Н., Никитушкин В. - М.: ФК и С, 2014. 448 с.

Data completării: 01.09.2021

Gorașcenco Alexandr

Povestca Lazari

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

ANUL I, SEMESTRUL 2							
Programul de studii	***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***						
Denumirea cursului	**Management, training şi leadership în cultura fizică**						
Titularul cursului	**Frunză-Danail Gabriela, dr. în filologie, conf. univ.**						
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 02 O.07	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra		Managementul Culturii Fizice	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gfrunza@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20		110
Nota de prezentare	Cursul **Management, training şi leadership în cultura fizică** este destinat masteranzilor anului I, specialitatea *Tehnologia antrenamentului sportiv (120 ECTS)*, având ca finalitate asimilarea noţiunilor teoretice de bază. Scopul acestui curs rezidă în familiarizarea masteranzilor cu specificul şi caracteristicile organizaţiilor, mediului organizaţional şi provocările pe care trebuie să le rezolve un manager/lider în activitatea sa. În acelaşi timp, sunt abordate tematici actuale privind studiul managementului şi leadershipului şi inserate ideile celor mai de vază autori. Nu în ultimul rând, cursul urmăreşte să furnizeze un cadru de gândire în domeniul conducerii şi motivării angajaţilor, care să permită managerului identificarea decalajelor şi imperativelor de dezvoltare, aplicarea cunoştinţelor teoretice obţinute în rezolvarea unor studii de caz şi analize situaţionale. În acelaşi context, prezentul curs introduce şi defineşte unele concepte moderne, precum şi prezintă bune practici pentru actualizarea şi aprofundarea cunoştinţelor în managementul sportiv. Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanţă cu obiectivele şi							

	finalitățile planului de învățământ: 1. Reproducerea conceptelor-cheie din domeniu; 2. Operarea cu aparatul epistemologic al disciplinei. 3. Delimitarea obiectului de studiu al disciplinei de domeniile conexe. 4. Determinarea standardelor de calitate ale managementului şi leadership-ului; 5. Explicarea componentelor, strategiilor şi stilurilor de conducere. 6. Situarea managementului, leadership-ului şi activităţilor de training în contextul exercitării activităţilor de cultură fizică. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să susțină realizarea obiectivelor cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltare a atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. II, 150 ore pe parcursul unui semestru, cărora le corespund 5 credite. În contextul dat, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul managementului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • abilitatea de organizare managerială a activităţii la nivel de proiectare, desfăşurare, evaluare, autoperfecţionare; • abilitatea de exercitate a criteriilor managementului şi leadership-ului eficient; • utilizarea unui lexic adecvat statutului de lider, manager; • abilitatea de a comunica eficient cu echipa; • influenţa benefică a culturii organizaţionale; • transferarea normelor manageriale în formarea şi desăvârşirea stilului personal; • elaborarea proiectului personal de carieră; • realizarea şedinţelor de training; • aplicarea strategiilor de dezvoltare a unei structuri sportive **Competenţe transversale:** • Gestionarea informaţiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe cu care se confruntă un manager/lider în activitatea sportivă; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii în ceea ce priveşte activitatea sportivă.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** ➢ să definească noţiunile principale ale disciplinei „Management, training și leadership în cultura fizică” (caracteristici, tehnici, stiluri/strategii de conducere, cultura organizațională, trainingul în organizația sportivă etc.); ➢ să definească noţiunile de bază; ➢ să identifice stilurile de conducere; ➢ să evalueze necesitățile de training din organizația sportivă; ➢ să cunoască metode de formare; ➢ să valorifice eficient factorul schimbării în organizație; ➢ să cunoască corelația: stil de comunicare – stil managerial de conducere. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** ➢ să determine stilul eficient de conducere; ➢ să rezolve sarcinile practice la fiecare unitate de conținut studiată; ➢ să determine care sunt factorii ce influenţează procesele manageriale în organizație; ➢ să aplice cunoştinţele şi capacităţile acumulate în timpul practicii de specialitate.

	La nivel de integrare: ➢ să ţină seama de realitatea existentă și să opereze cu tehnici de conducere eficientă; ➢ să cunoască care sunt aspectele efective de organizare a activităţii manageriale; ➢ să aplice cunoştinţele teoretice în cadrul unui proiect elaborat, sub îndrumarea profesorului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**N/o**	**Conținuturile unității de curs/modul**	**Numărul de ore**			
			Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
	1	**Management și leadership** Procesul de conducere. Sursele puterii. Lider versus manager – delimitări de concept, calități, cunoștințe, aptitudini Managerul sportiv: problematica sarcinilor, competențe specifice Integritatea profesională a managerului sportiv	14	2	2	10
	2	**Organizația sportivă** Stiluri de conducere. Strategii de conducere. Integrarea în organizația sportivă. Conținut, etape și strategii ale integrării organizaționale. Cultura în organizația sportivă. Funcțiile și tipurile culturii organizaționale	14	2	2	10
	3	**Comunicarea în exercitarea managementului și leadershipului** Comunicarea managerială: funcții, principii. Tehnici şi aptitudini privind comunicarea eficientă Managementul manifestărilor. Managementul şedinţelor Gestionarea conflictelor	16	2	2	12
	4	**Schimbare și dezvoltare în organizație** Schimbarea în organizație. Blocaje la nivel organizațional și individual Dezvoltarea în organizație: metode, tehnici Imaginea organizației. Strategii și tehnici de creare a imaginii. Promovarea imaginii personale și organizaționale	18	2	2	14
	5	**Managementul carierei** Delimitări conceptuale privind cariera profesională. Stadiile carierei Proiectarea modelului de management eficient al carierei Procesul de planificare a carierei din perspectivă organizaţională şi individuală. Metodologia de evaluare	16	2	2	12
	6	**Analiza necesităților de training la nivelul organizației sportive** Proiectarea programelor de instruire Importanta analizei nevoilor de training Procesul de analiză Indicatorii-cheie de măsurare a performanței organizaționale	20	3	3	14

		Metode de culegere a informațiilor necesare identificării nevoilor de training				
	7	**Activitatea de training** Conceptul de training şi obiectivele acestuia. Formarea adulților Caracteristicile și etapele procesului de training Conţinutul şi participanţii programului de training Organizaţia şi rolul ei în cadrul procesului de training Trainerul şi rolul acestuia în procesul de training Influențe asupra metodelor de training Training-ul colectiv al echipei de lucru Programe de training în entitatea sportivă	20	3	3	14
	8	**Metode de formare aplicate în procesul de training** Metode de formare pasivă Metode interogative de formare Metode de formare prin descoperire Metode de formare activă Metode de formare prin stimularea creativității Metode de formare în sistemul „outdoor” Studiu de caz și rolul trainerului în desfășurarea acestuia	16	2	2	12
		Total :	**150**	**20**	**20**	**110**
Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului		Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, 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 implicaţie, cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări Power Point a studiilor de caz a situațiilor de problemă cu care se confruntă un manager în activitatea sa, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.				
Strategii de evaluare		Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială*****/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu				

	scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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. Blanchard Kenneth H., Muchnick M. Reţeta unui lider: ingredientul lipsă pentru a motiva oamenii din prezent: învăţaţi reţeta unui lider de succes. Bucureşti: Curtea Veche, 2004. 2. Certo S. C. Managementul modern: diversitate, calitate, etica şi mediul global. Bucureşti: Teora, 2002. 3. Covey S.R. Cea de-a opta treaptă a înţelepciunii. Bucureşti: ALLFA, 2006. 4. Clarck T. R. Caracter și competență în leadership .Bucureşti: Amaltea, 2017. 5. Curteanu D., Chivu I. M., Popa, I. Ghidul trainerului. Bucureşti: Irecson, 2005. 6. Drucker P. Despre profesia de manager. Bucureşti: Meteor Press, 2007. 7. Frunză G. Management, training şi leadership în cultura fizică (note de curs). Chişinău: USEFS, 2014. 8. Frunză G. Management, training şi leadership în cultura fizică (note de curs). Chişinău: USEFS, 2014. 9. Frunză-Danail G., Franț A. Management, training şi leadership în cultura fizică (ghid metodic). Chişinău: USEFS, 2018. 10. Maxwell J.C. Leadership de aur: lecţii învăţate într-o viaţă de lider. Bucureşti: Amaltea, 2008. 11. Minulescu M. Comunicarea organizaţională. Bucureşti, 2004. 12. Năstase M. Lideri, leadership şi organizaţia bazată pe cunoştinţe. Bucureşti: Editura ASE, 2007. 13. Nicolescu O., Nicolescu L. Managementul modern al organizaţiei, Bucureşti: Tribuna Economică, 2001. 14. Nicolescu Ov., Verboncu I. Fundamentele managementului organizaţiei. Bucureşti: Tribuna Economică, 2001. 15. Parkinson M. Ghidul carierei. Bucureşti: All Beck, 2002.	

Data completării: 01.09.2021 **Frunză-Danail Gabriela**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă PDASPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Budevici - Puiu Anatol, dr. în istorie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.08	**Anul**	1	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și metodica jocurilor	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110
Nota de prezentare		Disciplina **„Programarea şi dirijarea antrenamnetului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS), PDASPSA (jocurile sportive)** a fost elaborată din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective – elaborat şi implementat în sistemul academic moldovenesc – la modelul centrat pe competenţe. Adoptarea noului model de proiectare curriculară este determinată, pe de o parte, de nevoia de a realiza actualizarea formatului şi unitate concepţiei curriculelor universitare la nivelul ciclurilor de învăţământ (I şi II) pe rezultate explicite şi evaluabile ale învăţării. Curriculum-ul universitar urmăreşte valorizarea cadrului european al competenţelor cheie la următoarele niveluri: formularea competenţelor generale şi selectarea seturilor de valori şi atitudini; organizarea elementelor de conţinut şi corelarea acestora cu competenţele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice, strategiilor didactice şi de evaluare. Curriculum-ul universitar la disciplina **„Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS)** vizează cu prioritate valorizarea competenţelor cheie (transversale şi profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi asigurare a transferabilităţii					

	tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către abordări inter- şi transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educaţie fizică şi sport şi cu celelalte discipline de studiu. Disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă”** este prevăzută, conform planului de învăţământ, în aria curriculară şi are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii autonome şi creative a studenţilor – finalitate prevăzută în Legea învăţământului. În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educaţională optimă, cât şi pe instruirea diferenţiată a studenţilor - masteranzi, pe baza unor trasee particulare de învăţare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realităţii practice, ca în ciclul II academic, să se asigure dobândirea de către studenţi a cunoştinţelor necesare acţionării asupra dezvoltării capacităţilor manageriale, de cercetare şi inovare, cât şi iniţierea/ consolidarea în practicarea unor discipline practice. Conţinuturile şi criteriile de evaluare aferente fiecărei teme din cadrul disciplinei de studiat se elaborează de către cadrul didactic ce asigură predarea şi se aprobă de către catedra Teoria și Metodica Jocurilor. Forma actuală a curriculum-ului universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă” (120 ECTS),** reprezintă o etapă tranzitorie către un demers viitor de proiectare unitară și coerentă pe parcursul întregului învăţământ superior, care va avea la bază definirea profilului de afirmare al absolventului de profil.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretice și practice pe parcursul modulului **„Programarea și dirijarea antrenamnetului sportiv în proba de sport aleasă” (120 ECTS), jocurile sportive.** • Deprinderi de documentare și elaborare a planurilor de antrenament în sport în corespundere cu cerințele contemporane; • Abilități de prezentare a anumitor obiective specifice activităţii de antrenorat la proba sportivă aleasă; • În procesul de elaborare și implementare a planurilor de antrenament să folosească o terminologie adecvată; • În procesul programării să aplice prezentarea metodico – științifică a materialului practic, consecutivității logice, a conținuturilor predate la nivel de analiză și sinteză; • Planificarea tehnicii de calcul, să creeze baza de date în vederea elaborării, planurilor de antrenament în proba sportivă aleasă; • În cadrul microciclurilor săptămânale să se utilizeze metode, procedee și mijloace în procesul de instruire; • Să se includă elemente formativ – creative în dirijarea antrenamentului; • Să rezolvă valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cunișținţelor în formarea competențelor profesional – pedagogice. **Competenţe transversale:** • Abordarea integrată a cunoștințelor despre antrenorat şi tehnologia planificării antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; • Cunoaşterea metodelor de lucru diferite in domeniul elaborării unui plan de antrenament sportiv în proba sportiveă aleasă;
Finalități și performanțe la curs/modul	**Studentul va fi competent:** - să definească conceptul de antrenament sportiv la proba sportivă aleasă; - să prezinte specificul activităţii de dezvoltare diferite calităților la proba sportive aleasă; - să prezinte argumentarea biologică a programarii efortului in antrenament la proba sportive aleasă; - să concretizeze care este perspectiva instruirii sportivilor prin pregătirea fizică general și special în proba sportive aleasă; - să elaboreze un plan de dezvoltare diferitelor calităților în proba sportivă aleasă; - să precizeze importanţa mijloacelor și metodelor de antrenament;

	- să menţioneze care sunt obiectivele pregătirii fizice generale și speciale a antrenamentului sportiv în proba aleasă; - să identifice și să prezinte elementele definitorii și direcțiile pregătirii fizice generale și speciale ale antrenamentului sportiv contemporan în proba aleasă; - să identifice care este componenta științifică a programării și dirijării antrenamentului sportive în proba sportive aleasă; - să definească şi să înţeleagă conceptele de planificare și dirijarea a antrenamentului sportive la proba aleasă; - să acumuleze cunoştinţe cu privire la planul de perspectivă; - să cunoască, să aplice planificarea curentă; - să cunoască să aplice planificarea de etapă; - să cunoască să aplice planificarea operativă; - să aplice proiectarea didactică a pregătirii fizice.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Seminar**	**Curs**	**LI**
1	Planificarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	10	1	2	10
2	Planificarea antrenamentului în ciclul olimpic a sportivilor.	10	1	2	10
3	Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în macrociclul anual.	10	1	4	10
4	Programarea și dirijarea pregătirii sportivilor în cadrul mezociclurilor de antrenament.	10	1	2	10
5	Metodica planificării antrenamentelor în microcicluri săptămânale.	10	2	4	10
6	Lecția de antrenament în diferite forme de manifestare.	10	2	2	10
7	Periodizarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă.	10	1	2	10
8	Planificarea formei sportive.	10	2	4	10
9	Evidența în antrenamente și competiția sportivă.	10	1	2	15
10	Lecții de totalizare.	10	1	2	15
	Total :	**150**	**14**	**26**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului

1. Strategia didactică la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS),** se va orienta după realitatea că masteranzii au nivel diferit de pregătire din punct de vedere intelectual. Aceasta cere o atenţie deosebită privind selectarea conţinutului instruirii, ajutând masteranzii în realizarea capacităţilor, creându-se condiţii favorabile pentru formarea optimală a competenţelor planificate.

2. Repere şi modalităţi de proiectare a strategiilor didactice. Proiectarea didactică la disciplina de studiat va fi orientată spre activităţi de formare a competentelor masteranzilor (cognitive, psihomotrice şi comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competenţelor specifice, şi nu conţinuturilor educaţionale. Strategiile didactice vor fi active şi interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului şi a masterandului. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetenţe, conţinuturi şi activităţi de evaluare iniţiale, formative şi finale. Va fi necesară şi o abordare metodico-ştiinţifică a strategiei didactice ca proces şi ca produs. Procesul didactic va fi orientat spre învăţare independentă şi 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 lecţiei şi apreciată cu notă diferenţiată.

3. Metodele şi tehnicile de predare-învăţare se vor baza pe următoarele criterii: Metodele de predare-învăţare (de formare a competenţelor) vor fi: expunerea

	orală, demonstraţia, conversarea, învăţarea individuală şi în echipă, exerciţiul, descoperirea şi 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 masteranzi cunoştinţe conceptuale şi speciale este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea şi consolidarea motivaţiei învăţării conştiente. **4. Diversificarea formelor de învăţare** va fi următoarea: • Îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de echipe şi individual. • Comportamentul didactic al profesorului va corespunde ritmului de învăţare al fiecărui masterand. **5. Realizarea interdisciplinarităţii.** În cadrul procesului educaţional se vor intercala cunoştinţele din diferite domenii ale cunoaşterii: cultura fizică, sport, management, anatomie, fiziologie, chimie, biologie, fizică, biomecanică etc. Interdisciplinaritatea, relevând caracteristica epocii noastre, reprezintă o modalitate de organizare a conţinuturilor învăţării, conferind o imagine unitară proceselor studiate în cadrul disciplinei de referinţă. **6. Centrarea pe student (masterand).** În procesul instructiv-educativ, accent deosebit se va pune pe competenţele elevului la momentul dat: nivelul de competenţe cognitive, psihomotrice şi afective. Activitatea didactică se va direcţiona spre formarea competenţelor-cheie consfinţită de prevederile sistemelor de învăţământ din Comunitatea Europeană, Concepţia Învăţământului şi a finalităţilor prevăzute de Codul Educaţiei al RM în vigoare.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale,* cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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%

Referinţe bibliografice	1. Triboi Vasile. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. Ch.: Tipografia U.S.E.F.S., 2009. 364 p. 2. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. М.: «ИНСАН», 2005. 368 с. 3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с. 4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392с.

	5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировкию Учеб.пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. 271 с. 6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. 7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийским спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с. 8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: «Физкультура и спорт», 1986. 286 с. Платонов В.Н. Теория спорта. К.: Вища шк.Головное изд-во, 1987. 424 с. 9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища шк.Головное изд-во, 1984. – 352 с. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с. 10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с. 11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Data completării: 01.09.2021 **Budevici – Puiu Anatol**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă PDASPSA (probe sportive individuale)**					
Titularul cursului		**Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.08	**Anul**	1	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Probe sportive individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra.psi_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110

Nota de prezentare	Disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamnetului sportiv în proba sportivă aleasă" (120 ECTS), PDASPSA, probe sportive indiviaduale** a fost elaborată din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective – elaborat şi implementat în sistemul academic moldovenesc – la modelul centrat pe competenţe. Adoptarea noului model de proiectare curriculară este determinată, pe de o parte, de nevoia de a realiza actualizarea formatului şi unitate concepţiei curriculelor universitare la nivelul ciclurilor de învăţământ (I şi II) pe rezultate explicite şi evaluabile ale învăţării. Curriculum-ul universitar urmăreşte valorizarea cadrului european al competenţelor cheie la următoarele niveluri: formularea competenţelor generale şi selectarea seturilor de valori şi atitudini; organizarea elementelor de conţinut şi corelarea acestora cu competenţele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice, strategiilor didactice şi de evaluare. Curriculum-ul universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba ву sport aleasă" (120 ECTS), PDASPSA, probe sportive in dividuale** vizează cu prioritate valorizarea competenţelor cheie

	(transversale şi profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi asigurare a transferabilităţii tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către abordări inter- şi transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educaţie fizică şi sport şi cu celelalte discipline de studiu. Disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba ву sport aleasă" (120 ECTS),** este prevăzută, conform planului de învăţământ, în aria curriculară şi are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii autonome şi creative a studenţilor – finalitate prevăzută în Legea învăţământului. În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educaţională optimă, cât şi pe instruirea diferenţiată a studenţilor - masteranzi, pe baza unor trasee particulare de învăţare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realităţii practice, ca în ciclul II academic, să se asigure dobândirea de către studenţi a cunoştinţelor necesare acţionării asupra dezvoltării capacităţilor manageriale, de cercetare şi inovare, cât şi iniţierea/ consolidarea în practicarea unor discipline practice. Conţinuturile şi criteriile de evaluare aferente fiecărei teme din cadrul disciplinei de studiat se elaborează de către cadrul didactic ce asigură predarea şi se aprobă de către catedra Teoria și Metodica Jocurilor. Forma actuală a curriculum-ului universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba ву sport aleasă" (120 ECTS),** reprezintă o etapă tranzitorie către un demers viitor de proiectare unitară şi coerentă pe parcursul întregului învăţământ superior, care va avea la bază definirea profilului de afirmare al absolventului de profil.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretice și practice pe parcursul modulului **„Programarea și dirijarea antrenamnetului sportiv în proba ву sport aleasă" (120 ECTS), jocurile sportive.** • Deprinderi de documentare și elaborare a planurilor de antrenament în sport în corespundere cu cerințele contemporane; • Abilități de prezentare a anumitor obiective specifice activităţii de antrenorat la proba sportivă aleasă; • În procesul de elaborare și implementare a planurilor de antrenament să folosească o terminologie adecvată; • În procesul programării să aplice prezentarea metodico – științifică a materialului practic, consecutivității logice, a conținuturilor predate la nivel de analiză și sinteză; • Planificarea tehnicii de calcul, să creeze baza de date în vederea elaborării, planurilor de antrenament în proba sportivă aleasă; • În cadrul microciclurilor săptămânale să se utilizeze metode, procedee și mijloace în procesul de instruire; • Să se includă elemente formativ – creative în dirijarea antrenamentului; • Să rezolvă valoarea proiectului didactic în dezvoltarea și perfecționarea continuă a cuniștințelor în formarea competențelor profesional – pedagogice. **Competenţe transversale:** • Abordarea integrată a cunoștințelor despre antrenorat şi tehnologia planificării antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; • Cunoaşterea metodelor de lucru diferite in domeniul elaborării unui plan de antrenament sportiv în proba sportiveă aleasă; •
Finalități și performanțe la curs/modul	**Studentul va fi competent:** - să definească conceptul de antrenament sportiv la proba sportivă aleasă; - să prezinte specificul activităţii de dezvoltare diferite calităților la proba sportive aleasă; - să prezinte argumentarea biologică a programarii efortului in antrenament la proba sportive aleasă;

	- să concretizeze care este perspectiva instruirii sportivilor prin pregătirea fizică general și special în proba sportive aleasă; - să elaboreze un plan de dezvoltare diferitelor calităților în proba sportivă aleasă; - să precizeze importanţa mijloacelor și metodelor de antrenament; - să menționeze care sunt obiectivele pregătirii fizice generale și speciale a antrenamentului sportiv în proba aleasă; - să identifice şi să prezinte elementele definitorii și direcțiile pregătirii fizice generale și speciale ale antrenamentului sportiv contemporan în proba aleasă; - să identifice care este componenta științifică a programării și dirijării antrenamentului sportive în proba sportive aleasă; - să definească şi să înţeleagă conceptele de planificare și dirijarea a antrenamentului sportive la proba aleasă; - să acumuleze cunoştinţe cu privire la planul de perspectivă; - să cunoască, să aplice planificarea curentă; - să cunoască să aplice planificarea de etapă; - să cunoască să aplice planificarea operativă; - să aplice proiectarea didactică a pregătirii fizice.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Seminar**	**Curs**	**LI**
1	Planificarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	10	1	2	10
2	Planificarea antrenamentului în ciclul olimpic a sportivilor.	10	1	2	10
3	Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în macrociclul anual.	10	1	4	10
4	Programarea și dirijarea pregătirii sportivilor în cadrul mezociclurilor de antrenament.	10	1	2	10
5	Metodica planificării antrenamentelor în microcicluri săptămânale.	10	2	4	10
6	Lecția de antrenament în diferite forme de manifestare.	10	2	2	10
7	Periodizarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă.	10	1	2	10
8	Planificarea formei sportive.	10	2	4	10
9	Evidența în antrenamente și competiția sportivă.	10	1	2	15
10	Lecții de totalizare.	10	1	2	15
	Total :	**150**	**14**	**26**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului

1. Strategia didactică la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă" (90 ECTS),** se va orienta după realitatea că masteranzii au nivel diferit de pregătire din punct de vedere intelectual. Aceasta cere o atenţie deosebită privind selectarea conţinutului instruirii, ajutând masteranzii în realizarea capacităţilor, creându-se condiţii favorabile pentru formarea optimală a competenţelor planificate.

2. Repere şi modalităţi de proiectare a strategiilor didactice. Proiectarea didactică la disciplina de studiat va fi orientată spre activităţi de formare a competentelor masteranzilor (cognitive, psihomotrice şi comportamentale) prin activitate formativă, conform obiectivelor de formare a competenţelor specifice, şi nu conţinuturilor educaţionale. Strategiile didactice vor fi active şi interactive, practicându-se metodologii ce se referă la activitatea profesorului şi a masterandului. Se va respecta structura logică de corelare dintre subcompetenţe, conţinuturi şi activităţi de evaluare iniţiale, formative şi finale. Va fi necesară şi o abordare metodico-ştiinţifică a strategiei didactice ca proces şi ca produs. Procesul didactic va fi orientat spre învăţare independentă şi 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 lecţiei şi apreciată cu notă diferenţiată. **3. Metodele şi tehnicile de predare-învăţare** se vor baza pe următoarele criterii: Metodele de predare-învăţare (de formare a competenţelor) vor fi: expunerea orală, demonstraţia, conversarea, învăţarea individuală şi în echipă, exerciţiul, descoperirea şi 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 masteranzi cunoştinţe conceptuale şi speciale este obligatoriu, fapt ce va conduce la formarea şi consolidarea motivaţiei învăţării conştiente. **4. Diversificarea formelor de învăţare** va fi următoarea: • Îmbinarea solicitărilor cognitive, psihomotrice de tip frontal cu cele de echipe şi individual. • Comportamentul didactic al profesorului va corespunde ritmului de învăţare al fiecărui masterand. **5. Realizarea interdisciplinarităţii.** În cadrul procesului educaţional se vor intercala cunoştinţele din diferite domenii ale cunoaşterii: cultura fizică, sport, management, anatomie, fiziologie, chimie, biologie, fizică, biomecanică etc. Interdisciplinaritatea, relevând caracteristica epocii noastre, reprezintă o modalitate de organizare a conţinuturilor învăţării, conferind o imagine unitară proceselor studiate în cadrul disciplinei de referinţă. **6. Centrarea pe student (masterand).** În procesul instructiv-educativ, accent deosebit se va pune pe competenţele elevului la momentul dat: nivelul de competenţe cognitive, psihomotrice şi afective. Activitatea didactică se va direcţiona spre formarea competenţelor-cheie consfinţită de prevederile sistemelor de învăţământ din Comunitatea Europeană, Concepţia Învăţământului şi a finalităţilor prevăzute de Codul Educaţiei al RM în vigoare.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale,* cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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. ArdeleanuT. Particularitățile dezvoltării calităților motrice, I.E.F.S, București, 1982.

2. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta națională moldovenească ”trânta” cu mijloacele din ramurile de luptă internațională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenților: autoreferatul tezei de doctor. - Chișinău, 1997. 21 p.
3. Cârstea Gh. Educația fizică. Teoria și bazele metodicii, A.N.E.F.S., București, 1996.
4. CârsteaGh.,Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară, EdituraUniversul,București,1993.
5. CârsteaGh.,Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura Universul,București,1993.
6. CârsteaGh.,Teoria și metodica educației fizice și sportului, Notedecurs, Editura Universul, București,1991.
7. Chirtoacă I., Postolachi A., Chirtoacă A. Lupte libere și greco-romane. Curs de bază. Chișinău-2016, 160 pag.
8. Cișmaș Gh., Luptele greco-romane, instruirea juniorilor, Editura Sport-Turism, București, 1981.
9. Cișmaș Gh., Luptele greco-romane. Elemente de teorie și metodică de antrenament, Editura Sport-Turism,București, 1987.
10. Cișmaș Gh. Lupte libere-Lupte greco-romane. Curs de bază, IEFS, București,1996.
11. Cișmaș Gh. Tehnica luptelor greco-romane, Editura Sport-Turism, București,1988.
12. Cotorcea A., Polevaia-Secărianu A., Rolul combinării optimale a mijloacelor de antrenament și competiționale din diferite probe de lupte în procesul de pregătire a judocanilor., Chișinău 2013 p.162-167
13. Dragnea A. Teoria și metodica dezvoltării calităților motrice, ANEFS,București, 1991.
14. Manolachi V. Sporturi de luptă-Teorie și metodică (lupte lelibere, greco-romane, judo),INEFS, Chișinău,2003.
15. Petrov .R.,*Lupte libere*, Editura Stadion, București,1973
16. Postolachi A., Grosu V., Gîlcă M. Analiza evaluării sportivilor de lupte libere la Campionatele Naționale și Cam-le Mondiale Universitare. Chișinău, IRIM 2019, pag..96
17. Șiclovan I. Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București,1982.
18. Triboi V. Teoria și metodica antrenamentului sportiv . Curs Universitar . Chișinău , Editura USEFS , 2010 .
Triboi V., Teoria educației fizice

***

1. Боярина Г. П. Верховая езда. Практические советы начинающих конниковr. Мн.: МПКФ, 1992. 32 с.
2. Бусуйок С.Л. Основы Теории и Методики Физической Культуры: (pentru uzul studenților) С.Л. Бусуйок, П.В. Побурный; Гос. ун-т физ.воспитания и спорта Кишинэу: USEFS. 2016. 352 с. (ISBN 978-9975-131-29-2).
3. Деркаченко, И.В. Планирование тренировочного процесса с применением средств и методов легкой атлетики для развития специальных качеств у кикбоксеров – универсалов: Монография / И.В. Деркаченко – Тирасполь: ПГУ, 2021. 160 р.

4. Диллон Джейн Маршалл. Конный спорт техника и стиль прыжка. Практическое руководство. Аквариум ЛТД. 158 с.

	5. Дитце С.Р. Равновесие в движении. Посадка всадника / С.Р. Дитце. М.: «Московский конный спорт инвалидов», 2001. 203с. 6. Заяшников,С.И. Тайский бокс/С.И.Заяшников.-Москва:Терра Спорт, 2002. 166 с. Текст: непосредственный. 7. Иванов, А.Д. Кикбоксинг/ А.Д. Иванов. Киев: Перун, 1995. 312 с. Тест: непосредственный. 8. Молокович Г.А. Структура и содержание специальной двигательной подготовки конников / Г. А. Молокович. - М.: «БГОИФК»,1990. 23 с. 9. Мясоедова И. Е. Начальная подготовка всадника / И.Е. Мясоедова. М.: «Мгафк»,2011. 63 с. 10. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории. În: Ştiința culturii fizice. 2011, nr. 7/1, с. 57-60.

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia – Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă PDASPSA (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Rîșneac Boris, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.08	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra-natatie@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110

Nota de prezentare

Pregătirea profesională a viitorilor specialişti pentru domeniul sportului, antrenor în proba sportivă aleasă, la nivelul studiilor de masterat (ciclul II) include un comportament important după cum este **„Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă", 120 ECTS, PDASPSA (înotul sportiv).** În acest sens, studenţii trebuie documentaţi cu cele mai esenţiale informaţii de ordin terminologic şi de ordin metodico-ştiinţific în special cu metodologia structurii şi conţinutului planificării antrenamentului sportiv.

Prin planificare se înţelegere acţiunea de programare, organizare coordonare şi conducere pe bază de plan a acţiunii dintr-un domeniu de activitate.

Planificarea în antrenamentul sportiv este activitatea de elaborare amănunţită şi precisă a obiectivelor de instruire şi de performanţă, precum şi a metodelor, mijloacelor şi formelor de organizare propuse pentru a fi realizate în procesul de antrenament.

Un program de pregătire planificat şi organizat elimină subiectivismul, abordarea lipsită de obiectivele care încă mai persistă în unele sporturi.

Procesul didactic se va desfăşura în formă de cursuri teoretice, seminare şi lucrul individual.

Disciplina prevede familiarizarea studenţilor cu metodologia planificării

	antrenamentului sportiv în diferite etape de pregătire sportivă. Ca disciplină inclusă în planul de învăţământ cu profil special, care are menirea să asigure pregătirea multilaterală a studenţilor masteranzi în vederea obținerii cunoştinţelor teoretico-metodice şi deprinderilor practice pentru activitatea profesională ulterioară. Prin conţinutul didactic stabilit, însuşirea disciplinei va contribui la formarea unor competenţe profesionale, direcționate spre cunoaşterea metodelor şi principiilor de programare şi dirijare a procesului de antrenament. Disciplina propriu zisă va crea posibilitatea de analiză şi sinteză a diverselor modele de planificare a metodicii antrenamentului sportiv desfăşurate în cadrul etapelor de iniţiere şi de perfecţionare a măiestriei sportive. În structura şi conţinutul curriculei **„Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă", PDASPSA, 120 ECTS (înotul sportiv).** Se propune o tematică complexă care în special este axată pe metodologia planificării antrenamentului sportiv, care vizează etapele pregătirii sportive, tipurile de planificare, pregătirii. Un compartiment important este destinat programării şi dirijării procesului de antrenament unde sunt specificate structura şi conţinutul micro- şi monociclică a procesului de pregătire sportivă. în conţinutul curriculei un loc aparte este stabilit pentru înțelegerea şi însuşirea procesului de periodizare ale antrenamentului, planificării formei sportive, optimizării efortului fizic în dependenţă de vârstă, sex şi nivelul de performanţă. Conţinutul materiei propuse sa elaborat în baza teoriei curriculum-ului, aplicat la nivel de cerinţe normative, vizând dimensiunea funcţională, structurală şi operațională a procesului de învăţământ. Pornind de la esența teoriei curriculum-ului, tematica propusă este orientată spre formarea competenţelor axate pe analiză şi sinteză a metodologiei de planificare a procesului de antrenament sportiv. Practicarea activităţii individuale prin elaborarea diverselor modele ale antrenamentului va contribui la obţinerea experienței practico-metodice în cadrul procesului de instruire a studenţilor masteranzi.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** - elaborarea proiectelor de antrenament; - proiectarea programelor de antrenament; - stabilirea metodelor şi mijloacelor de antrenament; - implementarea tehnologiilor informaţionale; - evaluarea rezultatelor obţinute. - manifestarea atitudinilor responsabile faţă de procesul de antrenament sportiv; - cultivarea unui mediu ştiinţifico-metodic pentru asigurarea eficientă a procesului de antrenament; - valorificarea creativă a metodologii performante în cadrul antrenamentului sportiv. **Competențe transversale:** - cunoaşterea metodologiei de programare şi dirijare a procesului de antrenament. - cunoaşterea diverselor metode de organizare a procesului de antrenament în proba sportivă aleasă. - aplicarea noţiunilor specifice. - implementarea metodelor ştiinţifice în antrenamentul sportiv. - selectarea testelor pentru evaluarea nivelului de pregătire a sportivilor în proba sportivă aleasă.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere studenţii - masteranzi trebuie:*** • să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale procesului de programare şi dirijare a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; • să însuşească şi să utilizeze diverse forme de planificare a procesului de antrenament; • să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare capacităţile de programare şi dirijare a procesului de antrenament în proba sportivă aleasă; • să însuşească tehnologia antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.

	La nivel de înţelegere şi aplicare a capacităţilor: • în procesul de elaborare şi implementare a planurilor de antrenament să folosească o terminologie adecvată. • în procesul programării să aplice prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, consecutivității logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză; • planificarea tehnicii de calcul, să creeze baza de date în vederea elaborării, planurilor de antrenament; • în cadrul microciclurilor săptămânale să se utilizeze metode, procedee şi mijloace în procesul de instruire. ***La nivel de integrare:*** • să se includă elemente formativ-creative în dirijarea antrenamentului; • să rezolve valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice. • acumularea de cunoştinţe priceperi şi deprinderi privind elaborarea documentelor de planificarea procesului de instruire şi antrenament; • implementarea planurilor şi programelor de antrenament în procesul instruirii cu diferite grupe de sportivi; • dirijarea pregătirii sportive în cadrul diferitor etape de antrenament; • evaluarea nivelului de pregătire sportivă în vederea orientării sportivilor spre starturile de obiectiv.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
1.	Planificarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	13	2	1	10
2.	Planificarea antrenamentului în ciclul olimpic a sportivilor.	13	2	1	10
3.	Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în macrociclul anual.	13	2	1	10
4.	Programarea şi dirijarea pregătirii sportivilor în cadrul mezociclurilor de antrenament.	16	4	2	10
5.	Metodica planificării antrenamentelor în microcicluri săptămânale.	16	4	2	10
6.	Lecţia de antrenament in diferite forme de manifestare.	13	2	1	10
7.	Periodizarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	16	4	2	10
8.	Planificarea formei sportive.	16	4	2	10
9.	Evidența în antrenament şi competiţia sportivă.	19	2	2	15
10.	Lecţii de totalizare.	15	-	-	15
	Total :	**150**	**26**	**14**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor 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, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referinţe bibliografice	1. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: 1993. 53l p. 2. Bompa T. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. Editura „Tana”: 2008. 435p. 3. Dragnea A., Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: 2002. 609 p. 4. Rîşneac B., Solonenco G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanţă. Chişinău, 2013. 159 p. 5. Triboi V., Păcuraru A. Teoria şi metodologia antrenamentului sportive. Editura „PIM”, Iaşi, 2013. 373 p. 6. Баландин В.И., Блудов Ю.А., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М: Физкультура и спорт. 1986. 193 с. 7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К., 2000. -568 с. 8. Булатова М.И. Теоретико-методологические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. д-ра пед. наук. К.: 1996. 50 с. 9. Булгакова Н.Я. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. д-р. пед. наук. М., 1976. 64 с. 10. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса. -М.: Физкультура и спорт. 1985. 176 с. 11. Ганчар И.Л, Методика преподавания плавания: Технология обучения и совершенствования Одесса «Друк», 2006, 699 с. 12. Колесов А.И. и др. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений. М.: физкультура и спорт, 2003. 80 с. 13. Матвеев Л.П. Основы обшей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999. 320с. 14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература. 2004. 807 с.	

Data completării: 01.09.2021 **Rîșneac Boris**

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă PDASPSA (gimnastica ritmică)**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.08	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa		**Forma de evaluare**	Ex.	
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**	150	
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)						S	
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110
Nota de prezentare		Disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamnetului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS), PDASPSA (gimnastica ritmică)** a fost elaborată din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective – elaborat şi implementat în sistemul academic moldovenesc – la modelul centrat pe competenţe. Adoptarea noului model de proiectare curriculară este determinată, pe de o parte, de nevoia de a realiza actualizarea formatului şi unitate concepţiei curriculelor universitare la nivelul ciclurilor de învăţământ (I şi II) pe rezultate explicite şi evaluabile ale învăţării. Curriculum-ul universitar urmăreşte valorizarea cadrului european al competenţelor cheie la următoarele niveluri: formularea competenţelor generale şi selectarea seturilor de valori şi atitudini; organizarea elementelor de conţinut şi corelarea acestora cu competenţele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice, strategiilor didactice şi de evaluare. Curriculum-ul universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea**				

	antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS), PDASPSA, (gimnastica ritmică) vizează cu prioritate valorizarea competenţelor cheie (transversale şi profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi asigurare a transferabilităţii tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către abordări inter- şi transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educaţie fizică şi sport şi cu celelalte discipline de studiu. Disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă" (90 ECTS),** este prevăzută, conform planului de învăţământ, în aria curriculară şi are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii autonome şi creative a studenţilor – finalitate prevăzută în Legea învăţământului. În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educaţională optimă, cât şi pe instruirea diferenţiată a studenţilor - masteranzi, pe baza unor trasee particulare de învăţare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realităţii practice, ca în ciclul II academic, să se asigure dobândirea de către studenţi a cunoştinţelor necesare acţionării asupra dezvoltării capacităţilor manageriale, de cercetare şi inovare, cât şi iniţierea/ consolidarea în practicarea unor discipline practice. Conţinuturile şi criteriile de evaluare aferente fiecărei teme din cadrul disciplinei de studiat se elaborează de către cadrul didactic ce asigură predarea şi se aprobă de către catedra de Gimnastica. Forma actuală a curriculum-ului universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS),** reprezintă o etapă tranzitorie către un demers viitor de proiectare unitară şi coerentă pe parcursul întregului învăţământ superior, care va avea la bază definirea profilului de afirmare al absolventului de profil.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	**Competenţe profesionale:** 1. Formarea și dezvoltarea competențelor profesionale de aplicare a cunoștințelor în planificarea și dirijarea procesului de antrenament a gimnaștilor. 2. Formarea unor competențe de predare/ utilizare a exercițiilor de gimnastică în diverse activități de antrenament sportiv pe etape (microcicluri, mezocicluri și macrocicluri). 3. Dezvoltarea capacităților de autoafirmare profesională pedagogică la nivelul cunoașterii științifice, capacităților de modelare al antrenamentului sportiv și atitudinilor de predare calitativă și eficientă. **Competenţe transversale:** Necesitatea studierii disciplinei PDASPSA (gimnastica ritmică) în sistemul de învățământ superior de specialitate și dezvoltarea unei instruiri integrate în etapa actuală prezintă unele argumente: 1. Pregătirea cadrelor didactice în domeniul antrenamentului sportiv care asigură fundamentele tuturor științelor psihopedagogice în domeniul 100 Științe ale sportului și a. profesionale de tip interdisciplinar. 2. Pregătirea specialiștilor în domeniul educației sportive, referitor la conducerea sistemică, optimă, strategică și inovatoare a instruirii centralizate transdisciplinare.
Finalități de performanțe la curs	**Competențe la nivel de cunoaştere și înțelegere:** **Cunoașterea** este un proces de memorare a unităților de învățare din domeniile tematice. **Înțelegerea** – vizează capacitatea de raportare a noilor cunoștințe celor anterioare. Include capacități prin realizarea următoarelor categorii de competență: • Să însușească bazele teoretice și metodologice ale sistemului de planificare al pregătirii sportive în proba aleasă. • Să însușească și să utilizeze forme de planificare în ciclul olimpic de antrenament. • Să perfecționeze principiile și deprinderile de comunicare a cunoștințelor într-un limbaj științific specializat. • Să argumenteze concepte de efort intern și extern, unități de efort fizic individualizat și de odihnă.

	Competențe la nivel de aplicare: **Aplicarea** vizează utilizarea noilor cunoștințe în studii noi în raport cu cele anterioare. să definească conceptul de antrenament sportiv la proba sportivă aleasă; - să prezinte specificul activităţii de dezvoltare diferite calităților la proba sportive aleasă; - să concretizeze care este perspectiva instruirii sportivilor prin pregătirea fizică general și special în proba sportive aleasă; - să elaboreze un plan de dezvoltare diferitelor calităților în proba sportivă aleasă; - să precizeze importanța mijloacelor și metodelor de antrenament; - să menţioneze care sunt obiectivele pregătirii fizice generale și speciale a antrenamentului sportiv în proba aleasă; - să identifice şi să prezinte elementele definitorii și direcțiile pregătirii fizice generale și speciale ale antrenamentului sportiv contemporan în proba aleasă; - să identifice care este componenta științifică a programării și dirijării antrenamentului sportive în proba sportive aleasă; - să definească şi să înţeleagă conceptele de planificare și dirijarea a antrenamentului sportive la proba aleasă; - să acumuleze cunoştinţe cu privire la planul de perspectivă; - să cunoască, să aplice planificarea curentă; - să cunoască să aplice planificarea de etapă; - să cunoască să aplice planificarea operativă; - să aplice proiectarea didactică a pregătirii fizice. **Competențe la nivel de integrare:** ▪ Să determine legături bilaterale între elementele tehnice la aparatele de gimnastică de aceeași structură, între predare – învățare, scopuri – conținuturi, metode – mijloace de învățământ, moduri de organizare ale antrenamentului sportiv. ▪ Să modeleze legături de elemente tehnice și planificarea unităților de efort intern și extern. ▪ Să identifice relațiile dintre modelarea pregătirii și dirijării procesului în cadrul antrenamentului sportiv și competitional la proba sporivă aleasă.

Tematica și repartizarea orelor la curs

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Planificarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	13	2	1	10
2	Planificarea antrenamentului în ciclul olimpic a sportivilor.	13	2	1	10
3	Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în macrociclul anual.	13	2	1	10
4	Programarea şi dirijarea pregătirii sportivilor în cadrul mezociclurilor de antrenament.	16	4	2	10
5	Metodica planificării antrenamentelor în microcicluri săptămânale.	16	4	2	10
6	Lecţia de antrenament in diferite forme de manifestare.	13	2	1	10
7	Periodizarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	16	4	2	10
8	Planificarea formei	16	4	2	10

		sportive.				
	9	Evidența în antrenament şi competiția sportivă.	19	2	2	15
	10	Lecţii de totalizare.	15	-	-	15
	Total :		**150**	**26**	**14**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului	În cadrul cursului se vor utiliza următoarele metode de predare-învățare: • demonstrarea cu ajutorul reprezentărilor grafice (planșe, scheme, tabele) cu ajutorul mijloacelor tehnice audio-vizuale; • metoda expunerii, conversația, repetarea, studiul individual, problematizarea, proiectul, modelarea. Se va practica învățarea prin observație și studiul de caz.
Strategii de evaluare	**Notarea** este expresia numerică a aprecierii performanțelor ale studenților În cadrul procesului instructiv-educativ se va practica: • **evaluarea calității** când raportarea se face la obiectivele de competențe planificate în conținuturi; • **evaluarea eficienței** dedusă din raportarea la resursele utilizate (proiecte, modele, testări); • **evaluarea progresului** când se ține cont de resursele anterioare, în cadrul evaluării inițiale. Evaluarea va avea funcție ***constatativă, diagnostică*** și ***prognostică*** utilizând metode de predare alternative, în vederea optimizării procesului instructiv-educativ.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea curentă + pentru lucrul individual	60%
	Nota pentru examen	40%

Referințe bibliografice

1. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică.
2. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки.
3. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p.279-315.
4. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013.
5. T. Grimalschi, E. Filipenco, P.E. Tolmaciov Gimnastica. Manual pentru facultăţile pedagogice-educaţie fizică şi sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chişinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332.
6. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1.

Data completării: 01.09.2021 **Craijdan Olga**

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă PDASPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.08	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa		**Forma de evaluare**		Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110

Nota de prezentare

Disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamnetului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS), PDASPSA (gimnastica artistică)** a fost elaborată din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective – elaborat şi implementat în sistemul academic moldovenesc – la modelul centrat pe competenţe. Adoptarea noului model de proiectare curriculară este determinată, pe de o parte, de nevoia de a realiza actualizarea formatului şi unitate concepţiei curriculelor universitare la nivelul ciclurilor de învăţământ (I şi II) pe rezultate explicite şi evaluabile ale învăţării.

Curriculum-ul universitar urmăreşte valorizarea cadrului european al competenţelor cheie la următoarele niveluri: formularea competenţelor generale şi selectarea seturilor de valori şi atitudini; organizarea elementelor de conţinut şi corelarea acestora cu competenţele specifice; elaborarea sugestiilor metodologice, strategiilor didactice şi de evaluare.

Curriculum-ul universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea**

	antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS), PDASPSA (gimnastica artistică) vizează cu prioritate valorizarea competenţelor cheie (transversale şi profesionale) care se adresează direct domeniului specific de cunoaştere academică, precum şi asigurare a transferabilităţii tuturor celorlalte competenţe cheie, prin deschiderea către abordări inter- şi transdisciplinare în interiorul ariei curriculare educaţie fizică şi sport şi cu celelalte discipline de studiu. Disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS),** este prevăzută, conform planului de învăţământ, în aria curriculară şi are menirea să-şi aducă contribuţia specifică la realizarea dezvoltării complexe a personalităţii autonome şi creative a studenţilor – finalitate prevăzută în Legea învăţământului. În acest context, pentru a putea asigura un proces didactic modern, bazat pe o ofertă educaţională optimă, cât şi pe instruirea diferenţiată a studenţilor - masteranzi, pe baza unor trasee particulare de învăţare, individuale sau de grup, este necesar, corespunzător realităţii practice, ca în ciclul II academic, să se asigure dobândirea de către studenţi a cunoştinţelor necesare acţionării asupra dezvoltării capacităţilor manageriale, de cercetare şi inovare, cât şi iniţierea/ consolidarea în practicarea unor discipline practice. Conţinuturile şi criteriile de evaluare aferente fiecărei teme din cadrul disciplinei de studiat se elaborează de către cadrul didactic ce asigură predarea şi se aprobă de către catedra de Gimnastica. Forma actuală a curriculum-ului universitar la disciplina **„Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă" (120 ECTS),** reprezintă o etapă tranzitorie către un demers viitor de proiectare unitară şi coerentă pe parcursul întregului învăţământ superior, care va avea la bază definirea profilului de afirmare al absolventului de profil.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului	**Competenţe profesionale:** 4. Formarea și dezvoltarea competențelor profesionale de aplicare a cunoștințelor în planificarea și dirijarea procesului de antrenament a gimnaștelor. 5. Formarea unor competențe de predare/ utilizare a exercițiilor de gimnastică în diverse activități de antrenament sportiv pe etape (microcicluri, mezocicluri și macrocicluri). 6. Dezvoltarea capacităților de autoafirmare profesională pedagogică la nivelul cunoașterii științifice, capacităților de modelare al antrenamentului sportiv și atitudinilor de predare calitativă și eficientă. **Competenţe transversale:** Necesitatea studierii disciplinei PDASPSA (gimnastica artistică) în sistemul de învățământ superior de specialitate și dezvoltarea unei instruiri integrate în etapa actuală prezintă unele argumente: 3. Pregătirea cadrelor didactice în domeniul antrenamentului sportiv care asigură fundamentele tuturor științelor psihopedagogice în domeniul 100 Științe ale sportului și a. profesionale de tip interdisciplinar. 4. Pregătirea specialiștilor în domeniul educației sportive, referitor la conducerea sistemică, optimă, strategică și inovatoare a instruirii centralizate transdisciplinare.
Finalități de performanțe la curs	**Competențe la nivel de cunoaştere și înțelegere:** **Cunoașterea** este un proces de memorare a unităților de învățare din domeniile tematice. **Înțelegerea** – vizează capacitatea de raportare a noilor cunoștințe celor anterioare. Include capacități prin realizarea următoarelor categorii de competență: • Să însușească bazele teoretice și metodologice ale sistemului de planificare al pregătirii sportive în proba aleasă. • Să însușească și să utilizeze forme de planificare în ciclul olimpic de antrenament. • Să perfecționeze principiile și deprinderile de comunicare a cunoștințelor într-un limbaj științific specializat. • Să argumenteze concepte de efort intern și extern, unități de efort fizic individualizat și de odihnă.

	Competenţe la nivel de aplicare: **Aplicarea** vizează utilizarea noilor cunoștințe în studii noi în raport cu cele anterioare. să definească conceptul de antrenament sportiv la proba sportivă aleasă; - să prezinte specificul activităţii de dezvoltare diferite calităților la proba sportive aleasă; - să concretizeze care este perspectiva instruirii sportivilor prin pregătirea fizică general și special în proba sportive aleasă; - să elaboreze un plan de dezvoltare diferitelor calităților în proba sportivă aleasă; - să precizeze importanţa mijloacelor și metodelor de antrenament; - să menţioneze care sunt obiectivele pregătirii fizice generale și speciale a antrenamentului sportiv în proba aleasă; - să identifice şi să prezinte elementele definitorii și direcțiile pregătirii fizice generale și speciale ale antrenamentului sportiv contemporan în proba aleasă; - să identifice care este componenta științifică a programării și dirijării antrenamentului sportive în proba sportive aleasă; - să definească şi să înţeleagă conceptele de planificare și dirijarea a antrenamentului sportive la proba aleasă; - să acumuleze cunoştinţe cu privire la planul de perspectivă; - să cunoască, să aplice planificarea curentă; - să cunoască să aplice planificarea de etapă; - să cunoască să aplice planificarea operativă; - să aplice proiectarea didactică a pregătirii fizice. **Competenţe la nivel de integrare:** ▪ Să determine legături bilaterale între elementele tehnice la aparatele de gimnastică de aceeași structură, între predare – învățare, scopuri – conținuturi, metode – mijloace de învățământ, moduri de organizare ale antrenamentului sportiv. ▪ Să modeleze legături de elemente tehnice și planificarea unităților de efort intern și extern. ▪ Să identifice relațiile dintre modelarea pregătirii și dirijării procesului în cadrul antrenamentului sportiv și competitional la proba sporivă aleasă.

Tematica şi repartizarea orelor la curs

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Planificarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	13	2	1	10
2	Planificarea antrenamentului în ciclul olimpic a sportivilor.	13	2	1	10
3	Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în macrociclul anual.	13	2	1	10
4	Programarea şi dirijarea pregătirii sportivilor în cadrul mezociclurilor de antrenament.	16	4	2	10
5	Metodica planificării antrenamentelor în microcicluri săptămânale.	16	4	2	10
6	Lecţia de antrenament in diferite forme de manifestare.	13	2	1	10
7	Periodizarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.	16	4	2	10
8	Planificarea formei	16	4	2	10

		sportive.				
	9	Evidența în antrenament şi competiția sportivă.	19	2	2	15
	10	Lecţii de totalizare.	15	-	-	15
	Total :		**150**	**26**	**14**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului	În cadrul cursului se vor utiliza următoarele metode de predare-învățare: • demonstrarea cu ajutorul reprezentărilor grafice (planșe, scheme, tabele) cu ajutorul mijloacelor tehnice audio-vizuale; • metoda expunerii, conversația, repetarea, studiul individual, problematizarea, proiectul, modelarea. Se va practica învățarea prin observație și studiul de caz.
Strategii de evaluare	**Notarea** este expresia numerică a aprecierii performanțelor ale studenților În cadrul procesului instructiv-educativ se va practica: • **evaluarea calității** când raportarea se face la obiectivele de competențe planificate în conținuturi; • **evaluarea eficienței** dedusă din raportarea la resursele utilizate (proiecte, modele, testări); • **evaluarea progresului** când se ține cont de resursele anterioare, în cadrul evaluării inițiale. Evaluarea va avea funcție ***constatativă, diagnostică*** și ***prognostică*** utilizând metode de predare alternative, în vederea optimizării procesului instructiv-educativ.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea curentă + pentru lucrul individual	60%
	Nota pentru examen	40%

Referințe bibliografice

1. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică.
2. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки.
3. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p.279-315.
4. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013.
5. T. Grimalschi, E. Filipenco, P.E. Tolmaciov Gimnastica. Manual pentru facultăţile pedagogice-educaţie fizică şi sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chişinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332.
6. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1.

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (90 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă PDASPSA (atletism)**					
Titularul cursului		**Gorașcenco Alexandr,dr. în pedagogie, cobf. univ. Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.08	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra	Atletism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual)*					
e-mail	atletism.usefs@mail.ru	**Total**		**C**	**S**		**LI**
		150		26	14		110

Nota de prezentare	Disciplina **Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă, 120 ECTS, PDASPSA (atletism)** prevede însuşirea materialului de studiu sub diferite forme de instruire: teoretică (26 de ore), practică (8 de ore), seminar (6 de ore). Modulul **„TPFPSA”** prevede în total 150 de ore, dintre care 40 de ore contact direct şi 110 de ore studio individual. Studiind cursul respectiv, absolventul ciclului II de studii la specialitatea „TAS” 120 ECTS, trebuie să cunoască procesele integraţionale dintre: programarea şi dirijarea; prognozarea şi modelarea; control şi corectare, subiectul şi obiectul dirijării; metodele de organizare şi desfăşurare a activităţii de cercetare ştiinţifică; bazele activităţii metodice în domeniul educaţiei fizice şi sportului; să poată organiza şi efectua activitatea de cercetare ştiinţifică şi metodică în domeniul educaţiei fizice, culturii fizice recreative şi antrenamentului sportiv; să pregătească şi să susţină public o lucrare de calificare cu caracter ştiinţific etc. Obiectivele de bază ale disciplinei sunt: - familiarizarea cu bazele dirijării antrenamentului sportiv şi metodologia programării componentelor de bază ale procesului pregătirii sportive; - determinarea strategiei dirijării cu procesul de pregătire a sportivilor pe durata unui ciclu anual de antrenament şi, de asemenea, cu mecanismul de luare a deciziilor de dirijare;

	- familiarizarea cu sistemul de control şi corectare a procesului de antrenament; - elaborarea componentelor modelului şi a caracteristicilor-model de pregătire. Evaluarea cunoştinţelor se va înfăptui în cadrul seminarelor la temele cursului teoretic şi practic.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/ modulului	**Competenţe profesionale:** • Formarea unui sistem de cunoştinţe din domeniul programării şi dirijării antrenamentului sportiv • Să însuşească metodologia programării, prognozării şi modelării • Cunoaşterea sistemul de control şi corectare a procesului de antrenament • Să însuşească tehnologiile specifice de cercetare științifică aplicată în atletism • Aplicarea tehnologiilor de corecție a potențialului motor pe baza modelului de antrenament • Să însuşească metodele matematico-statistice şi activitățile de cercetare aplicate în domeniul antrenamentului sportiv • Proiectarea direcției de antrenamentului pe baza aplicării sarcinilor motrice • Cunoaşterea corelație: programarea, prognozarea şi modelarea; dirijarea, control şi corectare, subiectul şi obiectul dirijării etc; **Competenţe transversale:** **Competenţă de conştientizare a valorilor.** Această competenţă în domeniul concepţiei despre viaţă, asociată cu conceptele valorice ale profesorului, presupune capacitatea acestuia de a vedea şi de a înţelege lumea din jurul său, de a se orienta în ea, de a fi conştient de rolul şi misiunea pa care o are, să fie în măsură să aleagă scopurile şi unităţile semantice pentru acţiunile şi comportamentul său, precum şi să ia decizii. Această competenţă oferă un mecanism de autodeterminare a profesorului în situaţii de activităţi educaţionale sau de altă natură. **Competenţă de culturală generală.** Aceasta include gama de probleme, de care educatorul trebuie să fie conştient, să posede cunoştinţe şi experienţă de activitate profesională. Acesta prevede particularităţile culturii naţionale şi universale, bazele spirituale şi morale ale vieţii umane, ale naţiunilor aparte, bazele culturologice ale fenomenelor şi tradiţiilor de familie, sociale şi publice, rolul ştiinţei şi religiei în viaţa umană şi impactul lor asupra lumii înconjurătoare, competenţe în gospodărie, culturale şi de agrement. **Competenţă educaţională şi cognitivă.** Reprezintă un set de competenţe ale cadrelor didactice în sfera activităţii cognitive independente, care include elemente de logică, metodologie şi alte activităţi legate de obiectele reale studiate. Acesta include cunoştinţe şi abilităţi de stabilire a obiectivelor, planificare, autoevaluare a activităţii educaţionale şi cognitive, reflecţie, analiză. **Competenţa de informare.** Această competenţă prevede abilităţile profesorului de a lucra cu informaţia cuprinsă în domeniile disciplinare şi educaţionale, precum şi în lumea înconjurătoare. **Competenţa comunicativă**. Include cunoaşterea limbilor necesare, modalităţile de interacţiune cu oamenii înconjurători, abilităţile de a lucra în grup, deţinerea diferitelor roluri sociale în colectiv. **Competenţă socială şi de muncă.** Prevede posesia cunoştinţelor şi a experienţei în activităţi civile şi publice, în sfera socială şi de muncă, în domeniul relaţiilor şi a obligaţiilor familiale, în materie de economie şi drept şi în autodeterminarea profesională. **Competenţa de autoperfecţionare personală.** Această prevede dezvoltare fizică, spirituală şi intelectuală, autoreglare emoţională şi auto-susţinere.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale procesului de programare şi dirijare a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; • să însuşească tehnologia procesului de programare şi dirijare a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă • să însuşească cunoştinţe și abilități de control activităţii competiţionale, a nivelului pregătirii tehnico-tactice și motrice, a eforturilor de antrenament şi competiţionale în diferite probe ale atletismului • să însuşească cunoştinţe despre organizarea sistemului de control în ciclul anual de pregătire a atleților și etc

	La nivel de înțelegere și aplicare: • să formeze abilitățile de programare şi dirijare a procesului de antrenament în proba sportivă aleasă • se aplice în procesul de planificare pe perspectivă și curent, corecția operațională a eforturilor de antrenament • să elaboreaze strategie a procesului de pregătire a sportivilor pe durata unui ciclu anual de antrenament şi, de asemenea, cu mecanismul de luare a deciziilor de dirijare • să aplice în procesul de analiză a eficacității antrenamentului sportivilor etc **La nivel de integrare:** • să implementeze în practică cunoștințele și competențele acumulate în cadrul activității cognitive • să includă cunoștințele acumulate în cadrul cursului «programare şi dirijare a antrenamentului sportiv» la lista competenţelor profesional-pedagogice • să mențină comunicarea profesională, popularizarea tehnologiilor inovatoare printre practicieni sau viitori profesioniști, studierea tendințelor în suportul tehnologic pentru antrenamentul sportivilor,dezvoltarea strategii și tacticii de utilizare a tehnologiei etc.

Tematica și repartizarea Orelor la curs/modul

Nr. crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	C	S	LI
1	Componentele dirijării antrenamentului sportiv. Sistemul şi mecanismul. Controlulu şi corectării procesului de pregătire a sportivilor. Subiectul şi obiectul dirijării cu procesul antrenamentului sportiv. Felurile şi etapele controlului.	8	2		6
2	Conținutului și organizarea sistemului de control în ciclul anual	6	2		4
3	Procedura controlului parametrilor activităţii competiţionale şi nivelului pregătirii tehnico-tactice a atleţilor de diferite specializări	8	2	2	4
4	Procedura controlului indicilor nivelului pregătirii motrice a atleţilor de diferite specializări	8	2	2	4
5	Procedura controlului parametrilor eforturilor de antrenament şi competiţionali ai atleţilor de diferite specializări	8	2	2	4
6	Corecţia în procesul pregătirii atleţilor de mare performanţă	6	2		4
7	Lecția de recalculare	8		2	6
8	Programarea în procesul de antrenament. Metodologia programării şi prognozării. Componentele programării şi prognozării	10	4		6
9	Modelarea în sistemul dirijării procesului de antrenament. Obiectele modelării, procedura, caracteristicile-model, normelor de pregătire	14	6	2	6
10	Variantele de calculare a caracteristicilor-model ale obiectelor de bază ale dirijării procesului de antrenament	10	2		10
11	Ore recapitulare	8		2	6
12	Susținerea de proiect	52	2	2	50
	Total :	**150**	**26**	**14**	**110**

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/ modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, 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 şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme:proiect,curentă şi finală. **Evaluarea curentă** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a trei lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor

	studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. Pe parcurs semestrului realizarea un **proiect** conform tematicii propuse de profesor. **Evaluarea finală** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare).

Stabilire a notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%

Referințe bibliografice

În limba română

1. Muraru A. Ghidul antrenorului. Bucureşti Proxima, 2004. 400 p.â
2. Ursanu G., Budevici A., Ursanu V. Modelarea şi algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători şi avansaţi în atletism. Iaşi: Demiurg, 2008. 164 p.

În limba rusă

1. Баландин В., Блудов Ю., Плахтиенко В. Прогнозирование в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.
2. Благуш А. К теории тестирования двигательных способностей. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 162 с.
3. Булкин В. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. д-ра пед. наук Москва,1989. 32 с.
4. Верхошанский Ю. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с
5. Горащенко А. Методологические аспекты построения моделей в спорте: Сб. науч. трудов. Кишинев: НИФВС, 2005. с. 34 -50
6. Горащенко А. Управление тренировочным процессом юных легкоатлетов по критериям должных величин: Метод. реком. Кишинев: НИФВС, 2005. 52 с.
7. Запорожанов В. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровья, 1988. 144 с.
8. Зациорский В. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе: Учеб. пособ. Москва: ГЦОЛИФК, 1978. 49 с.
9. Иванов В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
10. Коренберг В. Спортивная метрология: словарь-справочник: Учеб. пособ. Москва: Советский спорт, 2004. 340 с.
11. Корольков А., Петленко В. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва: Медицина, 1977. 393 с.
12. Кузнецов В., Шустин Б. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов. В: Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. Москва: ВНИИФК,1980. С. 131.
13. Набатникова М. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
14. Набатникова М., Никитушкина В. Методология построения должных норм разносторонней физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Метод. реком. Москва: ВНИИФК, 1984. 38 с.
15. Никитушкин В. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: Автореф. дис. д-ра пед. наук. Москва, 1996. 98 с.
16. Никитушкин В. Система подготовки спортивного резерва. Москва: Квант, 1994. 320 с.
17. Петровский В. Педагогическое управление в спортивной тренировке. В: Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев: КГИФК, 1990. с. 44-50.
18. Петровского В. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке. Киев: Здоровья, 1975. 78 с.
19. Разумовский Е. Проблемы управления подготовкой квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты). В: Методологические проблемы

совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов. Москва: ВНИИФК, 1984. с. 53-78.
20. Суслова Ф., Сыч В., Шустина Б. Современная система спортивной тренировки. Москва: САМ, 1995. 448 с.
21. Сутула В., Алабин В., Никитушкин В. Контроль в спорте. Харьков: Основа, 1995. 104 с.
22. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Тера-Спорт, 2000. 128 с.
23. Чернов К., Юцин Ю., Брянкин С. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. Москва: МОГИФК, 1980. 129 с.

Data completării: 01.09.2021

Gorașcenco Alexandr

Povestca Lazari

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului ACDȘS**					
Titularul cursului		**Scorțenschi Dmitri, dr. în pedagogie, lect. univ. Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ. Polevaia Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ. Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ. Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.09	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație și Turism Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Probe Sportive Individuale 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		catedratmj@gmail.com catedra-	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	26	14	-	110

	natatie@mail.ru atletism.sefs@ mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_usefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru					
Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului”** este parte componentă a disciplinelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul *100 Științe ale sportului*, Specialitatea *Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS),* în cadrul Facultăţii Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Conținutul cursului **„Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului”** prevede dobândirea și însușirea cunoştinţelor teoretico-metodice în baza principalelor direcții ale asigurării calității în domeniul 100 Științe ale sportului. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele asigurării calității în natație, pentru desfășurate eficiență a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament; • obiective cadru ale învăţământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea asigurării calității procesului de predare-învățare, a cercetării științifice etc., care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului”** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor la diferite probe de jocurile sportive, înotul sportive, gimnastica, la difrite probe sportive individuale, atletism.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** - calitate în elaborarea proiectelor de antrenament; - calitate în proiectarea programelor de antrenament; - stabilirea calității metodelor şi mijloacelor de antrenament; - calitatea implementării tehnologiilor informaţionale; - evaluarea calitativă a rezultatelor obţinute. - manifestarea atitudinilor responsabile bazate pe normele de calitate faţă de procesul de antrenament sportiv; - cultivarea unui mediu ştiinţifico-metodic calitativ pentru asigurarea eficientă a procesului de antrenament; - valorificarea calitativă a metodologii performante în cadrul antrenamentului sportiv. **Competențe transversale:** - cunoaşterea structurii de asigurare a calității.					

<table>
<tr><td></td><td>- cunoaşterea planificării, implementării şi evaluării procesului de asigurare a calității.
- aplicarea noţiunilor specifice.
- stăpânirea cunoștințelor și a mecanismelor de asigurare a calității procesului de predare-învăţare, a cercetării științifice și a resurselor.
- selectarea testelor pentru evaluarea nivelului calității de pregătire a sportivilor în proba sportivă aleasă.</td></tr>
<tr><td>Finalităţi şi performanţe la curs/modul</td><td>La nivel de cunoaştere studenţii - masteranzi trebuie:
• să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale procesului de asigurare a calității în domeniul științe ale sportului;
• să însuşească şi să utilizeze diverse forme de planificare a asigurării calității în domeniul științe ale sportului;
• să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare capacităţile de programare şi dirijare a procesului de asigurare a calității în domeniul științe ale sportului;
La nivel de înţelegere şi aplicare a capacităţilor:
• în procesul de elaborare şi implementare a activității de antrenoriat să respecte principiile calității.
• în procesul programării antrenamentului sportiv să aplice prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, consecutivității logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză;
• să înțeleagă și să aplice criterii şi metodologii armonizate pentru asigurarea calității antrenamentului sportiv;
• în cadrul microciclurilor săptămânale să se utilizeze metode, procedee şi mijloace calitative sigure în procesul de instruire.
La nivel de integrare:
• să se includă elemente formativ-creative progresive în dirijarea antrenamentului;
• să autoevalueze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice;
• acumularea de cunoştinţe priceperi şi deprinderi privind elaborarea documentelor pe calitatea planificării procesului de instruire şi antrenament;
• implementarea planurilor şi programelor de antrenament bazate pe un audit calitativ în procesul instruirii cu diferite grupe de sportivi;
• calitatea în dirijarea pregătirii sportive în cadrul diferitor etape de antrenament;
• calitatea în evaluarea nivelului de pregătire sportivă în vederea orientării sportivilor spre starturile de obiectiv.</td></tr>
<tr><td>Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">N/o</th><th rowspan="2">Conţinuturile unităţii 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>Oportunitatea, importanţa, concepte de bază şi particularităţi în asigurarea calităţii în învăţământul superior.</td><td>26</td><td>4</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Calitatea programelor de studii universitare.</td><td>26</td><td>4</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Structurile de Asigurare a Calității.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Planificarea, implementarea și evaluarea procesului de asigurare a calității</td><td></td><td>6</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Asigurarea calității procesului de predare-învățare, calității cercetării științifice, calității serviciilor.</td><td></td><td>6</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Documentele sistemului de management al calităţii.</td><td></td><td>4</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td></td><td>Total :</td><td>150</td><td>26</td><td>14</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).</td></tr>
</table>

	În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstraţiei, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor 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, conversaţie, expuneri orale,* cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	
Nota finală	100%
Nota pentru evaluarea finală	40%
Nota evaluarea curentă	20%
Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice

1. Cabac V., Calitatea învăţământului superior în viziunea comunităţii academice. Studiu de caz, Univ. de Stat “Alecu Russo”. - Bălţi, 2006.
2. G. Atanasiu, C.Rusu, C. Oprean, A. Curaj, Ș. Buzărnescu, Ghidul calității în învățământul superior. Proiectul CALISRO. Editura Universităţii din Bucureşti, 2004 105 p. ISBN 973-575-921-7.
3. Ghidul activităților de evaluare a calității programelor de studii universitare și a instituțiilor de învățământ superior. Ghid cu modificări aprobate de Consiliul ARACIS în 2010, România. 103 p.
4. Ghidul managementului calităţii în învățământul profesional-tehnic, MECC RM, 2017. 37 p.
5. http://qa.ubbcluj.ro/documente_qa.php
6. https://ipp.md/old/public/files/Evenimente/2005/prezentare/Managementul_Calitatii.pps
7. L. Bollaert, S. Delplace, Ghidul pentru includerea eficace a părților interesate în procesul de asigurare a calității. București 2021. 36 p. ISBN 978-973-0-33880-5
8. Manualul calității, Asigurarea calității în universitatea Babeș-Bolyai. Centrul de dezvoltare universitară și management al calității, 2020 453 p.
9. Manualul Calității, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Aprobat de Senatul Universității în ședința din 17.05.2018. 38 p.
10. Metodologia de evaluare externă, standardele, standardele de referință și lista indicatorilor de performanță a Agenției Române de Asigurare a Calității în Învățământul Superior, Aprobat de Consiliul ARACIS din data de 29.06. 2017, 60 p.

	11. Olaru M., Şavga L., Ghid pentru implementarea unui sistem de management al calităţii în cadrul instituțiilor de învăţământ superior, Chişinău: Edit. Iunie-prim,, 2005. 12. Platon C. Teoria şi metodologia evaluării în învăţământul universitar. Teză de dr. hab. în pedagogie. Chişinău. 2005, p. 275. 13. Şavga L., et. al. Concepţia sistemului de management al calităţii în instituţiile de învăţământ superior. UCCM, ASEM, Fundaţia Soros-Moldova. Chişinău: Dep. Ed.-Poligr. al ASEM, 2006. 313 p. 14. Manolachi V., Demcenco P.,Ghețiu A., Zavalișca A., Mocrousov E., Manualul Calității al Universității de Stat de Educație Fizică Și Sport. Chișinău, 2018. 76 p. 15. Обеспечение качества, аккредитация и признание квалификаций как контрольные механизмы Европейского пространства высшего образования. http://logosbook.ru, 2010.

Data completării: 01.09.2021

Scorțenschi Dmitri
Mocrousov Elena
Polevaia Secăreanu Angela
Gorașcenco Alexandr
Moga Carolina

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Teoria competițiilor TC (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.10	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr.credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	**Numărul total de ore** (pesemestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			120	14	16	-	90

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Teoria competițiilor", 120 ECTS, TC (jocurile sportive)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul 100 Științe ale sportului, în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului **„Teoria competițiilor" (jocurile sportive)** este de a familiariza studenții care se specializează la jocurile sportive cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul bazinelor artificiale şi naturale. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I, sem. 2, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenametului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul jocurilor sportive; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba de jocurile sportive; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în jocurile sportive; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii în jocurile sportive. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„Teoria competițiilor" (jocurile sportive)** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale jocurilor sportive. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a jucătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). Activitatea de pregătire a competiţiei: • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. ***Activitatea desfăşurării competiţiilor:*** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a sălilor de jocurile sportive forurilor administrative.

	La nivel de înţelegere şi aplicare: • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălilor de jocuri sportive; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel de integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfăşurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor.	22	2		20
2	Regulamentul competițiilor.	7	2		5
3	Componența colegiului de arbitri.	7	2		5
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor.	7	2		5
5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
6	Tehnica securității. Pregătirea sălilor de jcuri sportive şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7	2		5
7	Jocul pe posture.	7	2		5
8	Edificiile sportive pentru jocurile sportive şi competiţii. Reclama competiției.	7		2	5
9	Dopajul în activitatea sportive.	7		2	5
10	Caracterul competițiilor	7		2	5
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	7		2	5
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții de jocurile sportive.	7		2	5
13	Reclama competiției.	7		2	5
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli.	7		2	5
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele Europene şi regulile generale pentru competiţia Federațiilor internaționale la probe sportive individuale	7		2	5
	Total :	**120**	**14**	**16**	**90**

Strategii de predare și învăţare în cadrulcursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și seminare. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a anumitelor

	probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială* /** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.

Stabilireanoteifinale(pondereaexprimatăîn%)	Notafinală	100%
	Notapentruevaluareafinală	40%
	Notaevaluareacurentă	20%
	Notadelaactivitatealaprelegerișiseminare	20%
	Notalucrulindividual	20%

Referințe bibliografice

Fotbal

1. Sîrghi S., Stepanov V., şi alţi colaboratori. Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chişinău: Valinex, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.
2. Grimalschi T., Sîrghi S. şi colaboratorii. Culegere de proiecte didactice. Suport de curs. Chişinău: Tipografia Reclama, 2014, 140 p. ISBN 978-9975-58-016-8.
3. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.
4. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. Bucureşti: Roteck Pro, 2000. 224 p.

Volei

1. Ciorba C şi coautori ”Jocuri sportive. Curs de bază. (lecţii teoretice)”. Chişinău, „Valinex” SA, 2007.;
2. Conohova T., Păcuraru A.” Teoria şi metodica jocului de volei”. Editura PIM, Iaşi, 2014, 145p.
3. Niculescu, Ionela. ”Volei”, Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p.;

Handbal

1. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat şi teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chişinău: „Valinex” SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p.
2. Budevici A., Grabco A. Programarea şî derejarea antrenamentului sportive.

Compendiu. Master. Chişinău: „Valinex” SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7, 150 p.
3. Cercel P. Handbal, antrenamentul echipelor masculine, ediţia a II-a. Iaşi: Universitatea Al. I. Cuza, 2010, 354 p.
4. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах. Метод. пособие. М.: Советский спорт. 2004. ISBN 5-85-009-864-X, 216 с.

Rugby

1. Ciorbă C., Tăbîrţa V., Bragarenco N. şi alţi colab. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chişinău 2016, Tipogr. „Valinex” SRL, 99 p.
2. Constantin V. Rugbi, tehnica şi tactica. Bucureşti: FEST, 2004. 351 p.
3. Tăbîrţă V. Rugbi, pregătire de forţă-viteză. Monografie. Chişinău: Valinex, 2015. 128 p.

Baschet

1. Ciorbă C., Rotaru A., Cucereavîi O. Jocuri sportive, curs de bază (lecţii teoretice). – Chişinău, 2007. 152 p.
2. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universităţii din Piteşti, 2004. –147 p.
3. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chşn., 2016, P. 7 – 25

Tenis de masă

1. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galaţi, România, 2013. p. 25-83.
2. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с.5-9.
3. Мокроусов-Кучук, Е. Современный спортивный отбор детей для настольного тенниса, как эффективный фактор обучения на этапе начальной подготовки. Монография. Germania la LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. 164 p. ISBN 978-3-659-57371-2. ISBN 978-9975-131-08-7. 796.386.015.
4. Мокроусов, Е. Инновационные педагогические технологии начального спортивного отбора детей для настольного тенниса. Монография. 2017. Chișinău. Valinex SRL. 135 p. ISBN 978-9975-68-318-0.

Badminton

1. Berud Volkek Brahnis. Badminton – antrenament, tactica, competiţie, 2011.
2. Gheorghe Tomas. Arta badmintonului, 2012.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов, Советский спорт, 2011.

Tenis de câmp

1. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Минск: БГУФК, 2012, с. 20-22.
2. Губа В., Тарпищев А., Самойлов А. Особенности подготовки юных теннисистов, СпотрАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006.
3. Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Феникс, 2004.

Data completării: 01.09.2021 **Mocrousov Elena**

Universitatea de Stat
de Educaţie Fizică şi Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Teoria competiţiilor TC (probe sportive individuale)**					
Titularulcursului		**Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.10	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Probe Sportive Individuale	**Numărul total de ore** (pesemestru) **din planul de învăţământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			120	14	16		90
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Teoria competiţiilor", 120 ECTS, TC (jocurile sportive)** este parte componentă a procesului educaţional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul 100 Ştiinţe ale sportului, în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanţă cu obiectivele planului de învăţământ:* • Obiectivele generale al cursului **„Teoria competiţiilor", 120 ECTS (jocurile sportive)** este de a familiariza studenţii care se specializează în probe sportive individuale cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul sălilor de lupte. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă, taberele de odihnă.					

	• Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor. • Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I, sem. 2, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenametului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul probelor sportive individuale; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în probele sportive individuale; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în jocurile sportive; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii și tacticii în probele sportive individuale. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„Teoria competițiilor”** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale gimnasticii ritmice. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a luptătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). **Activitatea de pregătire a competiţiei:** • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. **Activitatea desfăşurării competiţiilor:** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs;

	• asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a sălii de lupte forurilor administrative. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălilor de probe sportive individuale; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. **La nivel de integrare:** • să aprecieze importanţa organizării şi desfășurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor.	22	2		20
2	Regulamentul competițiilor.	7	2		5
3	Componența colegiului de arbitri.	7	2		5
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor.	7	2		5
5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
6	Tehnica securităţii. Pregătirea sălilor de jcuri sportive şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7	2		5
7	Probe de luptele.	7	2		5
8	Edificiile sportive pentru jocurile sportive şi competiţii. Reclama competiției.	7		2	5
9	Dopajul în activitatea sportive.	7		2	5
10	Caracterul competițiilor	7		2	5
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	7		2	5
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții de jocrile sportive.	7		2	5
13	Reclama competiției.	7		2	5
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli.	7		2	5
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele Europene şi regulile generale pentru competiţia Federațiilor internaționale la probe sportive individuale	7		2	5
	Total :	**120**	**14**	**16**	**90**

Strategii de predare și învăţare în cadrulcursului/modul	Formele principale ale instruirii sunt cursul și seminare. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor

ului	propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială*** **/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în%)		
	Notafinală	100%
	Notapentruevaluareafinală	40%
	Notaevaluareacurentă	20%
	Notadelaactivitatealaprelegerișiseminare	20%
	Notalucrulindividual	20%

Referințe bibliografice	
	1. Bompa T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Bucureşti, Ponto, 2003. 267 p. 2. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecţionării funcţiei de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1999. 27 p. 3. Bosco C. şi colab., Antrenamentul de rezistenţă, viteză, forţă (traducere Sport Internationali, Milano, 1994) – Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110 p. 4. Bosco C. Noi metodologii pentru evaluarea şi programarea antrenamentului. Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 326, 1992. 233 p. 5. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta naţională moldovenească ”trînta” cu mijloacele din ramurile de luptă internaţională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenţilor: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1997. 21 p. 6. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1997.

7. Dragnea A. Teodorescu Mate.,Teoria sportului. Bucureşti: Editura F.E.S.T., 2002. 610 p.
8. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică R. A, 1999.
9. Dragnea Adrian şi colab. Teoria educaţiei fizice şi Sportului, Editura Cartea Şcolii. 2000.
10. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs şi refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. Bucureşti: Editis, 1994.
11. Drăgan I. Selecţia medico-biologică în sport. Bucureşti: Sport-Turism, 1990.
12. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p.
13. Hany Abdeli Karim Jarrah. Perfecţionarea pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de stil liber şi judo în baza constituirii raţionale a acţiunilor de contraatac: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 2001. 23 p.
14. Manolachi V. Structura şi conţinutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ținând cont de influenţa diverselor eforturi şi intensităţii asupra organismului./ Conferinţa ştiinţifică. Chişinău, 1999. p. 234-243.
15. Manolachi V., Moraru V. Particularităţile de structurare şi verificare a pregătirii precompetiţionale a luptătorilor de performanţă. Lucrare metodică. Chişinău, 1999. 47 p.
16. Manolachi V.G. Sporturi de luptă. Teorie şi metodică (lupte libere, greco-romane, judo). I.N.E.F.S., Chişinău, „Tipografia Centrală. 2003. 400 p.
17. Muraru A. Sporturi de lupte, bazele performanţei. Bucureşti: Editura Sport Turism, 1994.
18. Regulile de arbitraj în judo https://judo.md/judomd/472-reguli-de-rbitraj-lupta-judo-2014-2016.html
19. Визирякина В. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена: методические основы. Методические рекомендации. Белгородский район, 2018. 16 с.
20. Волков Н.Н., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимая мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
21. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
22. Диллон Д.М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Д.М. Диллон. М.: «Аквариум»,2002. 160с.
23. Климке Р. Выездка молодой спортивной лошади / Р.Климке. М.: «Аквариум», 2002. 224с.
24. Коган И.Л. Практическое руководство по конному спорту. Специализированная подготовка лошадей и всадников. М.: «Аквариум», 2012. 243с
25. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia – Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Teoria competițiilor TC (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.10	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pesemestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra-natatie@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			120	14	16	-	90
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Teoria competițiilor", 120 ECTS (înotul sportiv)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul *100 Științe ale sportului*, în cadrul Facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului **„Teoria competițiilor", 120 ECTS** este de a familiariza studenții care se specializează la gimnastica ritmică cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul bazinelor artificiale şi naturale. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.					

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în anul I, semestrul 2, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„Teoria competițiilor", 120 ECTS** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). ***Activitatea de pregătire a competiţiei:*** • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. ***Activitatea desfăşurării competiţiilor:*** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a bazinului forurilor administrative.

	La nivel de înţelegere şi aplicare: • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălilor de gimnastica; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfășurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor	22	2		20
2	Regulamentul competițiilor	7	2		5
3	Componența colegiului de arbitri	7	2		5
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor	7	2		5
5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
6	Tehnica securității. Pregătirea bazinului și a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7	2		5
7	Înotul cu procedeele stil liber, spate, bras, fluture, mixt și ștafetă	7	2		5
8	Edificiile sportive pentru înot şi competiții. Reclama competiției.	7		2	5
9	Dopajul în activitatea sportivă	7		2	5
10	Caracterul competițiilor	7		2	5
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	7		2	5
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții	7		2	5
13	Reclama competiției.	7		2	5
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli	7		2	5
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele mondiale de înot (25m) și regulile generale pentru competiția F.I.N.A.	7		2	5
	Total :	**120**	**14**	**16**	**90**

Strategii de predare și învăţare în cadrulcursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și seminare. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă,

	învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială* /** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenţilor pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		
	Notafinală	100%
	Notapentruevaluareafinală	40%
	Notaevaluareacurentă	20%
	Notadelaactivitatealaprelegerișiseminare	20%
	Notalucrulindividual	20%

Referințe bibliografice	
	1. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Mâîne, 2012. 2. Manual metodic. Federaţia Română de Natație. Colectivul de redacţie: Ioan Schuster. București, 2000, 300 p. 3. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. Bucureşti, 2000, 288 p. 4. Rîşneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chişinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 5. Stepanova N. Postica S. Eficienţa metodelor şi mijloacelor de perfecţionare a întoarcerilor în înot. Revista "Teoria şi arta educaţiei fizice în şcolă" 3/2015, Chişinău, - P.66-69. 6. Solonenco G., Stepanova N., Rîşneac B. Înotul / Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor. Chișinău, 2021. Tip. Totex-lux, 217 p. 7. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды спорта.Учебник для студентов ВУЗов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Академия, 2003. 8. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 9. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, Друк, 2006. 10. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I, II Киев, Олимпийская литература, 2011, Книга I, II, 479 с., 526 с.

	11. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.

Data completării: 01.09.2021 **Stepanova Natalia**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumireacursului		**Teoria competițiilor TC (gimnastica ritmică)**					
Titularulcursului		**Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codulcursului**	S 02 A.10	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr.credite	4	**Limbade instruire**	Româna/Rusa	**Formadeevaluare**			Ex.
Ore contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărultotaldeore** (pesemestru)**dinplanuldeînvățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			120	14	16	-	90
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Teoria competițiilor", 120 ECTS (gimnastica ritmică)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul Antrenament sportiv, în cadrul Facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului **„Teoria competițiilor", 120 ECTS** este de a familiariza studenții care se specializează la înot cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul sălilor de gimnastica. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.					

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai 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 şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„Teoria competițiilor", 120 ECTS** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale gimnasticii ritmice. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). Activitatea de pregătire a competiţiei: • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. **Activitatea desfăşurării competiţiilor:** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a sălii de gimnastica ritmică forurilor administrative.

	La nivel de înţelegere şi aplicare: • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălii de gimnastica ritmică; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. **La nivel integrare:** • să aprecieze importanţa organizării şi desfăşurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor	22	2		20
2	Regulamentul competițiilor	7	2		5
3	Componența colegiului de arbitri	7	2		5
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor	7	2		5
5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
6	Tehnica securităţii. Pregătirea sălii de gimnastica artisitică şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7	2		5
7	Diferite echipamente pentru gimnastica ritmică.	7	2		5
8	Edificiile sportive pentru gimnastica artistică şi competiţii. Reclama competiției.	7		2	5
9	Dopajul în activitatea sportive.	7		2	5
10	Caracterul competițiilor.	7		2	5
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	7		2	5
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții.	7		2	5
13	Reclama competiției.	7		2	5
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli	7		2	5
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele Europene la gimnastica artistică şi regulile generale pentru competiţia FIG.	7		2	5
	Total :	**120**	**14**	**16**	**90**

Strategii de predare și învăţare în cadrulcursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a

	anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială*** **/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.

Stabilireanoteifinale(pondereaexprimatăîn %)	Notafinală	100%
	Notapentruevaluareafinală	40%
	Notaevaluareacurentă	20%
	Notadelaactivitatealaprelegerișiseminare	20%
	Notalucrulindividual	20%

Referințe bibliografice	1. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică. 2. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки. 3. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p. 279-315. 4. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. 5. Grimalschi, E. Filipenco, P.E. Tolmaciov. Gimnastica. Manual pentru facultăţile pedagogice-educaţie fizică şi sport. Coord.: T. Lumina, Chişinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332. 6. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. 7. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с. 8. Правила судейства по спортивной гимнастике 2021-2024. ФИЖ, 2021. 100 с.

Data completării: 01.09.2021 **Craijdan Olga**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Teoria competițiilor TC (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.10	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr.credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pesemestru) **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	14	16	-	90
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Teoria competițiilor", 120 ECTS (gimnastica artistică)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul Antrenament sportiv, în cadrul Facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului **„Teoria competițiilor", 120 ECTS** este de a familiariza studenții care se specializează la înot cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul sălilor de gimnastica artistică. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.					

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I, sem. 2, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în gimnastica artistică; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii la gimnastica artistică sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„Teoria competiţiilor”, 120 ECTS** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale gimnasticii artistice; • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a gimnastelor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalităţi și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). ***Activitatea de pregătire a competiţiei:*** • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. ***Activitatea desfăşurării competiţiilor:*** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs;

	• asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a gimnastelor forurilor administrative. ***La nivel de înţelegere şi aplicare:*** • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălilor de gimnastica artistică; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfășurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; • să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**Seminar**	**LI**
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor	22	2		20
2	Regulamentul competițiilor	7	2		5
3	Componența colegiului de arbitri.	7	2		5
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor	7	2		5
5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
6	Tehnica securităţii. Pregătirea bazinului şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7	2		5
7	Diferite programe la gimnastica ritmică.	7	2		5
8	Edificiile sportive pentru gimnastica ritmică şi competiţii. Reclama competiției.	7		2	5
9	Dopajul în activitatea sportive.	7		2	5
10	Caracterul competițiilor.	7		2	5
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate.	7		2	5
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții.	7		2	5
13	Reclama competiției.	7		2	5
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli	7		2	5
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele Europene la gimnastica artistică şi regulile generale pentru competiția FIG.	7		2	5
	Total :	**120**	**14**	**16**	**90**

Strategii de predare și învăţare în cadrulcursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile pra. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au

	mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială*** **/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		
	Notafinală	100%
	Notapentruevaluareafinală	40%
	Notaevaluareacurentă	20%
	Notadelaactivitatealaprelegerișiseminare	20%
	Notalucrulindividual	20%

Referințe bibliografice	
	1. Dumitrescu E. Gimnastica artistică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p. 2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p. 3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. Ред 4. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 5. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с. 6. Крайждан О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 7. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Teoria competițiilor TC (atletism)**					
Titularul cursului		**Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A.10	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa		**Forma de evaluare**		Ex.
Ore de contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Atletism		**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*			
e-mail		atletism.usefs@mail.ru	**Total**	**C**	**L/P**	**S**	**LI**
			120	14	-	16	110

Nota de prezentare	Procesul de pregătire a specialiștilor de înaltă calificare în domeniul educației fizice și sportului trebuie să includă și veriga ce se referă la orgnizarea și desfășurarea concursurilor sportive de diferit nivel, compartiment de importanță majoră în pregătirea viitorului antrenor în diferite ramuri și discipline sportive. Cunoașterea și aplicarea în practică a competențelor profesionale în domeniul teoriei și practicii competiționale are un rol fundamental în formarea unui viitor antrenor în diferite probe de sport și rezolvă obiectivele ce se referă la formarea la studenții ciclului II de studii a unui șir de priceperi și deprinderi specifice activității profesionale viitoare. Teoria competițională contribuie plenipotențiar la formarea, la antrenorii diferitelor ramuri și probe de sport a competențelor necesare, deoarece conținutul acesteia reflectă activitatea profesională a acestuia, dar și organizarea activității sale în condiții reale. Activităţile teoretice, de laborator şi practico-metodice şi desfăşurate în cadrul disciplinei **Teoria competițiilor, 120 ECTS (atletism)** contribuie la formarea profesională a viitorului specialist, de asemenea, la formarea şi consolidarea deprinderilor de autoeducare

	şi creativitate. Acest modul reprezintă o verigă de legătură dintre procesul de instruire şi activitatea profesională independentă. Modulul **Teoria competițiilor, 120 ECTS (atletism)** destinat studenților ciclului II al sistemului de învățământ superior din Republica Moldova asigură realizarea obiectivelor ce se referă la înzestrarea scestora cu cunoștințele necesare despre baza tehnico-materială a competițiilor în diferite ramuri și probe de sport, precum și despre regulamentul tehnic al concursurilor sportive, dar și formarea priceperilor și deprinderilor practice de organizare și desfășurare a competițiilor de nivel local și național. **Teoria competițiilor** se încadrează perfect în programul de pregătire profesională a masteranzilor de la specialitatea TAS (Tehnologia Antrenamentului Sportiv, 120 ECTS). Modulul corespunde tuturor standardelor existente ale învățământului universitar, include în sine un set de informații actualizate, dezvoltarea cărora garantează stapanirea setului necesar de priceperi și deprinderi, care permit organizarea și desfășurarea competițiilor sportive de nivel local și național la un nivel înalt.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** Competenţele profesionale specifice reflectă caracteristicile specifice ale activităţii profesionale şi pot fi considerate ca realizarea competenţelor - cheie şi de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific. - să cunoască baza tehnico-materială pentru desfășurarea competiției, la proba de specializare, precum și regulile tehnice ale acesteia; - să întocmească şi să prezinte documente pentru desfăşurarea competiţiilor sportive; - să organizeze şi să desfăşoare competiţii la proba de sport aleasă; - să efectueze analiza calității desfășurării manifestațiilor sportive de diferit nivel și să vină cu propuneri și soluții de îmbunătățire a nivelulului de organizare și desfășurare a acestora; - să selecteze, să pregătească şi să utilizeze utilajul şi inventarul sportiv; - să aplice în practică tehnologiile moderne de planificare, organizare și desfășurare a manifestațiilor sportive pentru subiecți cu diferit nivel de pregătire sportivă, vârstă și sex; - să cunoască modul de funcționare a aparatelor de arbitraj și să fie apt să opereze cu acestea în procesul de desfășurare a competiției sportive la proba de sport de specializare; - să realizeze planificarea procesului competiţional la proba de sport aleasă, dar șa a activităților metodico-practice, științifice și educative cu referire la procesul de organizare și desfășurare a concursurilor la diferite probe de sport, în concordanță cu specialitatea aleasă; În procesul formării complexului de competențe specifice, au fost luate în considerare doleanțele clientului acestor servicii, adică ale șefilor organizațiilor specializate (școlile și cluburile sportive, federațiile sportive etc.), în care, de regulă, absolvenții își încep activitățile profesionale. **Competenţe transversale:** - formarea la studenţii ciclului II a interesului şi a atitudinii pozitive faţă de activitatea profesională; - formarea şi perfecţionarea la masteranzi a calităţilor sociale importante, a calităţilor psihice de personalitate, a motivaţiei antrenorului pentru realizarea eficientă a obligaţiilor de funcţie; - formarea la studenţii ciclului II a competenţelor profesionale, realizate în procesul organizării şi desfăşurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului educativ şi de antrenament, activităţii de cercetare ştiinţifică şi altele, cu scopul obţinerii experienţei practice necesare.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - să se familiarizeze cu procesul de organizare şi conţinutul activităţilor educative cu sportivii la baza desfășurării competiției la proba de sport aleasă, precum și la analiza cazurilor disciplinare ce au loc în timpul desfășurării acesteia; - să determine sarcinile educative, care, tradiţional, sunt soluţionate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele şi metodele de soluţionare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfășurării activităților sportive de masă şi a altor activităţi cu soluţionarea

	sarcinilor educaţiei morale şi estetice; - să participe activ la desfăşurarea activităţilor conform planului activităţilor educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluţionare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanţă cu particularităţile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, şi să o aplice; - să asiste la cel puțin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităţilor desfăşurării acesteia, în concordanță cu vârsta, sexul şi nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - realizarea unui sondaj de opinie a arbitrilor; - desfășurarea unor măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivei de pregătire; - analiza logistică – managerială a nivelului de organizare și desfășurare a unei competiții sportive; - efectuarea de cercetări pe tema tezei de master, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică. **La nivel de integrare:** ▪ să explice esenţa şi modul de planificare și desfășurare a competiției sportive la atletism; ▪ să elaboreze planuri strategice de organizare a manifestațiilor sportive atletice de diferit nivel.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

Nr.crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Terenuri, instalaţii şi materiale pentru desfăşurarea competiției sportive la proba aleasă.	14	1	3	10
2	Arbitrii sportivi și funcțiile lor. Personalul de conducere a competiției (oficialii concursurilor).	14	3	1	10
3	Arbitrarea concursurilor de atletism. Reguli competiționale.	21	4	2	15
4	Actele oficiale necesare pentru organizarea şi desfăşurarea unui concurs sportiv la proba aleasă	20	6	4	10
5	Practica de arbitraj	51	-	6	45
	Total :	**120**	**14**	**16**	**90**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursurile teoretice și orele de seminar. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, ore de laborator. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra/inter și transdisciplinare; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda piramidei etc. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie, cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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.

<table>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="3">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări delaborator petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.
Evaluarea calității însușirii materialului de studiu se realizează atât în procesul (de cel puțin de trei ori), cât și la sfârșitul studiului. Curriculumul modulului prevede participarea la seminarii și ore de curs în limita a cel puțin de 80%, în primul caz, și cel puțin de 90% - în cel de-al doilea. Masterandul trebuie să pregătească un referat- proiect de concurs sportiv la proba de specializare. Nota finală este rezultatul însumării notelor curente (60%) și a celei finale (40%). Nota finală este calculată ca nota medie a cel puțin două note obținute la seminar (test scris/practic) și nota pentru referat-proiect. Rezumatul este evaluat în conformitate cu schema de mai jos. Procedura de evaluare actuală și finală este reglamentată de decizia conducerii departamentului de profil.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td></td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="3">1. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Raţă. – Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p.
2. Atletism în sistemul educaţional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 2006. 364 p.
3. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. Bucureşti, Sport–turism. 231 p.
Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalaţii. Materiale de atletism, Editura Universităţii din Piteşti, 2002. 69 p.
4. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), Bucureşti, 2002. 241 p.
5. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. Москва: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006. 144 с.
6. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2014-2015. Москва: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2013. 297 с.
7. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; Москва: Физкультура и спорт, 1976. 200 с.
8. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004. 272 с.
9. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 187 с.
10. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 580 с.
11.http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/anti-doping (accesat la 4.01.2022).</td></tr>
</table>

Data completării: 04.01.2022 **Povestca Lazari**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Probleme actuale de cercetare în cadrul domeniului de formare PACCDF**					
Titularul cursului		**Mocrousov E., dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.** **Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.** **Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Scorțenshi Dmitri, dr. în științe pedagogie, lect. univ.** **Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-Master)*	M	**Codul cursului**	S 02 A. 11	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		30	**Studiu individual**	90	**Total ore pe semestru**		120
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Probe Sportive Individuale Natație și Turism Atletism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, L/ P-M-lecții practico-metodice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com catedra-natatie@mail.ru atletism.sefs@mail.com gimnasticausefs@	**Total**	**C**	**S**		**LI**
			120	14	16		90

	mail.ru catedra_PSI_usefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru				
Nota de prezentare	Spațiul universitar este locul unde se formează, se instituie, se difuzează valori, dar este și locul unde se discută o serie de valori care nu sunt de acord cu unele comandamente sociale, etice, științifice, politice, ideologice. Aproape toți studenții urmează același traseu de instruire, toți cunosc aceleași idei, este repudiat comportamentul atipic, este sancționată gândirea rebela. Statutul celor din spațiul universitar difera foarte mult de cel al celor din învățământul preuniversitar, deoarece elevii sunt dependenți de autoritatea profesorala pe cand studenții ajung la o autonomie mult mai pronunțată. Studentul este subiectul propriei sale deveniri, contribuind la propriul progres, autoperfectionandu-se ăn mod conștient. Se pune problema unei reinvestiri valorice la nivelul practicilor academice, deoarece Universitatea are ca sarcina furnizarea unor competente cerute de circumstanțele sociale. Învătământul superior nu mai trebuie să formeze o elita capabila de a conduce națiunea spre emancipare ci sa furnizeze sistemului social indivizi capabili să raspunda satisfăcator la tot felul de angajamente. Universitatea va favoriza întâlnirea dintre știinta, arta, filozofie, a tuturor componentelor culturale, astfel încât absolvenții să nu fie formați unilateral, numai în domeniul strict profesional, ci și în planul competențelor culturale și relaționale fără de care specializarea îngusta nu se justifica și nu se poate împlini. Disciplina **„Probleme actuale de cercetare în cadrul domeniului de formare ”, 120 ECTS** se adresează studenților USEFS din anii în care cuprinse în planul de învățământ această disciplină didactică, dar și specialiștilor interesați de problemele specifice în domeniul jocurilor sportive. Studierea acestei discipline are un rol deosebit de important în pregătirea viitorului specialist care își va desfășura activitatea în domeniul jocurilor sportivilor și a sportului. Curriculumul a fost alcătuit pe baza consultării unui vast material bibliografic, care a înglobat istorie, cultură fizică, sport, bazele și teoriile metodicii de antrenament sportiv și cu specificul jocurilor sportive, elemente fundamentale ale tehnicii și tacticii jocurilor sportive, principii, caracteristici, cerințe, metode, mijloace și structurări ale antrenamentului. În acest context, curriculumul universitar presupune o echilibrare a planurilor și programelor de învățământ, obținerea unor rezultate adecvate cerințelor zilei de azi și tendințelor dezvoltării sportive-social-economice. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • obiectivele generale ale învățământului din domeniul antrenametului sportiv, care presupun formarea specialiștilor cu înaltă pregătire în domeniul educației fizice și sportului capabili de a utiliza elementele de ordin tehnico-științific în cadrul activităților de antrenorat desfășurate cu diverse contingente de persoane; • obiective cadru ale învățământului superior în diferite probe de sport ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul sportului, prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea specificului și aplicarea a noilor metode științifice în practica cotidiană ale antrenorului, care va asigura buna desfășurare a procesului de învățământ; • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a studenților, astfel încât aceștia să se poată încadra eficient în cadrul profesional național și internațional prin achiziția de capacități și atitudini pe ani de studii. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite				

	să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenții USFFS vor studia disciplina dată în anul I., semestrul 2, 120 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretico-științifice și cercetările în organizarea antrenamentelor în cadrul secțiilor și grupuri la diferite probe de sport cu elevii de diferite vârste; • Elaborarea și gestionarea proiectelor, planurilor, programelor și acțiunilor de dirijarea și coordonare a procesului de antrenament sportiv de scurtă și lungă durată; • Utilizarea metodologiilor de analiză a sistemelor de pregătire la disciplinele la diferite probe de sport; • Proiectarea unor antrenamente bazate pe utilizarea metodelor științifice contemporane apărute în domeniul sportului de performanță la diferite probe de sport; • Susținerea și promovarea planificării antrenamentelor sportive și valorificării rezultatelor acumulate de sportivi, aplicând formele și metodele științifice specifice probei practicate; **Competențe transversale:** • Gestionarea informațiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al sportivelor și sportivilor în corespundere cu specificul probei sportive alese; • Aplicarea procedeelor tehniceși tactice în corespundere cu specificul probei; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele competiționale moderne în ceea ce privește secțiile și grupurile de jocuri sportive.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaștere:** ▪ să definească noțiunile principale ale disciplinei APTȘPSA; ▪ să identifice metodele științifice care se aplică în procesul de antrenament sportiv cu jucători; ▪ să caracterizeze formele principale ale cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului; ▪ să identifice etapele de organizare și desfășurare a cercetărilor pedagogice; ▪ să identifice normele specifice ale verificării pregătirii sportive la jucători; ▪ să caracterizeze procesul de pregătire a sportivului ce practică jocuri sportive. **La nivel de înțelegere și aplicare:** ▪ să determine formele și procedeele de valorificare a pregătirii sportive în proba sportive aleasă; ▪ să elaboreze un plan de pregătire a unui sportiv ce practică diferite probe de sport; ▪ să analizeze și să explice pregătirea specifică a sportivilor; ▪ să determine principiile selectării, planificării, aplicării ale metodelor științifice în valorificarea pregătirii tehnice ale sportivilor; ▪ să aplice cunoștințele și capacitățile acumulate, în timpul procesului de antrenament cu sportivii de înaltă performanță, dar și în grupele cu diferite categorii de sportivi.

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">La nivel de integrare:
▪ să explice esența și structura organizării și asigurării a pregătirii tehnico-științifice în proba sportivă aleasă;
▪ să îmbine cunoștințele specifice acumulate în procesul de pregătire a sportivelor;
▪ să elaboreze obiective concrete pentru pregătirea specială a sportivului ce practică diferite probe de sport;
▪ să respecte particularitățile acestui gen de sport.</td></tr>
<tr><td rowspan="16">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td rowspan="2"></td><td colspan="3">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>C</td><td>S</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Metodologia generală și particulară a cercetării în cadrul domeniului de formare.</td><td>6</td><td>2</td><td>-</td><td>4</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Tehnici și procedeele de cercetare. Educația fizică și sportului ca știință.</td><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Etapele formarii științei activității corporale.</td><td>7</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Rolul ipotezei în cercetarea științifică</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Metodele de cercetare în domeniul probei sportive alese.</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Metoda chestionarului. Metoda anchetei. Metoda observației. Metoda studiului de caz.</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Tehnici cinematice, fotografice și cinematografice în domeniul antrenamentului sportiv.</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Metodologia folosirii tehnologiilor în domeniul cercetării activităților corporale în diferite probe de sport.</td><td>8</td><td>1</td><td>1</td><td>6</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Metodele statistico-matematice aplicate în cercetarea științifică a sportivelor la proba sportive aleasă.</td><td>10</td><td>1</td><td>1</td><td>8</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Tehnica documentarii în cercetarea științifică efectuată în domeniul antrenamentului sportive la diferite probe de sport.</td><td>14</td><td>1</td><td>1</td><td>12</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Organizarea și managementul proiectelor de cercetare științifică în cadrul procesului de antrenament sportiv la diferite probe de sport.</td><td>14</td><td>1</td><td>1</td><td>12</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Concepții științifice contemporane specifice domeniului antrenamentului sportiv.</td><td>9</td><td>1</td><td>-</td><td>8</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Evaluarea în cercetarea științifică contemporană în diferite probe de sport.</td><td>9</td><td>1</td><td>-</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>120</td><td>14</td><td>16</td><td>90</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="6">Formele principale ale instruirii sunt cursul, lecțiile de seminar. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter și transdisciplinare; dezbatere, braistorming, lecții metodice în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda Piramidei, Jigsaw (Mozaicul), etc.
Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">şi 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.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">1. Bota, Cornelia Ergofiziologie, Ed. Globus, București, 2000
2. Gagea A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport/-București: Discobolul, 2010.- 665 p.
3. Enăchescu C. Tratat de teoria cercetării științifice/- Iași, Polirom, 2005. – 420 p.
4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București, 2005
5. Cordun, Mariana Kinantropometrie, Ed. CDPRESE, 2009
6.Moscovici C. Buschini F. : “Metodologia Științelor socio - umane”, București 2006
7. Brown, Jennifer, W. Trochim, The role of Evaluation in Research–
Practice, American Journal of Evaluation 30: 538-553, dec, 2009
8. Ţapoc V., Capcelea V. Cercetarea științifică/-Chi. Editura Arc, 2008. – 312 p.
9. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. – Омск, 2003.
10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002.
11. Conohova T., Păcuraru A. ” Teoria și metodica jocului de volei”. Editura PIM, Iași, 2014, 145p. ISBN-978-606-13-2075-2
2.Под.ред. Ф.В.Беляева, М.В.Савина, «ВОЛЕЙБОЛ», ФиС, Москва, 2006, 358 с., ISBN 5-278-00741-9
12. Mocrousov, E., Grosul, V. Specific methodological aspects of enhancing the cadet’s athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance. Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0.
13. Mocrousov, E. Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players. In: Communicative Action & Transdisciplinarity</td></tr>
</table>

	in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. 14. Mocrousov, E. *Structure and dynamics of table tenis players competitive activity at the stages of long-term athlete development.* World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723. 15. Mocrousov, E. *Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development, Journal of Sport Sciences Researches,* http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 2. Issue 2. December 2017. Manisa. Turkey. ISSN: 2548-0723. p.59-68. DOI:10.25307/jssr.362606.

Data completării: 01.09.2021

Mocrousov Elena

Buftea Victor

Polevaia – Secăreanu Angela

Scorțenchi Dmitri

Gorașcenco Alexandr

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă * TPTTPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.**					
Ciclul *(M-Master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O. 12	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	-	80	80

Nota de prezentare	Disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS** pentru învățământului postuniversitar, prin obiectivele şi conţinuturile didactice proiectate, urmărește perfecţionarea continuă a pregătirii teoretico-ştiinţifice, metodice, motrice, funcţionale şi a experienţei comportamentale, care, finalmente, va asigura unitatea dintre moralitatea, perfecţiunea fizică şi tehnico-tactică a masterandului. Pregătirea tehnicii și tacticii în proba sportivă aleasă are ca scop obţinerea performanţei sportive în contextul maximizării nivelului de înțelegere, însușire și de perfecționare în studiu metodicilor de învățare/predare a acțiunilor tehnico-tactice specifice ramurii de sport alese de performanţă, optimizării pregătirii tehnice de bază, lucrului compensator în vederea diminuării efectelor generate de solicitările specifice şi abilitării sportivului cu un set de cunoștinţe şi abilităţi psiho-relaţionale şi sociale care să-i permită o dezvoltare integrativă normală în societate. Disciplina **TPTTPSA (jocurile sportive), 120 ECTS** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice şi în formarea capacităţii studenților de a acționa asupra acestora, în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competiţională, specifică vârstei şi nivelului de instruire, pe fondul menţinerii

	permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase şi manifestării unei capacităţi motrice favorabile inserţiei profesionale şi sociale. Disciplina **TPTTPSA (jocurile sportive), 120 ECTS** contribuie, prin exersarea cunoştinţelor, abilităţilor şi atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea studenților ciclului II în domeniile de competenţe cheie, definite la nivel european. • **obiectivele generale** - formarea abilităților de abordare a procesului didactic al antrenamentului sportiv în proba ramurii sportive alese din perspectiva învățării centrate pe student/sportiv; • **obiectivele cadru** –formarea specialiștilor prin acumularea cunoștințelor în antrenamentul sportiv specific ramurii sportive alese; • **obiectivele de referință** – la finele studierii disciplinei **TPTPSA (jocurile sportive)** studenții vor fi capabili să elaboreze proiecte didactice și să desfășoare lecții practice de antrenamentul sportiv pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice precum și a acțiunilor tehnico-tactice în PSA. Pentru realizarea obiectivelor menționate sunt propuse conținuturi didactice, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, masteranzii USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, 180 de ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • înţelegerea procesului de învăţământ din perspectiva predării, învăţării şi a evaluării în cadrul antrenamentului sportiv ramurii sportive alese; • cunoaşterea conţinuturilor ştiinţifice și metodice ale disciplinei TPTTRSA, necesare predării elevilor/sportivilor, a contextului psiho-pedagogic şi didactic în care acestea pot fi selectate, prelucrate şi transmise sportivilor; • utilizarea cunoştinţelor de bază pentru explicarea şi interpretarea unor situaţii tehnico-tactice, procese de pregătire tehnico-tactică; • dezvoltarea creativității în proiectarea didactică a antrenamentului sportiv la proba sportivă aleasă; • dezvoltarea capacităţii de reflecţie critică şi constructivă în utilizarea adecvată de criterii şi metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele şi limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode şi teorii. **Competențe transversale:** • realizarea responsabilă şi eficientă a sarcinilor aferente profesiei de cadru didactic, cu respectarea valorilor şi eticii profesionale; • formarea competențelor de comunicare și cooperare eficientă în echipe profesionale interdisciplinare; • utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învăţare pe tot parcursul vieţii, în vederea dezvoltării profesionale continue.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaștere:** - să cunoască noțiunea pregătirea tehnică, tactică și clasificarea acțiunilor tehnice în proba sportivă aleasă; - să cunoască tehnica și combinațiile tehnice în proba sportivă aleasă; - să definească noțiunile care sunt des întâlnite în pregătirea tehnică; - a distinge metodele de instruire a tehnicii în proba sportivă aleasă; - să cunoască cerințele de învățare a acțiunilor tehnice în ramura sportivă aleasă; - să cunoască etapele de instruire a acțiunilor tehnice în proba sportivă aleasă; - să cunoască formele și funcțiile evaluării/testării acțiunilor tehnice și tactice în proba

	sportivă aleasă. **La nivel de înțelegere și aplicare:** - să stabilească corect scopurile și obiectivele pentru diferit nivel de pregătire a sportivului în proba sportivă aleasă; - selectarea corectă a metodelor de instruire și aplicarea lor diferențiată în procesul de pregătire tehnico-tactică în dependență de contingentul de subiecți. - să aplice metodele de instruire tehnicii corespunzător scopurilor antrenamentului sportiv în ramura sportivă aleasă; - să elaboreze etapele de instruire a tehnicii în proba sportivă aleasă; - să selecteze bine metodicile de instruire pentru fiecare acțiune tehnico-tactică; - să utilizeze/dozeze corect efortul fizic în dependență de vârstă și sex a elevilor / sportivilor din proba sportivă aleasă; - să selecteze corect un set de teste pentru a evalua pregătirea tehnică, tactică a sportivilor care practică proba sportivă aleasă. **La nivel de integrare:** - să elaboreze un plan pentru pregătirea tehnico-tactică pentru sportivii în proba sportivă aleasă; - să desfășoare etapele de instruire a tehnicii individual sau în grup referitoare la pregătirea sportivilor din proba sportivă aleasă; - să rezolve studii de caz sau a situațiilor problemă cu privire la pregătirea tehnică, tactică a sportivilor din proba sportivă aleasă; - să optimizeze programele pentru perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice din proba sportivă aleasă.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**L/P**	**LI**
1	Pregătirea tehnică factor important în obținerea performanțelor sportive în PSA.	12	2	4	6
2	Modelarea pregătirii tehnice în cadrul procesului de antrenament în PSA.	12	2	4	6
3	Eficiența instruirii și etapele pregătirii tehnice a sportivilor în PSA.	10	2	2	6
4	Metodele de instruire și perfecționarea tehnicii sportive în PSA.	10	2	2	6
5	Mijloace de învățare și perfecționare a tehnicii sportive în PSA.	14	2	6	6
6	Dezvoltarea aptitudinilor motrice a tehnicii sportive în PSA.	16	2	8	6
7	Importanța pregătirii tactice în cadrul antrenamnetului sportive în PSA.	14		8	6
8	Formele de angajare pentru însuşirea procedeelor în condiţii apropiate de concurs în PSA.	16	2	8	6
9	Modelarea pregătirii tactice a sportivilor în PSA.	14		8	6
10	Bazele pregătirii tactice în activitatea sportivă în PSA.	16	2	8	6
11	Stabilirea variantelor tehnico – tactice în activitatea sportivă în PSA.	18	2	8	8
12	Stabilirea variantelor tehnico – tactice în cadrul antrenamentului sportiv și competiției în PSA.	16	2	8	6
13	Mijloacele utilizate în cadrul procesului de instruire, pentru însuşirea şi perfecţionarea sistemelor tactice de bază.	12		6	6
	Total :	**180**	**20**	**80**	**80**

<table>
<tr><td>Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="2">În procesul predării-învăţării disciplinei TPTTPSA, în cadrul catedrei Teoria şi Metodica Jocurilor, este necesară alternarea metodelor şi procedeelor didactice, orientate spre însuşirea eficientă şi atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecţiilor teoretice se utilizează metode tradiţionale (lecţie-expunere, lecţie-conversaţie, lecţie de sinteză).
În cadrul orelor practice sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însuşirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii şi alte material ajutătoare.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a masteranzilor pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două testări desfăşurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi un referat pe temele predate, cu scopul de a aprecia în ce măsură obiectivele înaintate au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului ciclului II, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumară, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub formă scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse la examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri şi seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referinţe bibliografice</td><td colspan="2">Fotbal
1. Sîrghi S., Stepanov V., şi alţi colaboratori. Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chişinău: Valinex, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.
2. Grimalschi T., Sîrghi S. şi colaboratorii. Culegere de proiecte didactice. Suport de curs. Chişinău: Tipografia Reclama, 2014, 140 p. ISBN 978-9975-58-016-8.
3. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.
4. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. Bucureşti: Roteck Pro, 2000. 224 p.
Volei
1. Ciorba C şi coautori ”Jocuri sportive. Curs de bază. (lecţii teoretice)”. Chişinău, „Valinex” SA, 2007.;
2. Conohova T., Păcuraru A. ” Teoria şi metodica jocului de volei”. Editura PIM, Iaşi, 2014, 145p.
3. Niculescu, Ionela. ”Volei”, Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p.;
Handbal
1. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat şi teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chişinău: „Valinex” SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p.
2. Budevici A., Grabco A. Programarea şî derejarea antrenamentului sportive. Compendiu. Master. Chişinău: „Valinex” SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7, 150 p.
3. Cercel P. Handbal, antrenamentul echipelor masculine, ediţia a II-a. Iaşi:</td></tr>
</table>

Universitatea Al. I. Cuza, 2010, 354 p.

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

Rugby

1. Ciorbă C., Tăbîrţa V., Bragarenco N. şi alţi colab. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chişinău 2016, Tipogr. „Valinex" SRL, 99 p.
2. Constantin V. Rugbi, tehnica şi tactica. Bucureşti: FEST, 2004. 351 p.
3. Tăbîrţă V. Rugbi, pregătire de forţă-viteză. Monografie. Chişinău: Valinex, 2015. 128 p.

Baschet

1. Ciorbă C., Rotaru A., Cucereavîi O. Jocuri sportive, curs de bază (lecţii teoretice). – Chişinău, 2007. 152 p.
2. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universităţii din Piteşti, 2004. –147 p.
3. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chşn., 2016, P. 7 – 25

Tenis de masă

1. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galaţi, România, 2013. p. 25-83.
2. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с.5-9.
3. Мокроусов-Кучук, Е. Современный спортивный отбор детей для настольного тенниса, как эффективный фактор обучения на этапе начальной подготовки. Монография. Germania la LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. 164 p. ISBN 978-3-659-57371-2. ISBN 978-9975-131-08-7. 796.386.015.
4. Мокроусов, Е. Инновационные педагогические технологии начального спортивного отбора детей для настольного тенниса. Монография. 2017. Chișinău. Valinex SRL. 135 p. ISBN 978-9975-68-318-0.

Badminton

1. Berud Volkek Brahnis. Badminton – antrenament, tactica, competiţie, 2011.
2. Gheorghe Tomas. Arta badmintonului, 2012.
3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов, Советский спорт, 2011.

Tenis de câmp

1. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Минск: БГУФК, 2012, с. 20-22.
2. Губа В., Тарпищев А., Самойлов А. Особенности подготовки юных теннисистов, СпотрАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006.
3. Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Феникс, 2004.

Data completării: 01.09.2021 **Mocrousov Elena**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă * TPTTPSA (probe sportive individuale)**					
Titularul cursului		**Polevaia - Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-Master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O. 12	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Probe sportive individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20		80	80

Nota de prezentare

Disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sporti aleasă", 120 ECTS, TPTTPSA (probe sportive individuale)** pentru învățământului postuniversitar, prin obiectivele şi conţinuturile didactice proiectate, urmăreşte perfecţionarea continuă a pregătirii teoretico-ştiinţifice, metodice, motrice, funcţionale şi a experienţei comportamentale, care, finalmente, va asigura unitatea dintre moralitatea, perfecţiunea fizică şi tehnico-tactică a masterandului.

Pregătirea tehnicii și tacticii în proba sportivă aleasă are ca scop obținerea performanţei sportive în contextul maximizării nivelului de înțelegere, însușire și de perfecționare în studiu metodicilor de învățare/predare a acțiunilor tehnico-tactice specifice ramurii de sport alese de performanţă, optimizării pregătirii tehnice de bază, lucrului compensator în vederea diminuării efectelor generate de solicitările specifice şi abilitării sportivului cu un set de cunoștinţe şi abilităţi psiho-relaţionale şi sociale care să-i permită o dezvoltare integrativă normală în societate.

Disciplina **TPTTPSA, 120 ECTS (probe sportive individuale)** constă în dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice şi în formarea capacităţii studenților de a

	acţiona asupra acestora, în vederea valorificării lor la nivel maxim în activitatea sportivă competiţională, specifică vârstei şi nivelului de instruire, pe fondul menţinerii permanente a stării optime de sănătate, asigurării unei dezvoltări fizice armonioase şi manifestării unei capacităţi motrice favorabile inserţiei profesionale şi sociale. Disciplina **TPTTPSA (jocurile sportive)** contribuie, prin exersarea cunoştinţelor, abilităţilor şi atitudinilor pe care le dezvoltă, la pregătirea studenților ciclului II în domeniile de competenţe cheie, definite la nivel european. • **obiectivele generale** - formarea abilităților de abordare a procesului didactic al antrenamentului sportiv în proba ramurii sportive alese din perspectiva învățării centrate pe student/sportiv; • **obiectivele cadru** –formarea specialiștilor prin acumularea cunoștințelor în antrenamentul sportiv specific ramurii sportive alese; • **obiectivele de referință** – la finele studierii disciplinei TPTRSA, studenții vor fi capabili să elaboreze proiecte didactice și să desfășoare lecții practice de antrenamentul sportiv pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice precum și a acțiunilor tehnico-tactice în PSA. Pentru realizarea obiectivelor menționate sunt propuse conținuturi didactice, menite să corespundă indicilor calitativi și cantitativi. Conținuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru și a celor de referință, fiind structurate în baza principiilor cronologic și tematic. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ, masteranzii USEFS a Facultății de Sport, pe parcursul unui semestru, vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, o 100 de ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic și practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • înţelegerea procesului de învăţământ din perspectiva predării, învăţării şi a evaluării în cadrul antrenamentului sportiv ramurii sportive alese; • cunoaşterea conţinuturilor ştiinţifice și metodice ale disciplinei TPTTPSA, necesare predării elevilor/sportivilor, a contextului psiho-pedagogic şi didactic în care acestea pot fi selectate, prelucrate şi transmise sportivilor; • utilizarea cunoştinţelor de bază pentru explicarea şi interpretarea unor situaţii tehnico-tactice, procese de pregătire tehnico-tactică; • dezvoltarea creativității în proiectarea didactică a antrenamentului sportiv la proba sportivă aleasă; • dezvoltarea capacităţii de reflecţie critică şi constructivă în utilizarea adecvată de criterii şi metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele şi limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode şi teorii. **Competențe transversale:** • realizarea responsabilă şi eficientă a sarcinilor aferente profesiei de cadru didactic, cu respectarea valorilor şi eticii profesionale; • formarea competențelor de comunicare și cooperare eficientă în echipe profesionale interdisciplinare; • utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieţii, în vederea dezvoltării profesionale continue.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaștere:** - să cunoască noțiunea pregătirea tehnică, tactică și clasificarea acțiunilor tehnice în proba sportivă aleasă; - să cunoască tehnica și combinațiile tehnice în proba sportivă aleasă; - să definească noțiunile care sunt des întâlnite în pregătirea tehnică; - a distinge metodele de instruire a tehnicii în proba sportivă aleasă; - să cunoască cerințele de învățare a acțiunilor tehnice în ramura sportivă aleasă;

	- să cunoască etapele de instruire a acțiunilor tehnice în proba sportivă aleasă; - să cunoască formele și funcțiile evaluării/testării acțiunilor tehnice și tactice în proba sportivă aleasă. **La nivel de înțelegere și aplicare:** - să stabilească corect scopurile și obiectivele pentru diferit nivel de pregătire a sportivului în proba sportivă aleasă; - selectarea corectă a metodelor de instruire și aplicarea lor diferențiată în procesul de pregătire tehnico-tactică în dependență de contingentul de subiecți. - să aplice metodele de instruire tehnicii corespunzător scopurilor antrenamentului sportiv în ramura sportivă aleasă; - să elaboreze etapele de instruire a tehnicii în proba sportivă aleasă; - să selecteze bine metodicile de instruire pentru fiecare acțiune tehnico-tactică; - să utilizeze/dozeze corect efortul fizic în dependență de vârstă și sex a elevilor / sportivilor din proba sportivă aleasă; - să selecteze corect un set de teste pentru a evalua pregătirea tehnică, tactică a sportivilor care practică proba sportivă aleasă. **La nivel de integrare:** - să elaboreze un plan pentru pregătirea tehnico-tactică pentru sportivii în proba sportivă aleasă; - să desfășoare etapele de instruire a tehnicii individual sau în grup referitoare la pregătirea sportivilor din proba sportivă aleasă; - să rezolve studii de caz sau a situațiilor problemă cu privire la pregătirea tehnică, tactică a sportivilor din proba sportivă aleasă; - să optimizeze programele pentru perfecționarea acțiunilor tehnico-tactice din proba sportivă aleasă.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**LP**	**LI**
1	Generalităţi despre tehnica proba sportivă aleasă.	12	2	4	6
2	Factorii ce stau la baza procesului de perfecţionare în tehnica probei sportive alese.	12	2	4	6
3	Importanţa pregătirii tehnice în proba sportivă aleasă.	10	2	2	6
4	Corelaţia dintre pregătirea tehnică şi pregătirea tactică în proba sportivă aleasă.	10	2	2	6
5	Succesiunea învăţării acţiunilor motrice din care este constituit procedeul tehnic.	14	2	6	6
6	Clasificarea (gruparea) tehnicii în proba sportivă aleasă.	16	2	8	6
7	Mijloacele pentru învăţarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice în proba sportivă aleasă	14		8	6
8	Formele de angajare pentru însuşirea procedeelor în condiţii apropiate de concurs.	16	2	8	6
9	Procesul de automatizare a procedeelor. Procedeele "cheie" sau procedeele "preferate".	14		8	6
10	Generalităţi despre tactica în proba sportivă aleasă.	16	2	8	6
11	Întocmirea planului tactic al sportivului începător şi sportivului de performanţă.	18	2	8	8

	12	Sistemele tactice.	16	2	8	6
	13	Mijloacele utilizate în cadrul procesului de instruire, pentru însuşirea şi perfecţionarea sistemelor tactice de bază.	12		6	6
		Total :	**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului	În procesul predării-învăţării disciplinei TPTTPSA, în cadrul catedrei PSI, este necesară alternarea metodelor și procedeelor didactice, orientate spre însușirea eficientă și atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecțiilor teoretice se utilizează metode tradiționale (lecție-expunere, lecție-conversație, lecție de sinteză). În cadrul orelor practice sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însușirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii și alte material ajutătoare.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă și finală.* ***1. Evaluarea inițială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a masteranzilor pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale*, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două testări* desfășurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și un *referat pe temele predate*, cu scopul de a aprecia în ce măsură obiectivele înaintate au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului ciclului II, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumară, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub formă scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse la examen.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice

1. Bompa T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Bucureşti, Ponto, 2003. 267 p.
2. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecţionării funcţiei de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1999. 27 p.
3. Bosco C. şi colab., Antrenamentul de rezistenţă, viteză, forţă (traducere Sport Internationali, Milano, 1994) – Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110 p.
4. Bosco C. Noi metodologii pentru evaluarea şi programarea antrenamentului. Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 326, 1992. 233 p.
5. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta naţională moldovenească ”trînta” cu mijloacele din ramurile de luptă internaţională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenţilor: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1997. 21 p.
6. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1997.
7. Dragnea A. Teodorescu Mate.,Teoria sportului. Bucureşti: Editura F.E.S.T., 2002. 610 p.
8. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică R. A, 1999.
9. Dragnea Adrian şi colab. Teoria educaţiei fizice şi Sportului, Editura Cartea Şcolii. 2000.

10. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs şi refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. Bucureşti: Editis, 1994.
11. Drăgan I. Selecţia medico-biologică în sport. Bucureşti: Sport-Turism, 1990.
12. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p.
13. Hany Abdeli Karim Jarrah. Perfecţionarea pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de stil liber şi judo în baza constituirii raţionale a acţiunilor de contraatac: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 2001. 23 p.
14. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. C.C.P.S. Bucureşti, 1996. P. 14-68, 135-148.
15. Manolachi V. Structura şi conţinutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ținând cont de influenţa diverselor eforturi şi intensităţii asupra organismului./ Conferinţa ştiinţifică. Chişinău, 1999. p. 234-243.
16. Manolachi V., Moraru V. Particularităţile de structurare şi verificare a pregătirii precompetiţionale a luptătorilor de performanţă. Lucrare metodică. Chişinău, 1999. 47 p.
17. Manolachi V.G. Sporturi de luptă. Teorie şi metodică (lupte libere, greco-romane, judo). I.N.E.F.S., Chişinău, „Tipografia Centrală. 2003. 400 p.
18. Muraru A. Sporturi de lupte, bazele performanţei. Bucureşti: Editura Sport Turism, 1994.
19. Волков Н.Н., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимая мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
20. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
21. Диллон Д.М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Д.М. Диллон. М.: «Аквариум»,2002. 160 с.
22. Климке Р. Выездка молодой спортивной лошади / Р.Климке. М.: «Аквариум», 2002. 224 с.
23. Коган И.Л. Практическое руководство по конному спорту. Специализированная подготовка лошадей и всадников. М.: «Аквариум», 2012. 243 с
24. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.
26. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории. În: Ştiinţa culturii fizice. 2011, nr. 7/1, 57-60. ISSN 1857-4114.
27. Невзоров А. А. Тракт о школьной посадке / А.А. Невзоров. М.: «АСТ»,2008. 127 с.
28. Петушкова Е.В. Характеристика международного конного спорта / Е.В. Петушкова. М.: «Мгафк», 2000. 65 с.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
31. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба, Научно-методические основы многолетней подготовки борцов, «Высшая школа», 1997. 189 с.

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia – Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă * TPTTPSA (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Diacenco Eugenia, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O.12	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul discipline (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație şi Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra-natatie@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	-	80	80
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (înotul sportiv)** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv, în cadrul facultății de Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. În conformitate cu planul de studii disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (înotul sportiv)** este destinată să asigure pregătirea profesională a studenţilor masteranzi prin implementarea cursurilor teoretice şi a seminarelor practico-metodice desfăşurate prin orele de contact direct şi a lucrului individual. Procesul de instruire auditorial şi activitatea de lucru individual vor contribui la formarea competenţelor specifice privind capacităţile de implementare a principiilor şi metodelor de învăţare a elementelor tehnice şi acţiunilor tactice în cadrul antrenamentului sportiv. În structura şi conţinutul disciplinei **„Tehnologia pregătirii tehnico - tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS** vor fi incluse etapele de însuşire a elementelor tehnico-tactice începând cu perioada de iniţiere în sport şi terminând cu perioada de măiestrie sportivă.					

	În cadrul pregătirii profesionale a studenţilor-masteranzi va trebui de luat în consideraţie tipologia personalităţii antrenorului. În acest sens sunt acceptate unele direcţii de sistematizare a tipurilor de antrenori cum ar fi stilul şi sistemul de muncă, orientarea şi concepţia de pregătire, temperamentul, caracterul şi în special profilul determinat prin atribuţiile tehnicianului care trebuie să manifeste o înaltă specializare tehnico-tactică, funcţională şi psiho-fizică. Prin tematica orientativă propusă se va contribui la formarea competenţelor profesionale, asigurând astfel însuşirea conceptelor teoretico-metodice ale viitoarei activităţi de antrenoriat aplicându-le eficient în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă. În conformitate cu planul de învăţământ al USEFS, disciplina „Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă" este planificată în an I, sem. II, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • cunoaşterea tehnicii sportive aplicate de înotătorii de elită mondială; • evidenţierea celor mai importante elemente tehnice care contribuie la îmbunătăţirea rezultatului sportiv; • efectuarea analizei biomecanice a elementelor tehnico-tactice şi a tehnicii sportive în ansamblu; • utilizarea eficientă a parametrilor de forţă, viteză şi orientarea în spaţiu în procesul realizării elementelor tehnico-tactice; • respectarea cu stricteţe a variantelor tehnico-tactice stabilite în cadrul antrenamentelor de către antrenor aplicându-le eficient în concursurile sportive; • identificarea părţilor prioritare şi celor mai puţin dezvoltate din punct de vedere tehnico-tactic pentru a construi acţiuni eficiente în procesul competiţional; • analiza cu minuţiozitate a succeselor şi insuccesele produse în cadrul competiţional, elaborând astfel variante tehnico-tactice cu rentabilitate mai eficientă. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la înot; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - Să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale tehnologiei pregătirii tehnico-tactice a înotătorilor ca disciplină obligatorie. - În procesul instruirii înotătorilor să poată comunica şi organiza eficient pregătirea tehnico-tactică. - Să obţină cunoştinţe şi să perfecţioneze aptitudinile şi atitudinile de bază la nivelul cerinţelor actuale. - Să cunoască tehnica şi tactica contemporană aplicată la înotătorii de mare performanţă. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - Să posede atitudini pedagogice tehnice, metodice în predarea disciplinei; - Să aplice eficient cunoştinţele teoretice de specialitate; - Să implementeze în cadrul antrenamentului metode şi mijloace eficiente în vederea însuşirii unei tehnici şi tactici performante în cursa de înot practicată;

	- Să creeze o bază didactico-materială pentru realizarea planurilor de modernizarea procesului de antrenament tehnico-tactic. **La nivel de integrare:** - Să elaboreze şi să implementeze planurile de perspectivă în cadrul procesului de antrenament în special pregătirea tehnico-tactică a înotătorilor de performanţă; - Să aplice elemente formativ-creative în vederea utilizării diverselor variante tehnico-tactice la distanțele de înot medii şi lungi; - Să implementeze în cadrul antrenamentelor elemente de studii şi de cercetare ştiinţifică.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**N/o**	**Conținuturile unității de curs/modul**	**Numărul de ore**			
			Total	**Curs**	**LP**	**LI**
	1.	Pregătirea tehnică factor important în obţinerea performanţelor sportive la înot.	4	2		2
	2.	Modelarea pregătirii tehnice în cadrul procesului de antrenament la înot.	4	2		2
	3.	Eficienta instruirii și etapele pregătirii tehnice a sportivilor înotători.	4	2		2
	4.	Metodele și mijloaele de învăţare şi perfecţionarea tehnicii sportive la înot.	4	2		2
	5.	Dezvoltarea aptitudinilor motrice la înot.	4	2		2
	6.	Importanţa pregătirii tactice în cadrul antrenamentului sportiv la înot.	4	2		2
	7.	Modelarea pregătirii tactice a sportivilor înotători.	4	2		2
	8.	Bazele pregătirii tactice în activitatea sportivă la înot.	4	2		2
	9.	Stabilirea variantelor tehnico-tactice în cadrul antrenamentului și competiției la înot.	4	2		2
	10.	Etapele pregătirii și perfecționării tehnico-tactice în activitatea sportivă la înot.	4	2		2
	11.	Perfecționarea tehnicii înotului craul pe spate (pe elemente, în coordonare).	6		4	2
	12.	Perfecționarea tehnicii înotului craul pe piept (pe elemente, în coordonare).	6		4	2
	13.	Perfecționarea tehnicii înotului fluture (pe elemente, în coordonare).	6		4	2
	14.	Perfecționarea tehnicii înotului bras (pe elemente, în coordonare).	6		4	2
	15.	Perfecționarea tehnicii înotului mixt (pe elemente, în coordonare).	6		4	2
	16.	Perfecționarea tehnicii starturilor și întoarcerilor la procedeul de bază și la înotul mixt.	6		4	2
	17.	Perfecționarea tehnicii procedeului de bază (pe elemente, în coordonare).	16		8	8
	18.	Perfecționarea metodei de antrenament cu intervale prin procedeul de bază.	6		4	2
	19.	Perfecționarea metodei de antrenament variabil prin procedeul de bază.	6		4	2
	20.	Perfecționarea metodei repetate de antrenament prin procedeul de bază.	6		4	2
	21.	Perfecţionarea metodei de control de antrenament (înotul mixt, prin procedeul de bază).	6		4	2
	22.	Înotul cu ajutorul picioarelor, brațelor și în coordonare prin procedeul de bază cu tempou constant.	16		8	8

	23.	Înotul cu ajutorul picioarelor, brațelor și în coordonare prin procedeul de bază cu diferit tempou, ritm și pas.	16		8	8
	24.	Înotul cu ajutorul picioarelor, brațelor și în coordonare prin procedeul de bază cu tempou, ritm și pas indicat.	16		8	8
	25.	Înotul cu ajutorul picioarelor, brațelor și în coordonare prin procedeul de bază cu viteză constantă.	16		8	8
		Total :	**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control,* cunoştinţele, abilitățile şi 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 de *lucrări de control, teste/normative de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Caunsilmen D. E. Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982. 4. Maglischo E.W. Swimming Fastest - The essential reference on technique, training, and program design, Ed. Human Kinetics, USA, 2003. 5. Rîşneac, B., Solonenco, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanţă. Chişinău, 2013. 159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5. 6. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки ловца. Книга тренера. -

М.: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с. ISBN 978-5-88010-593-3.
7. Булгакова Н. Спортивное плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 1996.
8. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001.
9. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013.
10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9.
11. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
12. Нечунаев И.П. Плавание. Книга - тренер. – М.- Издательство: Эксмо Формат, 2012.
13. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с. ISBN 978-5-91657-653-5.
14. Плавание. Библия тренера [пер. с англ. Кононова Е.]. Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.: ил. ISBN 978-5-699-67859-4.
15. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -К.: Олимпийская литература. 2004. - 807с.
17. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012.
18. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. – Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2000.
19. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания [пер. с англ. И.Ю. Марченко] – Москва: Евро – Менеджмент, 2015. – 268 с. ISBN 978-5-9907294-1-4.
20. Таормина Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 176 с. ISBN 978-5-91657-711-2.
21. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с. ISBN 5-8134-0055-9.

Data completării: 01.09.2021 **Diacenco Eugenia**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă * TPTTPSA (gimnastica ritmică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O.12	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul discipline (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	-	80	80

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (gimnastica ritmică)** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv, în cadrul Facultăţii de Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. În conformitate cu planul de studii disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (gimnastica ritmică)** este destinată să asigure pregătirea profesională a studenţilor masteranzi prin implementarea cursurilor teoretice şi a seminarelor practico-metodice desfăşurate prin orele de contact direct şi a lucrului individual. Procesul de instruire auditorial şi activitatea de lucru individual vor contribui la formarea competenţelor specifice privind capacităţile de implementare a principiilor şi metodelor de învăţare a elementelor tehnice şi acţiunilor tactice în cadrul antrenamentului sportiv. În structura şi conţinutul disciplinei **„Tehnologia pregătirii tehnico - tactice în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (gimnastica ritmică)** vor fi incluse etapele de însuşire a elementelor tehnico-tactice începând cu perioada de inițiere în sport şi terminând cu perioada de măiestrie sportivă.

	În cadrul pregătirii profesionale a studenţilor-masteranzi va trebui de luat în consideraţie tipologia personalităţii antrenorului. În acest sens sunt acceptate unele direcţii de sistematizare a tipurilor de antrenori cum ar fi stilul şi sistemul de muncă, orientarea şi concepţia de pregătire, temperamentul, caracterul şi în special profilul determinat prin atribuţiile tehnicianului care trebuie să manifeste o înaltă specializare tehnico-tactică, funcţională şi psiho-fizică. Prin tematica orientativă propusă se va contribui la formarea competenţelor profesionale, asigurând astfel însuşirea conceptelor teoretico-metodice ale viitoarei activităţi de antrenoriat aplicându-le eficient în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS** este planificată în an I, sem. 2, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica ritmică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • cunoaşterea tehnicii sportive aplicate de gimnaștii de elită mondială; • evidenţierea celor mai importante elemente tehnice care contribuie la îmbunătăţirea rezultatului sportiv; • efectuarea analizei biomecanice a elementelor tehnico-tactice şi a tehnicii sportive în ansamblu; • utilizarea eficientă a parametrilor de forţă, viteză şi orientarea în spaţiu în procesul realizării elementelor tehnico-tactice; • respectarea cu strictețe a variantelor tehnico-tactice stabilite în cadrul antrenamentelor de către antrenor aplicându-le eficient în concursurile sportive; • identificarea părţilor prioritare şi celor mai puţin dezvoltate din punct de vedere tehnico-tactic pentru a construi acţiuni eficiente în procesul competiţional; • analiza cu minuţiozitate a succeselor şi insuccesele produse în cadrul competiţional, elaborând astfel variante tehnico-tactice cu rentabilitate mai eficientă. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la gimnastica ritmică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnastica ritmică, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale în cadrul diversității culturale, leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - Să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale tehnologiei pregătirii tehnico-tactice a înotătorilor ca disciplină obligatorie. - În procesul instruirii înotătorilor să poată comunica şi organiza eficient pregătirea tehnico-tactică. - Să obţină cunoştinţe şi să perfecţioneze aptitudinile şi atitudinile de bază la nivelul cerinţelor actuale. - Să cunoască tehnica şi tactica contemporană aplicată la gimnaștii de mare performanţă. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - Să posede atitudini pedagogice tehnice, metodice în predarea disciplinei; - Să aplice eficient cunoştinţele teoretice de specialitate;

	- Să implementeze în cadrul antrenamentului metode şi mijloace eficiente în vederea însuşirii unei tehnici şi tactici performante în cursa de înot practicată; - Să creeze o bază didactico-materială pentru realizarea planurilor de modernizarea procesului de antrenament tehnico-tactic. **La nivel de integrare:** - Să elaboreze şi să implementeze planurile de perspectivă în cadrul procesului de antrenament în special pregătirea tehnico-tactică a sportivilor de gimnastica ritmică de performanţă; - Să aplice elemente formativ-creative în vederea utilizării diverselor variante tehnico-tactice la distanţele de gimnastica ritmică medii şi lungi; - Să implementeze în cadrul antrenamentelor elemente de studii şi de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**LP**	**LI**
1	Pregătirea tehnică factor important în obţinerea performanţelor sportive la gimnatica ritmică.	4	2		2
2	Modelarea pregătirii tehnice în cadrul procesului de antrenament la gimnastica ritmică.	4	2		2
3	Eficienta instruirii și etapele pregătirii tehnice a sportivilor la gimnastica ritmică.	4	2		2
4	Metodele și mijloaele de învăţare şi perfecţionarea tehnicii sportive la gimnastica ritmică.	4	2		2
5	Dezvoltarea aptitudinilor motrice la gimnastica ritmică.	4	2		2
6	Importanţa pregătirii tactice în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică.	4	2		2
7	Modelarea pregătirii tactice a sportivilor la gymnastica ritmică.	4	2		2
8	Bazele pregătirii tactice în activitatea sportivă la gimnastica ritmică.	4	2		2
9	Stabilirea variantelor tehnico-tactice în cadrul antrenamentului şi competiției la gymnastic ritmică.	4	2		2
10	Etapele pregătirii și perfecționării tehnico-tactice în activitatea sportivă la gimnastica ritmică.	4	2		2
11	Perfecționarea tehnicii în coordonare la gimnastica ritmică.	6		4	2
12	Perfecționarea tehnicii la gimnastica ritmică.	6		4	2
13	Perfecționarea tehnicii în coordonare la gimnastica ritmică.	6		4	2
14	Perfecționarea tehnicii la diferite aparate la gimnastica ritmică.	6		4	2
15	Perfecționarea tehnicii mixt la gimnastica ritmică.	6		4	2
16	Perfecționarea tehnicii întoarcerilor la procedeul de bază la gimnastica ritmică.	6		4	2
17	Perfecționarea tehnicii procedeului de bază (pe elemente, în coordonare) la gimnastica ritmică.	16		8	8
18	Perfecționarea metodei de antrenament cu intervale prin procedeul de bază la gimnastica ritmică.	6		4	2
19	Perfecționarea metodei de antrenament variabil prin procedeul de bază la gimnastica ritmică.	6		4	2
20	Perfecționarea metodei repetate de antrenament prin procedeul de bază la gimnastica ritmică.	6		4	2

	21	Perfecţionarea metodei de control de antrenament.	6		4	2
	22	Gimnastica ritmică în coordonare prin procedeul de bază cu tempou constant.	16		8	8
	23	Gimnastica ritmică în coordonare prin procedeul de bază cu diferit tempou, ritm și pas.	16		8	8
	24	Gimnastica ritmică în coordonare prin procedeul de bază cu tempou, ritm și pas indicat.	16		8	8
	25	Gimnastica ritmică în coordonare prin procedeul de bază cu viteză constantă.	16		8	8
	Total :		**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control,* cunoştinţele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste/normative de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p. 4. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p. 5. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica artistică.

	6. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки. 7. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p.279-315.

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă * TPTTPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O.12	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul discipline (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	-	80	80
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS (gimnastica artistică)** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv, în cadrul Facultăţii de Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. În conformitate cu planul de studii disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS (gimnastica artistică)** este destinată să asigure pregătirea profesională a studenţilor masteranzi prin implementarea cursurilor teoretice şi a seminarelor practico-metodice desfăşurate prin orele de contact direct şi a lucrului individual. Procesul de instruire auditorial şi activitatea de lucru individual vor contribui la formarea competenţelor specifice privind capacităţile de implementare a principiilor şi metodelor de învăţare a elementelor tehnice şi acţiunilor tactice în cadrul antrenamentului sportiv. În structura şi conţinutul disciplinei **„Tehnologia pregătirii tehnico - tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS (gimnastica artistică)** vor fi incluse etapele de însuşire a elementelor tehnico-tactice începând cu perioada de inițiere în sport și terminând cu perioada de măiestrie sportivă.						

	În cadrul pregătirii profesionale a studenţilor-masteranzi va trebui de luat în consideraţie tipologia personalităţii antrenorului. În acest sens sunt acceptate unele direcţii de sistematizare a tipurilor de antrenori cum ar fi stilul şi sistemul de muncă, orientarea şi concepţia de pregătire, temperamentul, caracterul şi în special profilul determinat prin atribuţiile tehnicianului care trebuie să manifeste o înaltă specializare tehnico-tactică, funcţională şi psiho-fizică. Prin tematica orientativă propusă se va contribui la formarea competenţelor profesionale, asigurând astfel însuşirea conceptelor teoretico-metodice ale viitoarei activităţi de antrenoriat aplicându-le eficient în procesul de pregătire a sportivilor de înaltă performanţă. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS (gimnastica artistică)** este planificată în an I, sem. 2, 180 ore, ceea ce îi corespund 6 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica artistică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • cunoaşterea tehnicii sportive aplicate de gimnaștii de elită mondială; • evidenţierea celor mai importante elemente tehnice care contribuie la îmbunătăţirea rezultatului sportiv; • efectuarea analizei biomecanice a elementelor tehnico-tactice şi a tehnicii sportive în ansamblu; • utilizarea eficientă a parametrilor de forţă, viteză şi orientarea în spaţiu în procesul realizării elementelor tehnico-tactice; • respectarea cu strictețe a variantelor tehnico-tactice stabilite în cadrul antrenamentelor de către antrenor aplicându-le eficient în concursurile sportive; • identificarea părţilor prioritare şi celor mai puțin dezvoltate din punct de vedere tehnico-tactic pentru a construi acţiuni eficiente în procesul competiţional; • analiza cu minuţiozitate a succeselor şi insuccesele produse în cadrul competiţional, elaborând astfel variante tehnico-tactice cu rentabilitate mai eficientă. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la gimnastica ritmică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnastica ritmică, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale în cadrul diversității culturale, leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - Să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale tehnologiei pregătirii tehnico-tactice a înotătorilor ca disciplină obligatorie. - În procesul instruirii înotătorilor să poată comunica şi organiza eficient pregătirea tehnico-tactică. - Să obţină cunoştinţe şi să perfecţioneze aptitudinile şi atitudinile de bază la nivelul cerinţelor actuale. - Să cunoască tehnica şi tactica contemporană aplicată la gimnastele de mare performanţă. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - Să posede atitudini pedagogice tehnice, metodice în predarea disciplinei;

	- Să aplice eficient cunoştinţele teoretice de specialitate; - Să implementeze în cadrul antrenamentului metode şi mijloace eficiente în vederea însușirii unei tehnici şi tactici performante în cursa de înot practicată; - Să creeze o bază didactico-materială pentru realizarea planurilor de modernizarea procesului de antrenament tehnico-tactic. **La nivel de integrare:** - Să elaboreze şi să implementeze planurile de perspectivă în cadrul procesului de antrenament în special pregătirea tehnico-tactică a sportivilor de gimnastica artistică de performanţă; - Să aplice elemente formativ-creative în vederea utilizării diverselor variante tehnico-tactice la distanțele de gimnastica artistică medii şi lungi; - Să implementeze în cadrul antrenamentelor elemente de studii şi de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**Curs**	**LP**	**LI**
1	Pregătirea tehnică factor important în obţinerea performanţelor sportive la gimnatica artistică.	4	2		2
2	Modelarea pregătirii tehnice în cadrul procesului de antrenament la gimnastica artistică.	4	2		2
3	Eficienta instruirii și etapele pregătirii tehnice a sportivilor la gimnastica artistică.	4	2		2
4	Metodele și mijloaele de învăţare şi perfecţionarea tehnicii sportive la gimnastica artistică.	4	2		2
5	Dezvoltarea aptitudinilor motrice la gimnastica artistică.	4	2		2
6	Importanţa pregătirii tactice în cadrul antrenamentului sportiv la gimnastica artistică.	4	2		2
7	Modelarea pregătirii tactice a sportivilor la gymnastica artistică.	4	2		2
8	Bazele pregătirii tactice în activitatea sportivă la gimnastica artistică.	4	2		2
9	Stabilirea variantelor tehnico-tactice în cadrul antrenamentului şi competiției la gimnastica artistică.	4	2		2
10	Etapele pregătirii și perfecționării tehnico-tactice în activitatea sportivă la gimnastica artistică.	4	2		2
11	Perfecționarea tehnicii în coordonare la gimnastica artistică.	6		4	2
12	Perfecționarea tehnicii la gimnastica artistică.	6		4	2
13	Perfecționarea tehnicii în coordonare la gimnastica artistică.	6		4	2
14	Perfecționarea tehnicii la diferite aparate la gimnastica artistică.	6		4	2
15	Perfecționarea tehnicii mixt la gimnastica artistică.	6		4	2
16	Perfecționarea tehnicii întoarcerilor la procedeul de bază la gimnastica artistică.	6		4	2
17	Perfecționarea tehnicii procedeului de bază (pe elemente, în coordonare) la gimnastica artistică.	16		8	8
18	Perfecționarea metodei de antrenament cu intervale prin procedeul de bază la gimnastica artistică.	6		4	2
19	Perfecționarea metodei de antrenament variabil prin procedeul de bază la gimnastica artistică.	6		4	2

	20	Perfecționarea metodei repetate de antrenament prin procedeul de bază la gimnastica artistică.	6		4	2
	21	Perfecționarea metodei de control de antrenament.	6		4	2
	22	Gimnastica artistică în coordonare prin procedeul de bază cu tempou constant.	16		8	8
	23	Gimnastica artistică în coordonare prin procedeul de bază cu diferit tempou, ritm și pas.	16		8	8
	24	Gimnastica artistică în coordonare prin procedeul de bază cu tempou, ritm și pas indicat.	16		8	8
	25	Gimnastica artistică în coordonare prin procedeul de bază cu viteză constantă.	16		8	8
		Total :	**180**	**20**	**80**	**80**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, normative inițiale de control,* cunoştinţele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste/normative de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p. 4. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București: Fest, 2002. 626

	p. 5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 6. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с. 7. Крайждан, О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 8. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

Data completării: 01.09.2021 **Craijdan Olga**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă * TPTTPSA (atletism)**					
Titularul cursului		**Mruț Ivan, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O.12	**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	**Româna/Rusa**	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		100	**Studiu individual**	80	**Total ore pe semestru**		180
Regimul discipline (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Atletism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(**C**-curs, **S**-seminar, **L/P**-lucrări practice, **LI** - lucrul individual,**P**-prelegeri)*				
e-mail		atletism.usefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20		80	80
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS (atletism)** este partea componentă a planului de învățământ al anului I,semestrul II, secţia zi, și are scopul de a pregăti specialişti în domeniul sportului în aspect formativ, aplicativ şi integrativ la magistratura a USEFS. Curricumul disciplinei **„Tehnologia pregătirii tehnico – tactice în proba de sport aleasă", 120 ECTS (atletism)** este un document reglator ce reflectă temeinic cadrul conceptual, obiectivele generale şi de referinţă, conţinuturile, referinţele bibliografice, didactice de bază în domeniul atletismului pentru pregătirea cadrelor calificate, în cadrul instituţiei, a unei personalităţi complexe, capabile de a aplica cunoştinţele şi competenţele obţinute şi a se integra eficient în activitatea profesională în domeniul edicaţiei fizice și sport cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ: 1. Demonstrarea capacităților de a aplica, transfera și combina cunoștințe teoretice și practice în domeniul atletismului. 2. Elaborarea și prelucrarea documentelor în sfera atletismului.					

	3. Aplicarea legislației în domeniul Atletismului în cadrul activităților practice și soluționarea studiilor de caz. 4. Elaborarea rapoartelor de activitate privind realizarea strategiilor de dezvoltare sportului. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, 180 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 6 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul sportului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriilor specifice, care reflectă cele mai semnificative probleme ale atletismului; • Cunoașterea istoriei dezvoltării atletismului și evaluției tehnicii probelor atletice • Utilizarea metodologiilor de analiză și perfecționarea tehnicii a probelor atletice; • Proiectarea, organizarea şi desfăşurarea concursurilor de atletism. • Instruirea și perfecționarea tehnicii probelor de atletism. • Cunoașterea și aplicarea în practică a metodicii dezvoltării calităţilor motrice prin aplicarea mijloacelor din domeniul atletismului. • Perfecționarea capacităților motrice combinate și complexe, necesare pentru realizarea obiectivelor de bază ale perfecționării pregătirii atleților. • Formarea culturii mișcărilor conform cerințelor probelor atletice. **Competenţe transversale:** • Disciplina este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul atletismului. • Ea are menirea de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul edicaţiei fizice şi sport.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să definească și să reproducă conceptele cheie, noţiunile, definiţiile disciplinei “Tehnologiapregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă“; • să caracterizeze obiectivele, principiile, metodele și strategiile didactice ale disciplinei. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • să analizeze, să generalizeze şi să explice tehnica probelor de atletism: marş sportiv; alergări; sărituri; aruncări; poliatloane; • să cunoască metodica de desfăşurare şedinţele practice cu subiecţii de diferite vîrste cu diferite probleme funcţionale ale organismului; • să cunoască metodica de dezvoltare şi perfecţionare a calităţilor și capacităților motrice: forţa, forţa – viteza, viteza, rezistenţa, supleţea, îndemânarea. • să aplice cunoştinţele, capacităţile acumulate în domeniul edicaţiei fizice şi sport. **La nivel de integrare:** • să elaboreze programe, regulamente, recomandări, folosind exerciţiile de atletism în cadrul profesional din domeniu; • să explice esenţa şi structura probelor atletice. ➢ să poată găsi legăturile dintre cererea şi oferta turistică;

	să aplice cunoştinţele teoretice în cadrul unui proiect elaborat, sub îndrumarea profesorului.					
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**Nr. crt.**	**Conținuturile unității de curs/modul**	**Numărul de ore**			
			Total	**Curs**	**LP**	**LI**
	Cursuri teoretice - 20 ore					
	1	Perfecţionarea ca proces pedagogic. Principiile, sarcinile şi mijloacele de perfecţionare. Metodele de perfecţionare. Sarcina tipică de perfecţionare a mişcărilor Evaluarea mişcărilor..	5	2		3
	2	Exerciţiile de dezvoltare fizică generală, ajutătoare şi speciale folosite în procesul perfecţionării probelor atletice. ESAA şi folosirea lor la lecţiile de atletism şi antrenamentul sportiv	5	2		3
	3	Şedinţa de antrenament şi lecţia de atletism – forma d bază de organizare a lucrului profesorului	5	2		3
	4	Particularităţile perfecţionării a probelor atletice. Măsurile de securitate şi profilaxia traumatismelor la orele de atletism	5	2		3
	5	Antrenamentul sportiv ca procesul de dirijare de activităte motrică	5	2		3
	6	Criteriile obiective de evaluare maiestriei sportive	5	2		3
	7	Parametrii, faze şi elemente principale în coordonarea mişcorilor şi reflectarea lor în ritmul actului de mişcare	6	2		4
	8	Orientarea şi activitatea spotivului.	7	2		5
	9	Principiile dirijării procesului de perfecţionare maieştriei sportive	4	2		2
	10	Mijloace şi metode de instruire şi perfecţionare. Schema tipică de perfecţionare a probelor atletice. Lecţia de atletism	5	2		3
	Lecţii practico-metodice – 80 ore					
	11	Perfecţionarea tehnicii probelor de alergări (viteză şi ştafetă)	14	10		4
	12	Perfecţionarea tehnicii probelor de marş sportiv	8	4		4
	13	Perfecţionarea probelor de sărituri orizontale	12	12		4
	14	Perfecţionarea probelor de aruncări	20	16		4
	15	Perfecţionarea tehnicii alergărilor de viteză	10	6		4
	16	Perfecţionarea tehnicii alergărilor de ştafetă	8	4		4
	17	Perfecţionarea tehnicii marşului sportiv	8	4		4
	18	Perfecţionarea tehnicii săriturii în lungime cu elan	13	8		5
	19	Perfecţionarea tehnicii săriturii triple cu elan	7	4		3
	20	Perfecţionarea tehnicii aruncării greutăţii	10	6		4

	21	Perfecționarea tehnicii aruncării suliței	10	6		4
		Total :	**180**	**100**		**80**

Strategii de predare& învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, 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 şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz a mecanismului de activitate a industriei turistice naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale,* cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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. Ababei R. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. – Bacău: Editura corpului didactic, 2006. 145 p. 2. Alexandrescu D.C., Atletism – Prelegeri. Curs de atletism. Curs de specializare, anul IV. – I.E.F.S. – Bucureşti, 1991. – P. 20. 3. Alexandrescu D.C., Metodica antrenamentului în probele de atletism. Curs de specializare an. IV. Vol. I. – I.E.F.S. – Bucureşti, 1978. – P. 30. 3. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. - Bucureşti: EDITIS, 1993.– 530 p. Atanasiu Cl. Particularităţile de creştere la copii şi juniori şi valorificarea lor în antrenament // Revista E.F.S. – Bucureşti, 1993. – P.85-87. 4. Atletismul. Metodica predării. Chişinău: Lumina, 1992. 5. Belloti P. şi colab., Antrenamentul sportiv şi calităţile fizice. – Atleticastudi. – Centru de studii Fidal. – 1983. – P. 16-50. 6. Bompa T. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. – Bucureşti: Ex-Ponto CNFPA, 2002. – P. 17-85.

7. Cecilia Gevat, Alin Larion „Lecţii de atletism”. Constanța: Ovidius University Press, 2003. Cometti G., Bazele ştiinţifice ale dezvoltării musculare – AEFA, 1987. – P. 39-58.
8. Cometti G., factorii structurali şi nervoşi de la baza forţei musculare şi metode pentru dezvoltarea forţei // Sportul de performanţă, nr. 332. – M.T.S. – C.C.P.S., Bucureşti, 1992. – P. 26-36.
9. Cometti G., Pliometria. – UFRSTAPS. – Dijon, 1988. – P. 36-42.. Daniel G. Teoria antrenamentului sportiv. - Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2005. – 132 p.
10. Diacikov V.M., Săriturile în atletism. – Tineretului, Cultură Fizică şi Sport. – Bucureşti, 1956. – P. 151.
11. Didactica educaţiei fizice şi sportului / Gloria Raţă. Iaşi: PIM, 2008. Dotti A., Nicolini I., Mijloace şi metode pentru antrenamentul modern (traducere din limba italiană). – C.C.P.S., Bucureşti, 1992. – P. 182-231.
12. Dragnea A. Teoria sportului. – Bucureşti: FEST, 2002. – P. 3-154. Dragnea A., Bota A. 13. Teoria activităţilor motrice. – Bucureşti: Didactică şi Pedagogică, 1999. – P. 31-58.
14. Dragnea A., Teodorescu Mate S., Teoria sportului. – FEST. – Bucureşti, 2002. – P. 610. 15. Homenkov L.S., Atletism / (traducere). – Sport-Turism. – Bucureşti, 1977. – P. 210-240. 16. Matveev L.P., Novicov A.D., Teoria şi metodica educaţiei fizice. – Sport-turism. – Bucureşti, 1980. – P. 600.
17. Mihăilescu Liliana Niculina. Atletism în sistemul organizaţional. Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 2006. 18. Mihăilescu N.L., Atletism – Optimizarea şi raţionalizarea antrenamentelor. – Universitatea din Piteşti. – Piteşti, 2003. – P. 136.
19. Ozolin N.G., Metodica antrenamentului sportiv. – Stadion. – Bucureşti, 1972. – P. 263.
20. Platonov V.N., Teoria şi metodica antrenamentului sportiv. – (traducere). – Kiev, 1984. – Glavnoe Izdatelistvo, izdatelisckogo ordena, Visa, Skoda. – P. 60-95.
21. Hirtz P., Perioadele sensibile în dezvoltarea coordonării motrice (Universitatea Ernst-Moritz-Arund, Greifswald, Institututl pentru sport, Varşovia). Verhoşanscki Iu.V., Antrenamentul eficient (traducere). Berlin, 1988. – P. 14.
22. Verhoşanski Iu. V., Antrenamentul specific de forţă. – Metodologia antrenamentului. – M.T.S., C.C.S.P. – Bucureşti, 1993. – P. 180.
23. Дьячков В.П. Совершенствование технического мастерства спортсменов Москва: ФиС, 1979.
24. 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.
25. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. Москва: «ФиС», 1976.

Data completării: 01.09.2021 **Mruț Ivan**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Practica de antrenoriat – I**					
Titularul cursului		**Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.** **Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.** **Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Scorțenchi Dmitrii, dr. în științe ale educației, lect. univ.** **Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Busuioc Serghei, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Postolachi Alexei, lect. univ., Antrenor Emerit al RM**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**		**Anul**	I	**Semestrul**	2
Nr. credite	10	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		70	**Studiu individual**	230	**Total ore pe semestru**		300
Regimul disciplinei							
Catedra		Atletism Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Probe Sportive Individuale Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com catedra-natatie@mail.ru atletism.sefs@	**Total**	**C**	**L/P**	**S**	**LI**
			300	10	60	-	230

	mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_uefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru					
Nota de prezentare	În procesul pregătirii specialiștilor cu înaltă calificare, cel mai important îl are practica profesională orientată, care este una dintre verigile de bază ale sistemului educațional. Ea are o funcție de formare a sistemului, care are ca scop consolidarea efectivă, la studenții ciclului II de studii, a unui șir de priceperi și deprinderi specifice activității profesionale viitoare. Practica are un mare potențial de a forma la viitorul specialist competențele necesare, deoarece conținutul acesteia reflectă activitatea profesională a unui viitor antrenor, dar și organizarea activității sale în condiții reale. Activităţile organizate şi desfăşurate în cadrul practicii contribuie la formarea profesională a viitorului specialist, de asemenea, la formarea şi consolidarea deprinderilor de autoeducare şi creativitate. Acest stagiu de practică reprezintă o verigă de legătură dintre procesul de instruire şi activitatea profesională independentă. Practica de antrenoriat a studenților ciclului II al sistemului de învățământ superior din Republica Moldova asigură implementarea sarcinilor sale în cadrul activității cu sportivii din GIU (grupele de instruire și antrenament) și GPS (grupele de perfecționare sportivă). **Practica de antrenoriat – I, TAS (120 ECTS)** se încadrează perfect în programul de pregătire profesională a masteranzilor de la specialitatea TAS (Tehnologia Antrenamentului Sportiv, 120 ECTS). Modulul corespunde tuturor standardelor existente ale învățământului universitar, include în sine un set de informații actualizate, dezvoltarea cărora garantează stapanirea setului necesar de priceperi și deprinderi, care permit desfășurarea activităților de antrenoriat la un nivel profesional înalt.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** Conţinutul competenţei educaţionale este concretizat la nivelul disciplinelor, clasificate pe domenii de cunoaştere publică. Componentele de conţinut oferă atât o bază de formare a sistemelor pentru nivelurile de învăţare (comunicare verticală), cât şi integrarea interdisciplinară (legături orizontale). Competenţele profesionale de bază presupun cunoaşterea, în acest caz, a tehnologiilor pedagogice legate de cele trei competenţe principale ale unui specialist: - cultura comunicării în interacţiunea cu oamenii; - capacitatea de a însuşi informaţii în domeniul profesional, transformându-le în conţinutul instruirii şi folosindu-le pentru autoinstruire; - abilitatea de a transmite informaţiile altora. Pe lângă cele enumerate mai sus, printre competenţele profesionale de bază ale profesorului pot fi atribuite şi altele, denumirea cărora diferă în funcţie de clasificările bazate pe diferite puncte de vedere ale autorilor care le-au elaborat. Datorită marii lor varietăţi, dar şi a interpretărilor diferite, considerăm oportun să ne limităm la acelea, care se referă direct la activităţile profesionale ale antrenorului profesor. La sfârşitul practicii de antrenoriat, studentul va fi capabil: - să conştientizeze importanţa socială a viitoarei profesii, să fie motivat pentru a desfăşura activităţi profesionale; - sa aplice în practică cunoştinţele de bază însuşite în domeniul culturii fizice şi sportului; - să educe subiecţilor procesului educaţional calităţi sociale şi personale: responsabilitate, diligenţă, angajare, comunicare, toleranţă etc.; - să formuleze subiecţilor procesului educaţional motivaţii pentru practicarea probei de sport alese; - să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice şi sportului, cunoştinţele despre trăsăturile de personalitate ale subiecţilor, pentru formarea unui stil					

	de viaţă sănătos, nevoii de ocupaţii permanente, precum şi o poziţie de viaţă activă etc.; - să selecteze şi să utilizeze literatura metodică şi alte surse de informaţii necesare pregătirii pentru realizarea activităţilor profesionale ale antrenorului; - să utilizeze documentele normative de program, care reglementează activitatea şcolilor cu profil sportiv şi activitatea profesională a unui antrenor-profesor; - să elaboreze documentele de planificare, contabilitate şi de raportare a muncii în organizaţiile educaţionale cu profil sportiv; - să elaboreze proiecte didactice în conformitate cu planul anual, etapa de formare pe termen lung, specializare, nivel de pregătire, vârstă şi sex; - să evalueze critic şi să-şi corecteze activitatea profesională; - să efectueze autoanaliza şi autocontrolul în timpul desfăşurării lecţiilor de instruire şi antrenament; - să organizeze şi să desfăşoare cercetări ştiinţifice în procesul activităţii profesionale; - să acorde primul ajutor, la necesitate, în procesul de instruire şa antrenament; - să aplice asigurarea şi autoasigurarea în timpul executării sarcinilor motrice, să respecte tehnica securităţii la lecţii; - să selecteze şi să aplice mijloacele şi metodele adecvate sarcinilor înaintate faţă de lecţiile de instruire şi antrenament; - să aplice creativ cunoştinţele pedagogice pentru a rezolva sarcinile didactice, ţinând seama de caracteristicile individuale ale subiecţilor actului educativ, dar şi de nivelul de pregătire sportivă a acestora; - să efectueze corectarea sarcinilor, restructurarea metodelor de activitate, în funcţie de situaţia specifică a procesului de antrenament, de specificul instruirii şi educaţiei; - să stabilească relaţii reciproce rapide cu sportivii, experţii şi administraţia organizaţiei educaţionale şi sportive, în care se desfăşoară stagiul de practică; - să stăpânească terminologia profesională, mijloace de comunicare. **Competenţele profesionale specifice** reflectă caracteristicile specifice ale activităţii profesionale şi pot fi considerate ca realizarea competenţelor - cheie şi de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific. La sfârşitul practicii de antrenoriat, studentul - stagiar trebuie să fie capabil: - să realizeze selecţia copiilor atât în grupele de pregătire prealabilă, în concordanţă cu nivelul pregătirii psihomotrice, caracteristicile psihice, indicii antropometrici şi medicali, cât şi în grupele de instruire şi antrenament (anii 1-2 ani de instruire); - să întocmească şi să prezinte documente pentru desfăşurarea competiţiilor sportive; - să organizeze şi să desfăşoare competiţii la proba de sport aleasă; - să efectueze analiza pedagogică a şedinţei de instruire şi antrenament, cronometrarea şi pulsometria, să calculeze densitatea generală şi motrice a lecţiei; - să selecteze, să pregătească şi să utilizeze utilajul şi inventarul sportiv; - să evalueze starea organismului subiecţilor în baza indicilor pedagogici, medico-biologici etc., precum şi influenţa asupra acestora a efortului fizic, iar în dependenţă de rezultate – să corecteze procesul de antrenament; - să utilizeze o gamă largă de metode de antrenament, ţinând cont de vârsta, caracteristicile psihologice, morfofuncţionale şi individuale ale subiecţilor, nivelul lor de pregătire motrice şi sportivă, precum şi de starea de sănătate; - să aplice diverse tehnologii pentru instruirea activităţilor motrice şi dezvoltarea calităţilor fizice; - să analizeze tehnica acţiunilor motrice, să identifice cauzele greşelilor tipice, să determine cele mai eficiente opţiuni pentru eliminarea lor în timp util; - să evalueze procesul de pregătire a atleţilor în funcţie de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.); - să diagnosticheze starea nivelului de pregătire a sportivilor tineri (calităţi motrice, capacităţi funcţionale, formarea de priceperi şi deprinderi motrice etc.);

	- să prognozeze rezultatele activităţilor de antrenament şi competiţionale, apariţia dificultăţilor şi identificarea modalităţilor de depăşire a acestora; - să realizeze planificarea de perspectivă, actuală şi operativă a procesului de antrenament, competiţional şi educativ, activităţii ştiinţifico-metodice şi altor activităţi ale antrenorului profesor; - să programeze conţinutul şi formele de organizare a pregătirii sportivilor în cicluri de instruire cu durată diferită; - să exercite controlul şi dozarea eforturilor de antrenament, ţinând cont de caracteristicile de vârstă şi de sex ale subiecţilor actului educaţional, în condiţii concrete ale lecţiei de instruire şi antrenament. În procesul formării complexului de competențe specifice, au fost luate în considerare doleanțele clientului acestor servicii, adică ale șefilor organizațiilor specializate (școlile și cluburile sportive, federațiile sportive etc.), în care, de regulă, absolvenții își încep activitățile profesionale. **Competenţe transversale:** - formarea la studenţii ciclului II a interesului şi a atitudinii pozitive faţă de activitatea profesională; - formarea şi perfecţionarea la masteranzi a calităţilor sociale importante, a calităţilor psihice de personalitate, a motivaţiei antrenorului pentru realizarea eficientă a obligaţiilor de funcţie; - formarea la studenţii ciclului II a competenţelor profesionale, realizate în procesul organizării şi desfăşurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului educativ şi de antrenament, activităţii de cercetare ştiinţifică şi altele, cu scopul obţinerii experienţei practice necesare.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - să se familiarizeze cu procesul de organizare şi conţinutul activităţilor educative cu sportivii la baza desfăşurării competiției la proba de sport aleasă, precum și la analiza cazurilor disciplinare ce au loc în timpul desfășurării acesteia; - să determine sarcinile educative, care, tradiţional, sunt soluţionate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele şi metodele de soluţionare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfăşurării activităţilor sportive de masă şi a altor activităţi cu soluţionarea sarcinilor educaţiei morale şi estetice; - să participe activ la desfăşurarea activităţilor conform planului activităţilor educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluţionare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanţă cu particularităţile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, şi să o aplice; - să asiste la cel puţin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităților desfășurării acesteia, în concordanță cu vârsta, sexul şi nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - realizarea unui sondaj de opinie a arbitrilor; - desfășurarea unor măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivei de pregătire; - analiza logistică – managerială a nivelului de organizare și desfășurare a unei competiții sportive;

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">- efectuarea de cercetări pe tema tezei de master, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică.
La nivel de integrare:
▪ să explice esenţa şi modul de planificare și desfășurare a competiției sportive la proba sportivă aleasă;
▪ să elaboreze programe de antrenament la proba sportive aleasă, precum și planuri strategice de organizare a manifestațiilor sportive la proba sportive aleasă de diferit nivel.</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td colspan="7"><table>
<tr><th>Nr.crt.</th><th>Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminar</th><th>LP</th><th>LI</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Organizational si informational</td><td>44</td><td>3</td><td></td><td>7</td><td>34</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Instructiv-metodic</td><td>138</td><td>5</td><td></td><td>27</td><td>106</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Sportiv de masă</td><td>29</td><td></td><td></td><td>8</td><td>21</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Educativ</td><td>24</td><td></td><td></td><td>6</td><td>18</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Instructivă de cercetare</td><td>45</td><td>2</td><td></td><td>8</td><td>35</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Agitație și propagandă</td><td>10</td><td></td><td></td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Administarativ - logistic</td><td>10</td><td></td><td></td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>300</td><td>10</td><td>-</td><td>60</td><td>230</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Formele principale ale instruirii sunt orele de laborator și practice, precum și orele teoretice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra/inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda piramidei etc.
Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie, cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenţilor pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări delaborator petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală Evaluarea iniţială a activităţi studentului – stagiar se efectuează de metodistul catedrei de profil în comun cu reprezentanţii bazei de desfăşurare a practicii (conducerea şi antrenorii – profesori ai acesteia). În procesul evaluării se vor lua în considerare, în mod obligator, toate compartimentele activităţii studentului – stagiar. Evaluarea rezultatelor activităţii studentului – stagiar se va face în note, de la 1 la 10. Notele diferite obţinute de la aceştia se vor însuma, iar apoi se va calcula media, care se va înmulţi la coeficientul 0,6. Această notă va fi reflectată în caracteristica eliberată studentului – stagiar de la locul desfăşurării stagiului de practică. Nota finală a activităţii</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">studentului–stagiar se va determina la conferinţa desfăşurată de catedra de profil, unde îşi vor da darea de seamă atât studentul, cât şi metodistul catedrei.
În baza acestor două dări de seamă se va decide nota finală a studentului – stagiar pe perioada desfăşurării practicii, care, de această dată, se va înmulţi la coeficientul 0,4. Ulterior, cele două note obţinute, în rezultatul înmulţirii la cei doi coeficienţi, se vor însuma, astfel deducându-se nota finală, care va fi aprobată la conferinţa de totalizare a practicii de către comisia formată din colaboratorii catedrei de profil şi ai decanatului. Această notă se va înscrie în foaia de examen şi în carnetul de note al studentului - masterand. Rezultatele generale ale practicii sunt analizate şi aprobate la conferinţa de totalizare desfăşurată de Facultatea Sport.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">

1. Avram E. Pregătirea practică a studenților - premise a inserției eficiente pe piața muncii. (Proiect POSDRU) Tg. Mureș: 2007. 180 p.
2. Bondrea A. Manual de practică. Bucureєti: Editura Fundației România de Mâine, 2011. 234 p.
3. Budevici-Puiu, Liliana. Ghidul practicii manageriale pentru ciclul I. Chișinru: USEFS, 2009. 18 p.
4. Bulzan C. ș.a. Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactica și Pedagogica, 2009. 266 p.
5. Goncearuc S., Busuioc S. Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică. În: Teoria și arta educației fizice on școală, nr. 3, Chișinău, 2011, p. 5-15.
6. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr.203 din 19.03.2014). 12 p.
7. Secrieru M. Portofoliu de practică pedagogică, Iași, Univ. „Al. I. Cuza”, Iaєi, 2002.
8. Ciorba C şi coautori ”Jocuri sportive. Curs de bază. (lecţii teoretice)”. Chişinău, „Valinex” SA, 2007.;
9. Conohova T., Păcuraru A. ” Teoria şi metodica jocului de volei”. Editura PIM, Iaşi, 2014, 145 p.
10. Niculescu, Ionela. ”Volei”, Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p.
11. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat şi teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chişinău: „Valinex” SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p.
12. Budevici A., Grabco A. Programarea şî derejarea antrenamentului sportive. Compendiu. Master. Chişinău: „Valinex” SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7. 150 p.
13. Cercel P. Handbal, antrenamentul echipelor masculine, ediţia a II-a. Iaşi: Universitatea Al. I. Cuza, 2010, 354 p.
14. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах. Метод. пособие. М.: Советский спорт. 2004. ISBN 5-85-009-864-X, 216 с.
15. Ciorbă C., Tăbîrţa V., Bragarenco N. şi alţi colab. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chişinău 2016, Tipogr. „Valinex” SRL, 99 p.
16. Constantin V. Rugbi, tehnica şi tactica. Bucureşti: FEST, 2004. 351 p.
17. Tăbîrţă V. Rugbi, pregătire de forţă-viteză. Monografie. Chişinău: Valinex, 2015. 128 p.
18. Ciorbă C., Rotaru A., Cucereavîi O. Jocuri sportive, curs de bază (lecţii teoretice). – Chişinău, 2007. 152 p.
19. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universităţii din Piteşti, 2004. 147 p.
20. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chşn., 2016, p. 7 – 25.
21. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galaţi,

</td></tr>
</table>

România, 2013. p. 25-83.
22. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с. 5-9.
23. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 313 с. ISBN 978-5-16-015465-7.
24. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 432 с. ISBN 5-7695-1989-4.
25. Булгакова Н.Я. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. д-р. пед. наук. -М., 1976. 64 с.
26. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренирочного процесса. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -176с.
27. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивного-педагогического совершенствования. Часть III. Учебное пособие. Одесса. «Друк», 2007.
28. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: Технология обучения и совершенствования. Одесса «Друк», 2006, 699 с.
29. Гилев Г.А. Малиновский С.В. Тренажёр для специальной подготовки пловцов// Теория и практика физкультуры. 1976.- № 7. с. 67-69.
30. Гилев Г.А. Экспериментальное исследование возможностей повышения эффективности специальной физической подготовки пловцов на основе использования тренажёрных устройств: Автореф. дис. … канд. пед. наук. –М., 1978. 21 с.
31. Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК. - М.: РИО РГУФКСиТ. -2005. - 172 с. УДК - 796.007.5 - 796.092.
32. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9.
33. Колесов А.И. и др. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений. -М.: физкультура и спорт, 2003, 80 с.
34. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
35. Макаренко Л.П. Юный пловец. М. «ФИС», 1983.
36. Матвеев Л.П. Основы обшей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999. 320 с.
37. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997.
38. Платонов В.Н. –Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -К.: Олимпийская литература. 2004. - 807с.
40. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012
41. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методич. пособие). - М.: "Симилия", 2006. - 132 с. ISBN 5-86731-035-3
42. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с. ISBN 5-8134-0055-9.
43. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p.

44. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p.
45. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
46. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
47. Крайждан, О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9.
48. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
49. Buftea V. Bazele instruirii exercițiilor de gimnastică. În: Didactica gimnasticii. Vol.I. Teorie și metodologie. Coord. T.
50. Grimalschi, E. Filipenco, Chișinău: USEFS, 2013, p.178-205.
51. Cerghit I. Metode de învățământ. Ed. A IV-a revăzută și adăugată. Iași: Polirom, 2006, p. 20.
52. Grimalschi T. Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese. În: Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare. Chișinău: Foxtrot, 2015, p. 11-65.
53. Sălăvăstru D. Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale. Iași: Polirom, 2006, p. 5-210.
54. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf
55. http://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-kompetentsii-v-modeli-vypusknika-vuza-bakalavra-pedagogiki
56. http://festival.1september.ru/articles/601657/
57. http://sdr.lysva.biz/page13.html
58. http://www.gavrilin-dshi.ru/index.php/informatsiya-dlya-prepodavatelej/128-chto-takoe-prof-kompetentsii-pedagogicheskikh-rabotnikov
59. https://infourok.ru/ponyatie-koncepcii-i-konceptualnih-osnov-obrazovaniya-1198707.html (accesat 11.01.22)
60. https://studfiles.net/preview/3355746/ (accesat 11.01.22)
61. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf (accesat 11.01.22)

Data completării: 01.09.2021

Povestca Lazari
Mocrousov Elena
Buftea Victor
Craijdan Olga
Scorțenchi Dmitrii
Moga Carolina
Polevaia – Secăreanu Angela
Busuioc Serghei
Postolachi Alexei

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

ANUL II, SEMESTRUL 3

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de antrenament în sportul adaptiv**					
Titularul cursului		**Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.** **Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.** **Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Scorțenchi Dmitrii, dr. în științe ale educației, lect. univ.** **Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 03 O.14	**Anul**	**II**	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (F-componenta fundamentală)							F
Catedra	Atletism Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Probe Sportive Individuale Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, LP-lucrări practice, LI - lucrul individual)*					
e-mail	catedratmj@gmail.com catedra-natatie@mail.ru atletism.sefs@ mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_uefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L**	**LI**	
		150	20	6	14	110	

Nota de prezentare	Conținutul și modul de organizare a acestui modul au fost elaborate în conformitate cu curriculumul USEFS (ISCED - 7, 82.Cultură fizică și sport., Programul de masterat - TAS) (Aprobat prin Hotarârea Senatului USEFS din 23.06.2016, proces verbal nr.6). La rândul său, planul de învățământ a fost elaborat în conformitate cu prevederile Codului Educației, adoptate de Parlamentul Republicii Moldova la 17 iulie 2014 (152) și Planul-cadru pentru studii superioare, aprobate prin Ordinul Ministrului Educației al Republicii Moldova nr. 1054 din 10.09.2015. Concretizarea scopului permite formularea obiectivelor modulului: - adaptarea studenților la condițiile și cerințele viitoarelor lor activități profesionale; - să dezvolte nevoia masteranzilor de a se autoperfecționa profesional; - formarea unui interes constant în activitatea profesională aleasă, stimularea nevoii de implementare eficientă a cunoștințelor și aptitudinilor dobândite, ca parte a rezolvării independente de sarcini didactice specifice; - formarea competențelor inițiale la masteranzi în organizarea și desfășurarea activităților de instruire și antrenament, sportive de masă, pentru a dobândi experiență în îndeplinirea funcțiilor profesionale necesare antrenorului-profesor în sportul adaptiv; - să însușească tehnologiile de desfășurare a diferitelor tipuri de ședințe de instruire și antrenament, ținând seama de sex, vârstă, starea de sănătate și caracteristicile devierii de la norma în starea de sănătate a celor ce practică sportul adaptiv; - formarea responsabilității civice și profesionale la masteranzi pentru calitatea procesului educațional; - formarea la masteranzi a competențelor de implementare a competențelor profesionale semnificative etc. Scopurile și obiectivele de mai sus ale modulului **"Tehnologii de antrenament în sportul adaptiv", 120 ECTS** corespund totalmente strategiei de dezvoltare instituțională a Universității.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/ modulului	**Competenţe profesionale:** • să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice și sportului, cunoștințele despre trăsăturile de personalitate necesare în formarea unui stil de viață sănătos, nevoia de activități fizice sistematice, o poziție activă de viață etc. • să selecteze și să utilizeze literatura metodologică și alte surse de informații necesare pregătirii pentru realizare activității profesionale de către antrenorul-profesor în sportul adaptiv; • să elaboreze documente de planificare, de evidență și control în cadrul organizațiilor educaționale și sportive; • să elaboreze proiecte didactice ale ședințelor de instruire și antrenament, în concordanță cu etapa pregătirii multianuale, nivelul de pregătire a subiectului, sexul și vârstă acestuia etc. **Competenţe transversale:** **Competenţă de conştientizare a valorilor.** Această competenţă în domeniul concepţiei despre viaţă, asociată cu conceptele valorice ale profesorului, presupune capacitatea acestuia de a vedea şi de a înţelege lumea din jurul său, de a se orienta în ea, de a fi conştient de rolul şi misiunea pa care o are, să fie în măsură să aleagă scopurile şi unităţile semantice pentru acţiunile şi comportamentul său, precum şi să ia decizii. Această competenţă oferă un mecanism de autodeterminare a profesorului în situaţii de activităţi educaţionale sau de altă natură. **Competenţă de culturală generală.** Aceasta include gama de probleme, de care educatorul trebuie să fie conştient, să posede cunoştinţe şi experienţă de activitate profesională. Acesta prevede particularităţile culturii naţionale şi universale, bazele spirituale şi morale ale vieţii umane, ale naţiunilor aparte, bazele culturologice ale fenomenelor şi tradiţiilor de familie, sociale şi publice, rolul ştiinţei şi religiei în viaţa umană şi impactul lor asupra lumii înconjurătoare, competenţe în gospodărie, culturale şi de agrement. **Competenţă educaţională şi cognitivă.** Reprezintă un set de competenţe ale cadrelor didactice în sfera activităţii cognitive independente, care include elemente de logică, metodologie şi alte activităţi legate de obiectele reale studiate. Acesta include cunoştinţe şi abilităţi de stabilire a obiectivelor, planificare, autoevaluare a activităţii educaţionale şi cognitive, reflecţie, analiză. **Competenţa de informare.** Această competenţă prevede abilităţile profesorului de a lucra cu informaţia cuprinsă în domeniile disciplinare şi educaţionale, precum şi în lumea înconjurătoare.

	Competenţa comunicativă. Include cunoaşterea limbilor necesare, modalităţile de interacţiune cu oamenii înconjurători, abilităţile de a lucra în grup, deţinerea diferitelor roluri sociale în colectiv. **Competenţă socială şi de muncă.** Prevede posesia cunoştinţelor şi a experienţei în activităţi civile şi publice, în sfera socială şi de muncă, în domeniul relaţiilor şi a obligaţiilor familiale, în materie de economie şi drept şi în autodeterminarea profesională. **Competenţa de autoperfecţionare personală.** Această prevede dezvoltare fizică, spirituală şi intelectuală, autoreglare emoţională şi auto-susţinere..
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să cunoască tehnologiile de dezvoltare a abilităților motrice care determină creșterea rezultatelor în proba de specializare a persoanelor cu dizabilități intelectuale, cu deficiențe de auz, cu deficiențe de vedere, cu deficiențe ale sistemului musculo-scheletal etc • să cunoască tehnologii inovatoare pentru creșterea nivelului de pregătire fizice și funcțională în proba de atletism • să cunoască criteriile de eficiență a procesului de antrenament • să cunoască legităţile organizării antrenamentului în diferite condiţii climate - geografice în diferite faze ale COM • să cunoască organizarea evenimentelor de diagnosticare a nivelului de pregătire al sportivilor cu devieri în starea de sănătate etc **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • să utilizeze o varietate de opțiuni pentru desfășurarea ședințelor de antrenament, ținând seama de vârsta, caracteristicile morfofuncționale și mentale ale sportivilor, nivelul pregătirii fizice și sportive, starea de sănătate (cu deficiențe de auz, de vedere, ale aparatului musculo-scheletic, în dezvoltarea intelectuală etc.) • întocmește documente pentru desfășurarea concursurilor sportive cu persoane, cu devieri în starea de sănătate • să selecteze, să pregătească și să utilizeze utilaje și echipamente sportive pentru instruirea persoanelor cu devieri în starea de sănătate • să diagnosticheze nivelul de pregătire a sportivilor (calitățile motrice, capacități funcționale, deprinderi motrice etc.) • programarea conținutului și a variantelor pentru organizarea procesului de pregătire a sportivilor în cicluri de instruire cu diferită durată • să monitorizeze și să dozeze eforturile de antrenament, ținând seama de caracteristicile sexului și vârstei celor implicați în activitatea de instruire și antrenament **La nivel de integrare:** • să implementeze în practică cunoștințele și competențele acumulate în cadrul activității cognitive • să mențină comunicarea profesională, popularizarea tehnologiilor inovatoare printre practicieni sau viitori profesioniști, studierea tendințelor în suportul tehnologic pentru antrenamentul sportivilor,dezvoltarea strategiilor și tacticii de utilizare a tehnologiei etc

Tematica și repartizarea Orelor la curs/modul

N/ crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
		Total	**C**	**S**	**L**	**LI**
1	Disabilitate, Cultură Fizică Adaptivă și Sportul Adaptiv (aparat conceptual, specificarea problemei, soluții, tendințe de dezvoltare, integrare și diferențiere etc).	5	1			4
2	Sportul Adaptiv (apariția, caracteristicile, scopurile și obiectivele, funcțiile, tendințele de dezvoltare moderne, managementul etc).	5	1			4
3	Clasificarea persoanelor ce practică sportul adaptiv (principii și tipuri de clasificări, organizarea și desfășurarea clasificării medicale și sportive-funcționale, principalele grupe de beneficiari).	5	1			4
4	Mișcarea Paralimpică, Deflimpică și Specială Olimpică, modele de activitate competițională în Sportul Adaptiv, modelul tradițional și modelul netradițional de organizare a competițiilor la Special Olympics.	5	1			4
5	Lecția de recalculare	2		2		
6	Caracteristicile conținutului și organizarea procesului de instruire a	10	2		2	6

		persoanelor cu dizabilități intelectuale (în proba de specializare).					
	7	Caracteristicile conținutului și organizarea procesului de instruire a persoanelor cu deficiențe de auz (în proba de specializare).	10	2		2	6
	8	Caracteristicile conținutului și organizarea procesului de instruire a persoanelor cu deficiențe de vedere (în proba de specializare).	10	2		2	6
	9	Caracteristicile conținutului și organizarea procesului de instruire a persoanelor cu deficiențe ale sistemului musculo-scheletal (în proba de specializare).	10	2		2	6
	10	Caracteristicile conținutului și organizarea procesului de instruire a persoanelor cu paralizie cerebrală (în proba de specializare).	10	2		2	6
	11	Lecția de recalculare	2		2		
	12	Tehnologii inovatoare în pregătirea persoanelor cu dizabilități în starea de sănătate (în proba de specializare).	8	2		2	4
	13	Vârsta și aspectele de gen ale pregătirii persoanele cu dizabilități (în proba de specializare).	3	1			2
	14	Aspecte psihologice și pedagogice ale antrenorului în sportul adaptiv.	3	1			2
	15	Organizarea și desfășurarea concursurilor în Sportul Adaptiv (în proba de specializare)	10	2		2	6
	16	Susținerea de proiect	52		2		50
		Total :	**150**	**20**	**6**	**14**	**110**

Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/ modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, 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 implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	*Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme:proiect,curentă şi finală.* ***Evaluarea curentă*** *dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a trei lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.* *Pe parcurs semestrului realizarea un* ***proiect*** *conform tematicii propuse de profesor.* ***Evaluarea finală*** *sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare).*

Stabilire a notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%

Referințe bibliografice	**În limba română:** 1. Dotti A., Nicolini I. Mijloace şi metode pentru un antrenament modern (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1992, p. 89-128. 2. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1996. 199 p.

3. Dumitrescu V., Predescu A., Florescu C. Metodica dezvoltării calităţilor fizice . Bucureşti: CNFF, 1969. 200 p.
. Tweedy S. Theory and the ICF: Foundations for Unifical Disability Athletics Classification Adapted Physical Activity Quarterly, 2002. № 2, p. 220 - 238.

În limba rusă:

1. Council of Europe. European Charter for Sport for All: disabled persons. Strasbourg. 1995.
2. Брискин Ю., Евсеев С., Передерий А. Адаптивный спорт. Москва: Советский спорт, 2010.333 с
3. Губарева Т. Спорт лиц с ограниченными возможностями в системе гуманистически ориентированной социальной политики. Москва: ФОН, 2000.111с.
   Евсеев С.Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. Москва: Советский спорт,2005.Т.2, 231 с.
4. Евсеев С.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Введение в специальность. Москва: Советский спорт,2005.Т.1, 123 с.
5. Евсеев С., Курдыбайло С., Сусляев В. Материально-техническое обеспечение АФК. Москва: Советский спорт, 2000.222 с.
6. Жуков А.Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. ЮНЕСКО, 2011
7. Курдыбайло С., Евсеев С., Герасимова Г. Врачебный контроль в АФК. Москва: Советский спорт, 2003.444 с.
8. Официальные, Специальные олимпийские игры (летние), спортивные правила 2000 - 2003 года / Исправленное и дополненное издание. Москва: Советский спорт, 2003.123 с.
9. http://sportwiki.to/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82
10. https://cyberleninka.ru/article/v/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-protsesse-zanyatiy-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturoy
11. https://studfiles.net/preview/6058347/page:17/

Data completării: 01.09.2021

Povestca Lazari
Mocrousov Elena
Buftea Victor
Craijdan Olga
Scorțenchi Dmitrii
Moga Carolina
Polevaia – Secăreanu Angela
Busuioc Serghei
Postolachi Alexei

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnici de comunicare în domeniul științe ale sportului**					
Titularul cursului		**Timuș Maria, dr. în pedagogie, lect. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 03 O.15	**Anul**	**II**	**Semestrul**	1
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra		Bazele Teoretice ale Culturii Fizice		**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*			
e-mail		catedra_btcf@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii **„Tehnici de comunicare în domeniul științe ale sportului”**, **120 ECTS** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul sportului, în cadrul facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în corespundere cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ:

1. Demonstrarea capacităților de a aplica, transfera și combina cunoștințe teoretice și practice în domeniul sportului.
2. Elaborarea și prelucrarea documentelor în sfera sportului.
3. Aplicarea tehnicilor de comunicare în domeniul sportului în cadrul activităților practice și realizarea studiilor de caz.
4. Elaborarea rapoartelor de activitate privind activitatea comunicativă sub aspect de tehnică și procedeu.

În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi.

	Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an I., sem. 2, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul turismului.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; • Identificarea particularităţilor de dezvoltare a a comunicării subiecților activității sportive; • Evidenţierea mijloacelor verbale și nonverbale în cadrul activităților sportive; • Analiza formelor și procedeelor de elaborare a diverselor forme de comunicare în sport; • Utilizarea metodelor de interpretare și utilizare adecvată a tehnicilor de comunicare nonverbală în sport; • Asigurarea arsenal vast de tehnici de comunicare în domeniul sportului. **Competenţe transversale:** • Gestionarea și interpretarea tehnicii gesturilor din diverse probe de sport; • Dirijarea și perfecționarea structurii comunicării vorbirii subiecților activității sportive; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul perfecționării aspectelor comunicative gestuale la cerinţele pieţei muncii în ceea ce priveşte teoria şi practica sportului.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** ➢ să definească noţiunile principale ale disciplinei „**Tehnici de comunicare în domeniul științele sportului", 120 ECTS** (mijloace verbale, tipuri de comunicare etc.); ➢ să definească noţiunea de comunicare; ➢ să cunoască diversitatea tehnicilor de comunicare în sport; ➢ să identifice specificul activităţii sportive privind comunicarea; ➢ să cunoască care este procedeul de elaborare a diferitor forme de comunicare scrisă în domeniul sportului; ➢ să cunoască particularităţile tehnicilor de comunicare în domeniul sportului; ➢ să cunoască aspectele comunicării interpersonale în sport. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** ➢ să determine motivele care îl fac pe sportiv să practice o anumită formă de comunicare interpersonală; ➢ să rezolve problemele practice care sunt după fiecare temă studiată; ➢ să determine care sunt factorii ce influenţează asupra comunicării interpersonale în sport; ➢ să aplice cunoştinţele şi capacităţile acumulate în timpul practicii de specialitate. **La nivel de integrare:** ➢ să ţină seama de aspectele profesional-comunicative în timpul practicii de specialitate; ➢ să cunoască care sunt aspectele efective de elaborare a diferitor forme de comunicare scrisă/orală; ➢ să poată găsi legăturile dintre tipurile de comunicare interpersonală în sport; ➢ să aplice cunoştinţele teoretice și practice în cadrul unui proiect științific elaborat, sub îndrumarea profesorului.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
			Total	Curs	S	L	LI

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**1**	Comunicarea și sportul.	12	2	-	-	10
	2	Comunicarea – unități și caracteristici. Principiile și nivelurile comunicării umane.	12	2	-	-	10
	3	Comunicarea nonverbală. Mijloacele verbale și neverbale ale comunicării. Comunicarea interpersonală în sport. Tipuri de comunicare interpersonală în sport.	12	2	2	-	10
	4	Aspecte ale comunicării subiecților activității sportive. Structura comunicării vorbirii subiecților activității sportive	14	2	2	-	10
	5	Tehnici de comunicare (comunicarea orală, scrisă mediată de calculator). Comunicarea orală în sport.	16	2	4	-	10
	6	Comunicarea scrisă în sport. Elaborarea curiculumu-lui vitae. Elaborarea unei scrisori de intenție/motivație. Structura unei lucrări științifice.	18	2	4	-	12
	7	Comunicarea mediată de calculator. Spațiul virtual – risc și putere.	16	2	2	-	12
	8	Tehnici de comunicare nonverbală. Tehnica gesturilor în diverse probe de sport (jocuri sportive, probe sportive individuale, atletism, înot, gimnastică).	22	2	4	-	16
	9	Conflictul în comunicarea subiecților activitățiilor sportive. Bariere de comunicare în sport	14	2	2	-	10
	10	Cauzele unei comunicări ineficiente. Strategii și poziții de comunicare.	12	2	-	-	10
	Total :		**150**	**20**	**20**	**0**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelațiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, 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 implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz a mecanismului de activitate privind comunicarea interpersonală, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire al studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce

	cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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 şi seminare	20%
		Nota lucrul individual	20%
Referinţe bibliografice		1. Aftimiciuc O., Gönczi-Raicu M. Probleme actuale privind formarea capacităţilor integrative de coordonare în cadrul disciplinei "Educaţia ritmico-muzicală" // Analele Universităţii de Vest din Timişoara: Sesiunea de comun. ştiinţ. Timişoara: Univ. de Vest Timişoara, 1999. P. 8-10. 2. Booth Waine, Colomb Gregori, Williams Jozeph, The craft of research 3rd ed. 2008, 377 p. 3. Cartaleanu T. şi alţii. Formarea de competenţe prin strategii didactice interactive. Chişinău, 2008. 4. Danail S. N. Conţinutul activităţii de comunicare didactică a profesorului de cultură fizică în sistemul ″Lecţie″ // Sesiune de comunicări şi referate cu ocazia împlinirii a 25 de ani de creaţie pedagogică a corpului profesoral al catedrei de gimnastică. Chişinău: I.N.E.F.S., 1993. P. 110-125. 5. Eco Umberto, Cum se face o teză de licenţă. Disciplinele umaniste, colecţia Biblioteca Italiană, traducere de George Popescu, Editura Pontica, Constanţa, 2000, pp. 181-182. 6. Morjan, I., Conference "Competencies and Capabilities in Education" Oradea, 2009. p.274 7. Tomşa N. Pregătirea studenţilor facultăţilor de educaţie fizică şi sport pentru comunicarea dialogo-didactică: Autoref. dis. ... doctor în pedagogie. Chişinău: INEFS, 2003. 28 p. 8. Vintan L., Calitatea cercetării prin abordări scientometrice, Euroeconomia, XXI, ISSN 1841-0707, nr. 53, Sibiu, 24 februarie 2006 Vintan L., Scrierea şi publicarea ştiinţifica, University of Sibiu, Computer Science and Engineering Department, http://webspace.ulbsibiu.ro/lucian.vintan/html/Acad.pdf	

Data completării: 01.09.2021 **Timuș Maria**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă TPSTPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 O.16	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Nivelul de pregătire profesională a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului trebuie să contribuie la rezolvarea reușită a problemei pregătirii tinerilor sportivi. Antrenorul licențiat trebuie să fie un purtător a valorilor culturale și sportive, să stăpânească temeinic tehnologiile și metodologiile pedagogice contemporane.

Disciplina de studii **„Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă, 120 ECTS (jocurile sportive)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul *100 Științe ale sportului,* specialitatea *Tehnologia antrenamentului sportiv, 120 ECTS,* în cadrul Facultății de Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.

Curriculum-ul este axat pe obiective care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

- obiectivele generale ale disciplinei **„Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă, 120 ECTS (jocurile sportive)”** au ca scop formarea specialiștilor care trebuie să asigure procesul instructiv educativ în cluburile și federațiile de profil sportiv și în concordanță cu planurile și programele de antrenament stabilit pentru pregătirea jucătorilor la diferite jocuri de performanță.
- obiectivele cadru prevăd crearea unui mecanism stabi de dezvoltare a

	specialistului destinat să asigure activitatea didactico-sportivă a tinerilor jucători aplicând noi și eficiente metode în cadrul organizării și desfășurării procesului de antrenament. • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea practico-metodică a studenților încât aceștia să se poată încadra eficient în procesul de pregătire sportivă a jucătorilor juniori în perioada perfecționării măiestriei sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Implementarea conceptelor teoretico-metodice preluate din literatura de specialitate pentru organizarea procesului de antrenament în cluburile și federațiile de profil (jocurile sportive) cu sportivii de vârsta 12-16 ani; • Aplicarea tehnologiilor moderne în cadrul procesului de antrenament a jucătorilor juniori pe perioada unui macrociclu de antrenament; • Elaborarea și implementarea proiectelor, planurilor și programelor de antrenament în cadrul procesului de instruire a jucătorilor juniori; • Susținerea și promovarea organizării activităților didactico-metodice privind perfecționarea procesului de antrenament cu antrenorii din domeniul jocurilor sportive; • Asigurarea unui mecanism flexibil privind modificarea și completarea structurii și conținutului procesului de antrenament a tinerilor sportivi jucători pe diverse etape. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la jocurile sportive; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul jocurilor sportive, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la jocurile sportive și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale de jocurile sportive în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere*:** - să însuşească bazele teoretice şi metodologice de antrenament a jucătorului ca disciplină de învăţământ obligatoriu; - să însuşească şi să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de sportivi, metodele procedeele de antrenament calitativ şi mijloacele de perfecţionare ale procesului didactic; - să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare priceperile şi deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naţionale şi internaţionale; - să însuşească tehnica contemporană de executare a procedeelor tehnice la jocurile sportive şi să obţină rezultatele la nivel de performanţă şi competenţă; - să însuşească tehnologia antrenamentului sportiv. ***La nivel de înțelegere și aplicare*:** - să utilizeze explicaţia verbală adecvată (dicţia, predarea materiei, explicarea exerciţiilor, pronunţarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini pedagogice, tehnice şi fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, a consecutivităţii logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză); - să elaboreze şi să realizeze proiectarea activităţilor didactice la nivel calitativ a procesului de instruire; - să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament;

<table>
<tr><td></td><td>- să utilizeze metode, procedee metodice şi mijloace în procesul de instruire.
La nivel de integrare:
- să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului;
- să rezolve situaţii de problemă în diverse condiţii de organizare a procesului de antrenament;
- să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice.</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Dezvoltarea morfo-fiziologică a tinerilor sportivi</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea dezvoltării abilităţilor fizice, cognitive, sociale, emoţionale şi motorii la copii de diferite vârste</td><td>24</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul selecției in proba sportive aleasă</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul didactico-metodic ale antrenamentului in proba sportivă aleasă organizate cu copii de diferite vârste</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Controlul complex în cadrul procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba de sport aleasă</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor 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, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Stabilirea notei finale</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
</table>

(ponderea exprimată în %)	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educaţia fizică a copiilor şi şcolarilor (metode şi mijloace). Editura „Garuda Art". – Chişinău, 1999. 363 p. 2. Ghimp A., Budevici-Puiu A. Teoria şi metodica jocurilor dinamice. Manual pentru studenţii USEFS. Chişinău: Valinex, 2016. 480 p. 3. Raţă g., Raţă C-tin B. Aptitudinile în activitatea motrică, Editura Edusoft, Bacău, 2006. 4. Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C. Jocul de mişcare – metodă şi mijloc de instruire în educaţie fizică şi sport, Ed. Cartea Universitară, Bucureşti, 2004. 5. Асеева И., «Играем в игры-минутки: 15 минут — это много!», Издательство: Сибирское университетское издательство, 2010, с. 192. 6. Жуков М. Подвижные игры. М.: Академия, 2000. 158 с. 7. Левченко А. «Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр», Издательство: Педагогическое общество России, 2007, с. 128. 8. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ», Издательство: ГНОМ, 2015, с. 35-56. 9. Mocrousov, E., Grosul, V. *Specific methodological aspects of enhancing the cadet's athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance.* Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0. 10. Mocrousov, E. *Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players.* In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. 11. Mocrousov, E. *Structure and dynamics of table tenis players competitive activity at the stages of long-term athlete development.* World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723. 15. Mocrousov, E. *Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development, Journal of Sport Sciences Researches,* http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 2. Issue 2. December 2017. Manisa. Turkey. ISSN: 2548-0723. p.59-68. DOI:10.25307/jssr.362606.

Data completării: 01.09.2021 **Mocrousov Elena**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă TPSTPSA (probe sportive individuale)**					
Titularul cursului		**Polevaia – Secărenu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 O.16	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Probe Sportive Individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra_PSI_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Nivelul de pregătire profesională a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului trebuie să contribuie la rezolvarea reușită a problemei pregătirii tinerilor sportivi. Antrenorul licențiat trebuie să fie un purtător a valorilor culturale și sportive, să stăpânească temeinic tehnologiile și metodologiile pedagogice contemporane.

Disciplina de studii **„Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă, 120 ECTS (probe sportive individuale)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul *100 Științe ale sportului,* specialitatea *Tehnologia antrenamentului sportiv, 120 ECTS,* în cadrul Facultăţii de Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Curriculum-ul este axat pe obiective care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

- obiectivele generale ale disciplinei **„Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă, 120 ECTS (probe sportive individuale)”** au ca scop formarea specialiștilor care trebuie să asigure procesul instructiv educativ în cluburile și federațiile de profil sportiv și în concordanță cu planurile și programele de antrenament stabilit pentru pregătirea luptătorilor la diferite probe de lupte de performanță.

	• obiectivele cadru prevăd crearea unui mecanism stabi de dezvoltare a specialistului destinat să asigure activitatea didactico-sportivă a tinerilor luptătorilor aplicând noi și eficiente metode în cadrul organizării și desfășurării procesului de antrenament. • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea practico-metodică a studenților încât aceștia să se poată încadra eficient în procesul de pregătire sportivă a luptătorilor juniori în perioada perfecționării măiestriei sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Implementarea conceptelor teoretico-metodice preluate din literatura de specialitate pentru organizarea procesului de antrenament în cluburile și federațiile de profil (probe sportive individuale) cu sportivii de vârsta 12-16 ani; • Aplicarea tehnologiilor moderne în cadrul procesului de antrenament a luptătorilor juniori pe perioada unui macrociclu de antrenament; • Elaborarea și implementarea proiectelor, planurilor și programelor de antrenament în cadrul procesului de instruire a luptătorilor juniori; • Susținerea și promovarea organizării activităților didactico-metodice privind perfecționarea procesului de antrenament cu antrenorii din domeniul probe sportive individuale; • Asigurarea unui mecanism flexibil privind modificarea și completarea structurii și conținutului procesului de antrenament a tinerilor sportivi luptători pe diverse etape. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la probe sportive individuale; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul probelor sportive individuale, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la probe sportive individuale și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale de probe sportive individuale în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere*:** - să însuşească bazele teoretice şi metodologice de antrenament a luptătorului ca disciplină de învăţământ obligatoriu; - să însuşească şi să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de sportivi, metodele procedeele de antrenament calitativ şi mijloacele de perfecţionare ale procesului didactic; - să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare priceperile şi deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naţionale şi internaţionale; - să însuşească tehnica contemporană de executare a procedeelor tehnice la probe sportive individuale şi să obţină rezultatele la nivel de performanţă şi competenţă; - să însuşească tehnologia antrenamentului sportiv. ***La nivel de înțelegere și aplicare*:** - să utilizeze explicaţia verbală adecvată (dicţia, predarea materiei, explicarea exerciţiilor, pronunţarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini pedagogice, tehnice şi fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, a consecutivităţii logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză); - să elaboreze și să realizeze proiectarea activităţilor didactice la nivel calitativ a procesului de instruire;

<table>
<tr><td></td><td>
- să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament;
- să utilizeze metode, procedee metodice şi mijloace în procesul de instruire.
La nivel de integrare:
- să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului;
- să rezolve situaţii de problemă în diverse condiţii de organizare a procesului de antrenament;
- să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice.
</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Dezvoltarea morfo-fiziologică a tinerilor sportive în probe sportive individuale.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea dezvoltării abilităţilor fizice, cognitive, sociale, emoţionale şi motorii la copii de diferite vârste în probele diferite la lupte.</td><td>24</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul selecției in proba sportive aleasă la probe sportive individuale.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul didactico-metodic ale antrenamentului in proba sportivă aleasă organizate cu copii de diferite vârste la probele de lupte.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Controlul complex în cadrul procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba de sport aleasă (probe sportive individuale).</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>
Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>
Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.
</td></tr>
</table>

	Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educaţia fizică a copiilor şi şcolarilor (metode şi mijloace). Editura „Garuda Art". – Chişinău, 1999. 363 p. 2. Bompa T.O., Dezvoltarea calităţilor biomotrice-Periodizarea-M.T.S., Ş.N.A., Bucureşti, 2003. 3. Carp I., Noţiuni de bază ale teoriei Educaţiei Fizice şi Sport, Chişinău, I.N.E.F.S., 2009. 4. Postolachi A./Grosu v./Gîlcă M., Analiza evaluării sportivilor de lupte libere la campionatele naționale universitare și campionatele mondiale universitare 2010-2018, materialele Conferinței Științifiice Practice , Chișinău , IRIM 2019 pag 96. 5. Demeter A., Bazele fiziologice şi biochimice ale ale calităţilor fizice, Editura Sport Turism, Bucureşti, 1981. 6. Diaciov A., Parametrii de antrenament, 1973. 7. Dorgan V. P. Starea de lucruri în planificarea efortului de antrenament în practica judoului feminin., Problemele actuale privind perfecţionarea sis. de învăţământ, În domeniul culturii fizice: mat. conf. st. Internat. USEFS. Chişinău, 1997. 8. Dragnea A. şi Colab,- Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului, Editura Cartea Şcolii, Bucureşti, 2000. 9. Dragnea A., Antrnamentul sportiv, Editura Didactică şi Pedagogică R.A. Bucureşti, 1996. 10. Epuran M. Pregătirea psihologică a sportivului, Ed. UCFS, Bucureşti, 1964. 11. Manolachi V.G., Sporturi de luptă - Teorie şi metodică (lupte libere, greco-romane, judo). USEFS, Chişinău, „Tipografia Centrală", 2003.	

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia – Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă TPSTPSA (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Rîşneac Boris, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 O.16	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra-natatie@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Nivelul de pregătire profesională a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului trebuie să contribuie la rezolvarea reușită a problemei pregătirii tinerilor sportivi. Antrenorul licențiat trebuie să fie un purtător a valorilor culturale și sportive, să stăpânească temeinic tehnologiile și metodologiile pedagogice contemporane.

Disciplina de studii „**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă (înotul sportiv)**” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul *100 Științe ale sportului,* specialitatea **Tehnologia antrenamentului sportive, 120 ECTS** în cadrul Facultăţii Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Curriculum-ul este axat pe obiective care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

- obiectivele generale ale disciplinei „tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă (natație)” au ca scop formarea specialiștilor care trebuie să asigure procesul instructiv educativ în cluburile și federațiile de profil sportiv și în concordanță cu planurile și programele de antrenament stabilit pentru pregătirea înotătorilor de performanță.
- obiectivele cadru prevăd crearea unui mecanism stabi de dezvoltare a specialistului destinat să asigure activitatea didactico-sportivă a tinerilor înotători

	aplicând noi și eficiente metode în cadrul organizării și desfășurării procesului de antrenament. • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea practico-metodică a studenților încât aceștia să se poată încadra eficient în procesul de pregătire sportivă a înotătorilor juniori în perioada perfecționării măiestriei sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Implementarea conceptelor teoretico-metodice preluate din literatura de specialitate pentru organizarea procesului de antrenament în cluburile și federațiile de profil (Natație) cu sportivii înotători de vârsta 12-16 ani; • Aplicarea tehnologiilor moderne în cadrul procesului de antrenament a înotătorilor juniori pe perioada unui macrociclu de antrenament; • Elaborarea și implementarea proiectelor, planurilor și programelor de antrenament în cadrul procesului de instruire a înotătorilor juniori; • Susținerea și promovarea organizării activităților didactico-metodice privind perfecționarea procesului de antrenament cu antrenorii din domeniul natației; • Asigurarea unui mecanism flexibil privind modificarea și completarea structurii și conținutului procesului de antrenament a tinerilor sportivi înotători pe diverse etape. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la înot; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale de înot în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere*:** - să însuşească bazele teoretice şi metodologice de antrenament a înotătorului ca disciplină de învăţământ obligatoriu; - să însuşească şi să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ şi mijloacele de perfecţionare ale procesului didactic; - să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare priceperile şi deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naţionale şi internaţionale; - să însuşească tehnica contemporană de executare a procedeelor tehnice de înot şi să obţină rezultatele la nivel de performanţă şi competenţă; - să însuşească tehnologia antrenamentului sportiv. ***La nivel de înțelegere și aplicare*:** - să utilizeze explicaţia verbală adecvată (dicţia, predarea materiei, explicarea exerciţiilor, pronunţarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini pedagogice, tehnice şi fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, a consecutivităţii logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză); - să elaboreze şi să realizeze proiectarea activităţilor didactice la nivel calitativ a procesului de instruire; - să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament; - să utilizeze metode, procedee metodice şi mijloace în procesul de instruire.

	***La nivel de integrare*:** - să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului; - să rezolve situaţii de problemă în diverse condiţii de organizare a procesului de antrenament; să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Dezvoltarea morfo-fiziologică a tinerilor sportivi.	14	2	2	10
2	Studierea dezvoltării abilităţilor fizice, cognitive, sociale, emoţionale şi motorii la copii de diferite vârste.	24	2	2	20
3	Specificul selecției in proba sportive aleasă.	28	4	4	20
4	Conţinutul didactico-metodic ale antrenamentului in proba sportivă aleasă organizate cu copii de diferite vârste.	28	4	4	20
5	Planificarea procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.	28	4	4	20
6	Controlul complex în cadrul procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.	28	4	4	20
	Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice). În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *iniţială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea iniţială/*** diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale*, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 *lucrări de control, teste de control* şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice. Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Caunsilmen D. E. – Спортивное плавание. М.: ФиС, 1982. 4. Maglischo E.W. - Swimming Fastest - The essential reference on technique, training, and program design, Ed. Human Kinetics, USA, 2003. 5. Rîşneac, B., Solonenco, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanţă. Chişinău, 2013. 159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5. 7. Булгакова Н. – Спортивное плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 1996. 10. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9. 13. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 400 с. ISBN 978-5-91657-653-5 16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -К.: Олимпийская литература. 2004. 807с. 17. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012. 18. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. – Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000. 19. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания [пер. с англ. И.Ю. Марченко] – Москва: Евро – Менеджмент, 2015. – 268 с. ISBN 978-5-9907294-1-4.

Data completării: 01.09.2021 **Rîşneac Boris**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă TPSTPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 O.16	**Anul**	II	**Semestrul**	III
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110
Nota de prezentare		Nivelul de pregătire profesională a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului trebuie să contribuie la rezolvarea reușită a problemei pregătirii tinerilor sportivi. Antrenorul licențiat trebuie să fie un purtător a valorilor culturale și sportive, să stăpânească temeinic tehnologiile și metodologiile pedagogice contemporane. Disciplina de studii **„Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă (gimnastica artistică)**” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul *100 Științe ale sportului*, specialitatea **Tehnologia antrenamentului sportive, 120 ECTS** în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Curriculum-ul este axat pe obiective care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale disciplinei „tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă (gimnastica artistică)” au ca scop formarea specialiștilor care trebuie să asigure procesul instructiv educativ în cluburile și federațiile de profil sportiv și în concordanță cu planurile și programele de antrenament stabilit pentru pregătirea înotătorilor de performanță. • obiectivele cadru prevăd crearea unui mecanism stabi de dezvoltare a specialistului destinat să asigure activitatea didactico-sportivă a tinerilor înotători					

	aplicând noi și eficiente metode în cadrul organizării și desfășurării procesului de antrenament. • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea practico-metodică a studenților încât aceștia să se poată încadra eficient în procesul de pregătire sportivă a gimnastelor juniori în perioada perfecționării măiestriei sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Implementarea conceptelor teoretico-metodice preluate din literatura de specialitate pentru organizarea procesului de antrenament în cluburile și federațiile de profil (gimnastica artistică) cu sportivii înotători de vârsta 12-16 ani; • Aplicarea tehnologiilor moderne în cadrul procesului de antrenament a gimnastilor juniori pe perioada unui macrociclu de antrenament; • Elaborarea și implementarea proiectelor, planurilor și programelor de antrenament în cadrul procesului de instruire a gimnastilor juniori; • Susținerea și promovarea organizării activităților didactico-metodice privind perfecționarea procesului de antrenament cu antrenorii din domeniul gimnastilor; • Asigurarea unui mecanism flexibil privind modificarea și completarea structurii și conținutului procesului de antrenament a tinerilor sportivi la proba de gimnastică pe diverse etape. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la gimnastica; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale de gimnastica în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere*:** - să însuşească bazele teoretice şi metodologice de antrenament a gimnastului ca disciplină de învăţământ obligatoriu; - să însuşească şi să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ şi mijloacele de perfecţionare ale procesului didactic; - să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare priceperile şi deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naţionale şi internaţionale; - să însuşească tehnica contemporană de executare a procedeelor tehnice de înot şi să obţină rezultatele la nivel de performanţă şi competenţă; - să însuşească tehnologia antrenamentului sportiv. ***La nivel de înțelegere și aplicare*:** - să utilizeze explicaţia verbală adecvată (dicţia, predarea materiei, explicarea exerciţiilor, pronunţarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini pedagogice, tehnice şi fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, a consecutivităţii logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză); - să elaboreze și să realizeze proiectarea activităţilor didactice la nivel calitativ a procesului de instruire; - să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament;

<table>
<tr><td></td><td>- să utilizeze metode, procedee metodice şi mijloace în procesul de instruire.
La nivel de integrare:
- să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului;
- să rezolve situaţii de problemă în diverse condiţii de organizare a procesului de antrenament;
- să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice.</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Dezvoltarea morfo-fiziologică a tinerilor sportive la proba de gimnastica artisitică.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea dezvoltării abilităţilor fizice, cognitive, sociale, emoţionale şi motorii la copii de diferite vârste.</td><td>24</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul selecției in proba sportive aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul didactico-metodic ale antrenamentului in proba sportivă aleasă organizate cu copii de diferite vârste.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Controlul complex în cadrul procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor 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, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educaţia ritmică muzicală": Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001. 4. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică şi dansul": Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002. 5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 6. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 7. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с. 8. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика:Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с. 9. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000. 10. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания [пер. с англ. И.Ю. Марченко] – Москва: Евро – Менеджмент, 2015. 268 с. ISBN 978-5-9907294-1-4.

Data completării: 01.09.2021 **Buftea Victor**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă TPSTPSA (gimnastica ritmică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr., conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 O.16	**Anul**	II	**Semestrul**	III
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110
Nota de prezentare		Nivelul de pregătire profesională a specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului trebuie să contribuie la rezolvarea reușită a problemei pregătirii tinerilor sportivi. Antrenorul licențiat trebuie să fie un purtător a valorilor culturale și sportive, să stăpânească temeinic tehnologiile și metodologiile pedagogice contemporane. Disciplina de studii **„Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă (gimnastica artistică)**” este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul *100 Științe ale sportului,* specialitatea **Tehnologia antrenamentului sportive, 120 ECTS** în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. Curriculum-ul este axat pe obiective care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ: • obiectivele generale ale disciplinei „tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă (gimnastica artistică)” au ca scop formarea specialiștilor care trebuie să asigure procesul instructiv educativ în cluburile și federațiile de profil sportiv și în concordanță cu planurile și programele de antrenament stabilit pentru pregătirea gimnastelor de performanță.					

	• obiectivele cadru prevăd crearea unui mecanism stabi de dezvoltare a specialistului destinat să asigure activitatea didactico-sportivă a tinerilor gimnastelor aplicând noi și eficiente metode în cadrul organizării și desfășurării procesului de antrenament. • obiectivele de referință structurate în baza obiectivelor cadru urmăresc pregătirea practico-metodică a studenților încât aceștia să se poată încadra eficient în procesul de pregătire sportivă a gimnastelor junioare în perioada perfecționării măiestriei sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Implementarea conceptelor teoretico-metodice preluate din literatura de specialitate pentru organizarea procesului de antrenament în cluburile și federațiile de profil (gimnastica artistică) cu sportivele de gimnastica ritmică de vârsta 12-15 ani; • Aplicarea tehnologiilor moderne în cadrul procesului de antrenament a gimnastelor junioare pe perioada unui macrociclu de antrenament; • Elaborarea și implementarea proiectelor, planurilor și programelor de antrenament în cadrul procesului de instruire a gimnastilor juniori; • Susținerea și promovarea organizării activităților didactico-metodice privind perfecționarea procesului de antrenament cu antrenorii din domeniul gimnastilor; • Asigurarea unui mecanism flexibil privind modificarea și completarea structurii și conținutului procesului de antrenament a tinerilor sportivi la proba de gimnastică ritmică pe diverse etape. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv adaptiv la gimnastica ritmică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației, inclusiv cu profil adaptiv; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice și speciale de gimnastica în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere*:** - să însuşească bazele teoretice şi metodologice de antrenament a gimnastului ca disciplină de învăţământ obligatoriu; - să însuşească şi să utilizeze formele de comunicare didactică, de organizare a colectivului de elevi, metodele procedeele de antrenament calitativ şi mijloacele de perfecţionare ale procesului didactic; - să formeze cunoştinţe şi să perfecţioneze în continuare priceperile şi deprinderile motrice de bază la nivelul standardelor naţionale şi internaţionale; - să însuşească tehnica contemporană de executare a procedeelor tehnice de înot şi să obţină rezultatele la nivel de performanţă şi competenţă; - să însuşească tehnologia antrenamentului sportiv. ***La nivel de înțelegere și aplicare*:** - să utilizeze explicaţia verbală adecvată (dicţia, predarea materiei, explicarea exerciţiilor, pronunţarea corectă a termenilor sportivi, etc.); - să posede atitudini pedagogice, tehnice şi fizice în predarea disciplinei (prezentarea metodico-ştiinţifică a materialului practic, a consecutivităţii logice, a conţinuturilor predate la nivel de analiză şi sinteză); - să elaboreze și să realizeze proiectarea activităţilor didactice la nivel calitativ a procesului de instruire;

<table>
<tr><td></td><td>
- să creeze baza didactico-materială de realizare a planului de modernizare a procesului de antrenament;
- să utilizeze metode, procedee metodice şi mijloace în procesul de instruire.
La nivel de integrare:
- să includă elemente formativ-creative în planificarea antrenamentului;
- să rezolve situaţii de problemă în diverse condiţii de organizare a procesului de antrenament;
- să aprecieze valoarea proiectului didactic în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competenţelor profesional-pedagogice.
</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Dezvoltarea morfo-fiziologică a tinerilor sportive la proba de gimnastica artisitică.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea dezvoltării abilităţilor fizice, cognitive, sociale, emoţionale şi motorii la copii de diferite vârste.</td><td>24</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul selecției in proba sportive aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul didactico-metodic ale antrenamentului in proba sportivă aleasă organizate cu copii de diferite vârste.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Controlul complex în cadrul procesului de antrenament cu tineri sportivi în proba sportivă aleasă.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>
Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.
</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>
Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor 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, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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
</td></tr>
</table>

	practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Educaţia ritmică muzicală": Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2001. 4. Aftimiciuc O.E. Materialul practic la disciplina „Gimnastica ritmică şi dansul": Elaborări metodice. Ch.: INEFS, 2002. 5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 6. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9. 7. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232с. 8. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика:Учеб. пособие/ Т.Т. Ротерс. Москва: Просвещение, 1989. 6-8 с. 9. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000. 10. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания [пер. с англ. И.Ю. Марченко] – Москва: Евро – Менеджмент, 2015. 268 с. ISBN 978-5-9907294-1-4.	

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă TPSTPSA (atletism)**					
Titularul cursului		**Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ. Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 O.16	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	120	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S

Catedra	Atletism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, LP-lucrări practice, LI - lucrul individual)*				
e-mail	atletism.usefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L**	**LI**
		150	20	6	14	110

Nota de prezentare

Conținutul și modul de organizare a acestui modul au fost elaborate în conformitate cu curriculumul USEFS (ISCED - 7, 82.Cultură fizică și sport., Programul de masterat – TAS, 120 ECTS, (Aprobat prin Hotarârea Senatului USEFS din 23.06.2016, proces verbal nr.6). La rândul său, planul de învățământ a fost elaborat în conformitate cu prevederile Codului Educației, adoptate de Parlamentul Republicii Moldova la 17 iulie 2014 (152) și Planul-cadru pentru studii superioare, aprobate prin Ordinul Ministrului Educației al Republicii Moldova nr. 1054 din 10.29.2015.

Concretizarea scopului permite formularea obiectivelor modulului:

- familiarizeze cu bazele teoretice și metodologice ale sportului pentru tineret;
- să însușească proiectarea programelor de pregătire pentru sportivi, adecvate vârstei, stării de sănătate și probei de specializare;
- formarea competențelor de implementare a tehnologiilor pentru pregătirea practică a tinerilor sportivi și monitorizarea eficacității implementării lor;
- formarea la masteranzi a competențelor de implementare a competențelor profesionale semnificative etc.;
- adaptarea studenților la condițiile și cerințele viitoarelor lor activități profesionale;
- să dezvolte nevoia masteranzilor de a se autoperfecționa profesional;
- formarea unui interes constant în activitatea profesională aleasă, stimularea nevoii de implementare eficientă a cunoștințelor și aptitudinilor dobândite, ca parte a rezolvării

	independente de sarcini didactice specifice; - formarea competențelor inițiale la masteranzi în organizarea și desfășurarea activităților de instruire și antrenament, pentru a dobândi experiență în îndeplinirea funcțiilor profesionale necesare antrenorului-profesor; Scopurile și obiectivele de mai sus ale modulului ”**Tehnologii de pregătire a sportivilor tineri în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (atletism)** corespund totalmente strategiei de dezvoltare instituțională a Universității
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/ modulului	**Competenţe profesionale:** • să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice şi sportului, cunoștințele despre trăsăturile de personalitate necesare în formarea unui stil de viață sănătos, nevoia de activități fizice sistematice, o poziție activă de viață etc • să selecteze şi să utilizeze literatura metodologică și alte surse de informații necesare pregătirii pentru realizare activității profesionale • să elaboreze documente de planificare, de evidență și control în cadrul organizațiilor educaționale și sportive • să elaboreze proiecte didactice ale ședințelor de instruire și antrenament, în concordanță cu etapa pregătirii multianuale, nivelul de pregătire a subiectului, sexul și vârsta acestuia etc. • să programeze conţinutul şi formele de organizare a eforturilor de antrenament în cicluri de instruire cu durata diferită • să dozeze eforturile de antrenament, ţinând cont de vârstă şi de sex, caracteristicile psihologice, morfofuncţionale şi individuale ale subiecţilor, nivelul lor de pregătire motrice şi sportivă, precum şi de starea de sănătate • să aplice diverse tehnologii pentru dezvoltarea calităților fizice • să efectueze corecții operaționale ale parametrilor eforturilor de antrenament • să evalueze procesul de pregătire a atleţilor în funcţie de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.) **Competenţe transversale:** **Competenţă de conştientizare a valorilor.** Această competenţă în domeniul concepţiei despre viaţă, asociată cu conceptele valorice ale profesorului, presupune capacitatea acestuia de a vedea şi de a înţelege lumea din jurul său, de a se orienta în ea, de a fi conştient de rolul şi misiunea pa care o are, să fie în măsură să aleagă scopurile şi unităţile semantice pentru acţiunile şi comportamentul său, precum şi să ia decizii. Această competenţă oferă un mecanism de autodeterminare a profesorului în situaţii de activităţi educaţionale sau de altă natură. **Competenţă de culturală generală.** Aceasta include gama de probleme, de care educatorul trebuie să fie conştient, să posede cunoştinţe şi experienţă de activitate profesională. Acesta prevede particularităţile culturii naţionale şi universale, bazele spirituale şi morale ale vieţii umane, ale naţiunilor aparte, bazele culturologice ale fenomenelor şi tradiţiilor de familie, sociale şi publice, rolul ştiinţei şi religiei în viaţa umană şi impactul lor asupra lumii înconjurătoare, competenţe în gospodărie, culturale şi de agrement. **Competenţă educaţională şi cognitivă.** Reprezintă un set de competenţe ale cadrelor didactice în sfera activităţii cognitive independente, care include elemente de logică, metodologie şi alte activităţi legate de obiectele reale studiate. Acesta include cunoştinţe şi abilităţi de stabilire a obiectivelor, planificare, autoevaluare a activităţii educaţionale şi cognitive, reflecţie, analiză. **Competenţa de informare.** Această competenţă prevede abilităţile profesorului de a lucra cu informaţia cuprinsă în domeniile disciplinare şi educaţionale, precum şi în lumea înconjurătoare. **Competenţa comunicativă**. Include cunoaşterea limbilor necesare, modalităţile de interacţiune cu oamenii înconjurători, abilităţile de a lucra în grup, deţinerea diferitelor roluri sociale în colectiv. **Competenţă socială şi de muncă.** Prevede posesia cunoştinţelor şi a experienţei în activităţi civile şi publice, în sfera socială şi de muncă, în domeniul relaţiilor şi a obligaţiilor familiale, în materie de economie şi drept şi în autodeterminarea profesională. **Competenţa de autoperfecţionare personală.** Această prevede dezvoltare fizică, spirituală şi intelectuală, autoreglare emoţională şi auto-susţinere..

Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să cunoască tehnologii inovatoare pentru creșterea nivelului de pregătire fizică și funcțională în proba de atletism • să cunoască criteriile de selecție la etapele inițiale, preliminare și de specialitate ale pregătirii de lungă durată • să cunoască tehnologiile de dezvoltare a abilităților motrice care determină creșterea rezultatelor în proba sportivă aleasă • să cunoască criteriile de eficiență a procesului de antrenament • să cunoască legităţile organizării antrenamentului în diferite condiţii climate - geografice în diferite faze ale COM • să cunoască organizarea evenimentelor de diagnosticare a nivelului de pregătire al sportivilor etc **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • să utilizeze tehnologii pentru a diagnostica talentul unui sportiv şi prognozarea perspectivelor acesteia în proba sportivă aleasă • să formează sistemul de control asupra nivelului de condiție fizică într-un ciclu anual de antrenament al sportivilor în proba de specializare • să elaboreze complexelor de sarcini motrice, direcţionate spre dezvoltarea şi perfecţionarea unor sau altor calităţi motrice • programarea conținutului și a variantelor pentru organizarea procesului de pregătire a sportivilor în cicluri de instruire cu diferită durată • să dozeze eforturile de antrenament, ținând seama de caracteristicile sexului și vârstei celor implicați în activitatea de instruire și antrenament **La nivel de integrare:** • să implementeze în practică a cunoștințelor și competențelor acumulate în cadrul activității cognitive • să mențină comunicarea profesională, popularizarea tehnologiilor inovatoare printre practicieni sau viitori profesioniști, studiază tendințele în suportul tehnologic pentru antrenamentul sportivilor,dezvolta strategii și tactici de utilizare a tehnologiei etc

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	C	S	LI
Tematica și repartizarea Orelor la curs/modul	**1**	Pregătirea pe termen lung și directivele principiale; etapele pregătirii multianuale (sarcini, orientare); tipurile de pregătire și conținutul acestora; criteriile de eficiență ale procesului de pregătire și evaluarea acestora.	8	2		6
	2	variantele tipice de organizare a procesului de antrenament; structura ciclului anual și periodizarea acestuia în funcție de nivelul de calificare și specializarea sportivilor; sarcinile de antrenament și eforturile admisibile;	14	4		10
	3	Lecția de recalculare	2		2	
	4	specificul de vârstă al adaptării față de eforturile cu caracter preponderent diferit; caracteristicile de vârstă ale formării priceperilor și deprinderilor motrice; caracterul adecvat al programelor de antrenament caracteristicilor individuale ale sportivilor, nivelului de pregătire și specializării acestora	23	4	4	15
	5	Proiectarea parametrilor sarcinilor de antrenament; formarea complexelor de mijloace cu influență preponderentă diferită; proiectarea algoritmului de pregătire a sportivilor într-un ciclu anual și a sistemului de monitorizare	25	6	4	15
	6	Lecția de recalculare	2		2	
	7	Particularităţile conţinutului şi organizarea sistemului de control a sportivilor tineri. Procedura controlului parametrilor activităţii competiţionale a atleţilor de diferite specializări, indicilor nivelului pregătirii motrice, parametrilor eforturilor de antrenament şi competiţionali ai atleţilor de diferite specializări	24	4	6	14

	8	Susținerea de proiect	52		2	50
		Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/ modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, 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 şi de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme:proiect,curentă şi finală. **Evaluarea curentă** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a trei lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. Pe parcurs semestrului realizarea un **proiect** conform tematicii propuse de profesor. **Evaluarea finală** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare).

Stabilire a notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	60%

Referințe bibliografice

În limba română

1. Dotti A., Nicolini I. Mijloace şi metode pentru un antrenament modern (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1992, p. 89-128.
2. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1996. 199 p.
3. Dumitrescu V., Predescu A., Florescu C. Metodica dezvoltării calităţilor fizice . Bucureşti: CNFF, 1969. 200 p.
4. Tweedy S. Theory and the ICF: Foundations for Unifical Disability Athletics Classification Adapted Physical Activity Quarterly, 2002. № 2, p. 220 - 238.

În limba rusă

1. Алабин В., Кривоносов М. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 222 с.
2. Антонов А., Лабудин Б., Мелехов В. Инновационные спортивно - технические устройства для освоения базовых элементов в различных видах спорта. Санкт-Петербург: СФУ им. М. Ломоносова, 2015. 326 с.
3. Бахрах И. Спортивно - медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография. Смоленск: СГАФКСТ, 2009. 124 с.

Боген М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1983.192 с.

4. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва: Советский спорт, 2009. 276 с.

Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2012. 222 с.

5. Германов, Г. Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе: дис. . д-ра пед. наук. Воронеж, 2011. 425 с.
6. Гужаловский А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. В: Очерки по теории физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1984. с. 211 – 223.

	Жилкин А. Легкая атлетика. Москва: Академия, 2003. 464 с. 7. Запорожанов В. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоров'я, 1988. 144 с. 8. Зеличенок В. Детская легкая атлетика: программа ИААФ. Москва. 2006. 63 с. 9. Квашук П. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. . д-ра пед. наук: Москва, 2003. 226 с. 10. Локтев С. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Москва: Советский спорт, 2007. 404 с. 11. Никитушкина В. Система подготовки спортивного резерва. Москва: Квант, 1994. 320 с. 12. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Москва: Человек, 2011. 125 с. 13. Соколов В. Методика тренировки в легкой атлетике. Минск: Полымя, 1994. 504 с. 14. Суслов Ф., Холодов Ж., Филин В. Теория и методика спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1997, 416 с. 15. Филин В., Фомин Н. Основы юношеского спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 255 с. 16. Шустин Б. Моделирование в спорте высших достижений. Москва: РГАФК, 1995.102 с.

Data completăriii: 01.09.2021 **Gorașcenco Alexandr**

Povestca Lazari

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Organizarea și deșfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă ODCPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Mocrousov Elena, dr habilitat în științe ale educației, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.17	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr.credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	**Numărul total de ore (pe semestru) din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110
Nota de prezentare		Disciplina de studii **„Organizarea și deșfășurarea competițiilor în proba aleasă", ODCPSA (jocurile sportive)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor din domeniul 100 Științe ale sportului, în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului „Organizarea și deșfășurarea competițiilor în proba aleasă" este de a familiariza studenții care se specializează la jocurile sportive cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul bazinelor artificiale şi naturale. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.					

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. I, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul jocurilor sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina „ODCPSA” este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale jocurilor sportive. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a jucătorilor.. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă..
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). *Activitatea de pregătire a competiţiei:* • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. *Activitatea desfăşurării competiţiilor:* • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a terenurilor forurilor administrative. ***La nivel de înţelegere şi aplicare:*** • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor;

	• să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea bazinului; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfășurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**1**	Organizarea și desfășurarea competițiilor.	17	2		15
	2	Regulamentul competițiilor.	7	2		5
	3	Componența colegiului de arbitri.	7	2		5
	4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor.	7		2	5
	5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
	6	Tehnica securităţii. Pregătirea bazinului şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7		2	5
	7	Diferite jocurile sportive.	7		2	5
	8	Edificiile sportive pentru jocuri sportive şi competiţii. Reclama competiției.	7	2		5
	9	Particularităţile organizării competiţiilor şi arbitrajul.	7		2	5
	10	Dopajul în activitatea sportive.	7	2		5
	11	Caracterul competițiilor.	7	2		5
	12	Organizarea și desfășurarea competițiilor la jocurile sportive în școală și în taberele de odihnă.	7	2		5
	13	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate.	7		2	5
	14	Componența participanților.	7	2		5
	15	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții.	7		2	5
	16	Particularităţile organizării competiţiilor şi arbitrajul cu număr masiv de participanţi.	7		2	5
	17	Competiţii la jocurile sportive în aer liber.	7		2	5
	18	Reclama competițiilor.	7		2	5
	19	Întocmirea bugetului de cheltuieli	7		2	5
	20	Jocurile olimpice, campionatele	7	2		5

		mondiale, campionatele mondiale şi regulile generale pentru competiţia la nivel federaţiilor internaţionale.				
	Total :		**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare şi învăţare în cadrulcursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială*** **/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în%)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referinţe bibliografice	1. Badiu T., Ciorbă C., Badiu G. Educaţia fizică a copiilor şi şcolarilor (metode şi mijloace). Editura „Garuda Art". Chişinău, 1999. 363 p. 2. Ghimp A., Budevici-Puiu A. Teoria şi metodica jocurilor dinamice. Manual pentru studenţii USEFS. Chişinău: Valinex, 2016. 480 p. 3. Raţă g., Raţă C-tin B. Aptitudinile în activitatea motrică, Editura Edusoft, Bacău, 2006. 4. Stănescu M., Ciolcă C. şi Urzeală C. Jocul de mişcare – metodă şi mijloc de instruire în educaţie fizică şi sport, Ed. Cartea Universitară, Bucureşti, 2004. 5. Асеева И., «Играем в игры-минутки: 15 минут - это много!», Издательство: Сибирское университетское издательство, 2010, с. 192. 6. Жуков М. Подвижные игры. М.: Академия, 2000. 158 с.

7. Левченко А. «Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр», Издательство: Педагогическое общество России, 2007, с. 128.
8. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ», Издательство: ГНОМ, 2015, с. 35-56.
9. Mocrousov, E., Grosul, V. *Specific methodological aspects of enhancing the cadet's athletic performance in table tennis in the final age stage in the process of long-term performance.* Congresul Științific Internațional «Sport. Olympism. Health». Ediția a III-a. USEFS. Chisinau. Republic of Moldova. 13-15 septembrie. 2018. p. 150-151. ISBN 978-9975-131-65-0.
10. Mocrousov, E. *Organizational and Methodological Bases of the Long Term Training of Table Tennis Players.* In: Communicative Action & Transdisciplinarity in the Ethical Society. LUMEN Proceedings. Iasi, Romania. 2018, p. 170-182 (WoS). ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6. ISBN 978-1-910129-16-6.
11. Mocrousov, E. *Structure and dynamics of table tenis players competitive activity at the stages of long-term athlete development.* World Congress of Sport Sciences Researches. 23-26 november 2017. Manisa. Turkey. p. 543. ISSN:2548-0723.
15. Mocrousov, E. *Structure and dynamics of table tennis players competitive activity at the stages of long-term athlete development, Journal of Sport Sciences Researches,* http://dergipark.gov.tr/jssr. Volume 2. Issue 2. December 2017. Manisa. Turkey. ISSN: 2548-0723. p.59-68. DOI:10.25307/jssr.362606.

Data completăriii: 01.09.2021 **Mocrousov Elena**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

<table>
<tr><td colspan="2">Programul de studii</td><td colspan="7">TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Denumirea cursului</td><td colspan="7">Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă ODCPSA (probe sportive individuale)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Titularul cursului</td><td colspan="7">Polevaia-Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ.</td></tr>
<tr><td>Ciclul
(M-Master)</td><td>M</td><td>Codul cursului</td><td>S 03 A. 17</td><td>Anul</td><td>I</td><td>Semestrul</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Nr. credite</td><td>5</td><td>Limba de instruire</td><td>Româna/Rusa</td><td colspan="3">Forma de evaluare</td><td>Ex.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ore de contact direct</td><td>40</td><td>Studiu individual</td><td>110</td><td colspan="2">Total ore pe semestru</td><td>150</td></tr>
<tr><td colspan="7">Regimul disciplinei
(S–componenta de specialitate)</td><td>S</td></tr>
<tr><td colspan="2">Catedra</td><td>Probe sportive individuale (PSI)</td><td colspan="6">Numărul total de ore
(pe semestru) din planul de învățământ
(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">e-mail</td><td colspan="2" rowspan="2">catedra.psi_usefs.md@mail.ru</td><td>Total</td><td>C</td><td>S</td><td>L/P</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>-</td><td>110</td></tr>
<tr><td colspan="2">Nota de prezentare</td><td colspan="7">Organizarea și dirijarea competițiilor în proba de sport aleasă ca disciplină de specialitate se studiază la programul de studii “Tehnologia Antrenamentului Sportiv” (120 ECTS) pe un număr de 150 ore, 5 credite. Orele sunt repartizate în felul următor: contact direct 40 ore; lucru individual 110 ore; 2 ore pe săptămână – prelegeri; 2 ore – practice. Pe parcursul însuşirii obiectului se preconizează de înfăptuit două testări curente. Studierea obiectului se finalizează cu examen.
La etapa contemporană a reformării învățământului universitar modernizarea curriculumului la disciplina “ODCPSA” (probe sportive individuale) este o necesitate dictată de actualizarea standardelor în activitatea sportivă şi de schimbările survenite odată cu adoptarea unei pedagogii a competenţelor, eliminarea erorilor produse în ultimii ani. Această modificare presupune elaborarea curriculumului din perspectiva trecerii de la modelul de proiectare curriculară centrat pe obiective la modelul axat pe competenţe – un ansamblu/sistem integrat de cunoştinţe, capacităţi, deprinderi şi atitudini dobindite de studenţi prin invăţare şi mobilizate în contexte specifice de realizare, adaptate nivelului cognitiv al studentului, în vederea rezolvării unor probleme cu care acesta se poate confrunta în viaţa reală.</td></tr>
</table>

	• **Obiectivele generale** - formarea abilităților de abordare a procesului didactic al antrenamentului sportiv în proba ramurii sportive alese din perspectiva învățării centrate pe student/sportiv; • **Obiectivele cadru** –formarea specialiștilor prin acumularea cunoștințelor în antrenamentul sportiv specific ramurii sportive alese; • **Obiectivele de referință** – la finele studierii disciplinei ODCPSA, studenții vor fi capabili să elaboreze protocoale și repesaje competiționale precum și să fie capabili de a arbitra în cadrul competiției sportive la nivel național. Sugestiile metodologice și strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor specifice ramurii de sport.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • înţelegerea procesului de învăţământ din perspectiva predării, învăţării şi a evaluării în cadrul antrenamentului sportiv ramurii sportive alese; • cunoaşterea conţinuturilor ştiinţifice și metodice ale disciplinei Teoria competițiilor, necesare predării elevilor/sportivilor, a contextului psiho-pedagogic şi didactic în care acestea pot fi selectate, prelucrate și transmise sportivilor; • utilizarea cunoştinţelor de bază pentru explicarea şi interpretarea unor situaţii tehnico-tactice, procese de pregătire tehnico-tactică; • dezvoltarea creativității în proiectarea didactică a antrenamentului sportiv la proba sportivă aleasă; • dezvoltarea capacităţii de reflecţie critică şi constructivă în utilizarea adecvată de criterii şi metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele şi limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode şi teorii. **Competențe transversale:** • realizarea responsabilă și eficientă a sarcinilor aferente profesiei de cadru didactic, cu respectarea valorilor și eticii profesionale; • formarea competențelor de comunicare și cooperare eficientă în echipe profesionale interdisciplinare; • utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea dezvoltării profesionale continue.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaștere:** - să cunoască scopul şi obiectivele organizării competiţiilor de diferit nivel; - să cunoască metodele arbitrării competiţiilor de diferit nivel în sporturile de luptă; - să cunoască factorii care influenţează asupra particularităţilor competiţionale a luptătorului; - să caracterizeze specificul locului de desfăşurare a competiţiei; - să descrie baza materială a locului de desfăşurare a competiţiei; - să descrie situaţia geografică a locului de desfăşurare a competiţiei; - să caracterizeze calitatea arbitrajului la diverse competiţii; - să descrie comportamentul suporterilor; - să cunoască cum se organizează şi se desfăşoară Campionatul R.M. în sporturile de luptă. **La nivel de înțelegere și aplicare:** - să clasifice obţinerea victoriei conform variantelor; - să caracterizeze variantele obţinerii victoriei în sporturile de luptă; - să clasifice competiţiile după scopul şi modul de desfăşurare; - să cunoască sistemele de desfăşurare a competiţiilor în sporturile de luptă. **La nivel de integrare:** - să enumere toate cerinţele întocmirii unui Regulament pentru competiţii în sporturile de luptă. - să poată arbitra la competiţii de diferit nivel; - să cunoască formarea perechilor conform sistemului circular.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	L/P	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**1**	Scopul şi obiectivele organizării şi desfăşurării competiţiilor în PSA. Tipurile obţinerii victoriei în PSA.	12	2		10
	2	Regulamentul desfăşurării competiţiei în proba sportivă aleasă.	12	2	2	10
	3	Obţinerea victoriei perfecte. Obţinerea victoriei prin superioritate tehnică. Obţinerea victoriei prin acumularea mai multor puncte decât adversarul.	14	2	2	10
	4	Variantele de arbitraj în PSA.	14	2	2	10
	5	Baza materială a locului de desfăşurare a competiţiilor în PSA.	14	2	2	10
	6	Situaţia geografică a locului de desfăşurare a competiţiilor în PSA.	14	2	2	10
	7	Calitatea arbitrării competiţiilor şi comportamentul suporterilor.	14	2	2	10
	8	Clasificarea competiţiilor în PSA după scopul şi modul de desfăşurare.	12	2		10
	9	Sistemele de desfăşurare a competiţiilor în PSA.	12		2	10
	10	Sistemele competiționale.	12		2	10
	11	Reclama competițiilor în PSA.	10	2	2	
	12	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele mondiale şi regulile generale pentru competiţia la nivel federațiilor internaționale.	10	2	2	10
		Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului	În procesul predării-învățării disciplinei ODCPSA, în cadrul catedrei PSI, este necesară alternarea metodelor și procedeelor didactice, orientate spre însușirea eficientă și atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecțiilor teoretice se utilizează metode tradiționale (lecție-expunere, lecție-conversație, lecție de sinteză). În cadrul orelor practice sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însușirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii și alte material ajutătoare.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă și finală.* ***1. Evaluarea inițială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a masteranzilor pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale*, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două testări* desfășurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și un *referat pe temele predate*, cu scopul de a aprecia în ce măsură obiectivele înaintate au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului ciclului II, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumară, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub formă scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse la examen.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri şi seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Bompa T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Bucureşti, Ponto, 2003. 267 p. 2. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecţionării funcţiei de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1999. 27 p. 3. Bosco C. şi colab., Antrenamentul de rezistenţă, viteză, forţă (traducere Sport Internationali, Milano, 1994) – Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110 p.; 4. Bosco C. Noi metodologii pentru evaluarea şi programarea antrenamentului. Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 326, 1992. 233 p. 5. Busuioc S. Combinarea mijloacelor din lupta naţională moldovenească ”trînta” cu mijloacele din ramurile de luptă internaţională pentru ridicarea nivelului de pregătire fizică a studenţilor: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1997. 21 p. 6. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1997. 7. Dragnea A. Teodorescu Mate.,Teoria sportului. Bucureşti: Editura F.E.S.T., 2002. 610 p. 8. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică R. A, 1999. 9. Dragnea Adrian şi colab. Teoria educaţiei fizice şi Sportului, Editura Cartea Şcolii. 2000. 10. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs şi refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. Bucureşti: Editis, 1994. 11. Drăgan I. Selecţia medico-biologică în sport. Bucureşti: Sport-Turism, 1990. 12. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p. 13. Hany Abdeli Karim Jarrah. Perfecţionarea pregătirii tehnico-tactice a luptătorilor de stil liber şi judo în baza constituirii raţionale a acţiunilor de contraatac: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 2001. 23 p. 14. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. C.C.P.S. Bucureşti, 1996. P. 14-68, 135-148. 15. Manolachi V. Structura şi conţinutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ținând cont de influenţa diverselor eforturi şi intensităţii asupra organismului./ Conferinţa ştiinţifică. Chişinău, 1999. p. 234-243.

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia-Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educaţie Fizică şi Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumireacursului		**Organizarea și deșfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă ODCPSA (înotul sportiv)**					
Titularulcursului		**Stepanova Natalia, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codulcursului**	S 03 A.17	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr.credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație şi 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**
			150	20	20		110

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Organizarea și deșfășurarea competițiilor în proba aleasă", ODCPSA (înotul sportiv)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul 100 Științe ale sportului în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului „Organizarea și deșfășurarea competițiilor în proba aleasă" este de a familiariza studenții care se specializează la înot cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul bazinelor artificiale şi naturale. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. I, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul turismului.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina „ODCPSA” este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale înotului. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă..
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). *Activitatea de pregătire a competiţiei:* • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. *Activitatea desfăşurării competiţiilor:* • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a bazinului forurilor administrative. ***La nivel de înţelegere şi aplicare:*** • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor;

	• să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea bazinului; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfășurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
Tematica și repartizarea orelor la curs/modul	**1**	Organizarea și desfășurarea competițiilor	17	2		15
	2	Regulamentul competițiilor	7	2		5
	3	Componența colegiului de arbitri	7	2		5
	4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor	7		2	5
	5	Repartizarea participanților pe curse.	7	2		5
	6	Tehnica securităţii. Pregătirea bazinului şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	7		2	5
	7	Înotul cu procedeele stil liber, spate, bras, fluture, mixt și ștafetă	7		2	5
	8	Edificiile sportive pentru înot şi competiţii. Reclama competiției.	7	2		5
	9	Particularităţile organizării competiţiilor şi arbitrajul.	7		2	5
	10	Dopajul în activitatea sportivă	7	2		5
	11	Caracterul competițiilor	7	2		5
	12	Organizarea și desfășurarea competițiilor la înot în școală și în taberele de odihnă	7	2		5
	13	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	7		2	5
	14	Componența participanților	7	2		5
	15	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții	7		2	5
	16	Particularităţile organizării competiţiilor şi arbitrajul cu număr masiv de participanţi.	7		2	5
	17	Competiţii la bazine naturale	7		2	5
	18	Reclama competiției.	7		2	5
	19	Întocmirea bugetului de cheltuieli	7		2	5
	20	Jocurile olimpice, campionatele	7	2		5

		mondiale, campionatele mondiale de înot (25m) şi regulile generale pentru competiția F.I.N.A.				
	Total :		**150**	**20**	**20**	**110**
Strategii de predare şi învăţare în cadrulcursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială*** **/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale*, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.				
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în%)	Nota finală	100%			
	Nota pentru evaluarea finală	40%			
	Nota evaluarea curentă	20%			
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%			
	Nota lucrul individual	20%			
Referinţe bibliografice	1. Kari G. Înot. /Curs în tehnologie IFR. București, Editura Fundației România de Mâîne, 2012. 2. Manual metodic. Federaţia Română de Natație. Colectivul de redacţie: Ioan Schuster. Bucureşti, 2000, 300 p. 3. Maglischo E.W. Să înotăm mai repede. Bucureşti, 2000, 288 p. 4. Rîşneac B., Solonenco G. Înotul sportiv: Concepte metodologice. Chişinău : Totex-Lux, 2014, 291 p. 5. Stepanova N. Postica S. Eficienţa metodelor şi mijloacelor de perfecţionare a întoarcerilor în înot. Revista "Teoria şi arta educaţiei fizice în şcolă" 3/2015, Chişinău, - P.66-69. 6. Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. и др. Водные виды				

	спорта.Учебник для студентов ВУЗов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. Москва: Академия, 2003. 7. Булгакова Н.Ж., Попов О. И., Распопова Е. А. Теория и методика плавания. Москва: Академия, 2014, 319 с. 8. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Часть II. Учебник. Одесса, Друк, 2006. 9. Платонов В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга I, II Киев, Олимпийская литература, 2011, Книга I, II, 479 с., 526 с. 10. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000, 495 с.

Data completării: 01.09.2021 **Stepanova Natalia**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Organizarea și dirijarea competițiilor în proba de sport aleasă ODCPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.17	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr.credite	4	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimuldisciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pesemestru) **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**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii **„Organizarea și dirijarea competițiilor în proba de sport aleasă", 120 ECTS (gimnastica artistică)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul Antrenament sportiv, în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

- Obiectivele generale al cursului **„ODCPSA", 120 ECTS (gimnastica artistică)** este de a familiariza studenții care se specializează la înot cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul sălilor de gimnastica artistică. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă.
- Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda

	problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor. • Toate acestea sunt necesare pentru achiziţionarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. 3, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 4 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în gimnastica artistică; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii la gimnastica artistică sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„ODCPSA", 150 ECTS (gimnastica artistică)** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale gimnasticii artistice; • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a gimnastelor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalităţi și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). ***Activitatea de pregătire a competiţiei:*** • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. ***Activitatea desfăşurării competiţiilor:*** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului;

	• multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a gimnastelor forurilor administrative. ***La nivel de înţelegere şi aplicare:*** • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălilor de gimnastica artistică; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfăşurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; • să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor.	24	2	2	20
2	Regulamentul competițiilor.	8	2		6
3	Componența colegiului de arbitri.	8	2		6
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor.	8	2		6
5	Repartizarea participanților pe curse.	10	2	2	6
6	Tehnica securității. Pregătirea bazinului şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	10	2	2	6
7	Diferite programe la gimnastica ritmică.	10	2	2	6
8	Edificiile sportive pentru gimnastica ritmică şi competiţii. Reclama competiției.	10	2	2	6
9	Dopajul în activitatea sportive.	10	2	2	6
10	Caracterul competițiilor.	8		2	6
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate.	8		2	6
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții.	10		2	8
13	Reclama competițiilor.	8		2	6
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli	8			8
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele Europene la gimnastica artistică şi regulile generale pentru competiţia FIG.	10	2		8
	Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare și învăţare în	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile pra. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor

<table>
<tr><td>cadrulcursului/ modulului</td><td colspan="2">propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicație cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială / diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor).
Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">1. Dumitrescu E. Gimnastica artistică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p.
2. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. Ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
4. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
5. Крайждан О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9.
6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.</td></tr>
</table>

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumireacursului		**Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă ODCPSA (gimnastica ritmică)**					
Titularulcursului		**Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codulcursului**	S 03 A.17	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr.credite	4	**Limbade instruire**	Româna/Rusa	**Formadeevaluare**			Ex.
Ore contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărultotaldeore** (pesemestru)**dinplanuldeînvățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă", 120 ECTS (gimnastica ritmică)** este parte componentă a procesului educațional, ciclul de studii masterat, prevăzută în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul 100 Științe ale sportului, în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale al cursului **„ODCPSA", 120 ECTS (gimnastica ritmică)** este de a familiariza studenții care se specializează la înot cu aspectele organizării şi desfăşurării competiţiilor la această disciplină sportivă, în cadrul sălilor de gimnastica. Cursul prevede de asemenea insuflarea studenţilor deprinderilor de organizare şi desfăşurare a manifestărilor în cadrul taberelor de odihnă. taberele de odihnă. • Pe parcursul studiului acestei discipline, o deosebită atenţie se va acorda problemei asigurării tehnico-materiale a competiţiilor.

	• Toate acestea sunt necesare pentru achiziționarea de către fiecare student a cunoştinţelor şi depinderilor profesionale, a procedeelor metodice de organizare şi desfăşurare a competiţiilor. În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activități de învățare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi. Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor-cadru şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an II, sem. 3, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoriei specifice cuprinzând cele mai semnificative probleme în domeniul înotului; • Elaborarea şi gestionarea proiectelor, planurilor, programurilor privind instruirea în proba natație; • Utilizarea tehnologiilor şi metodologiilor moderne de instruire în înot; • Asigurarea însușirii corecte a tehnicii înotului sportiv și aplicativ. **Competenţe transversale:** • Disciplina **„Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă”, 120 ECTS (gimnastica ritmică)** este partea componentă a sistemului de învăţământ în domeniul Educației fizice și sportului. • Aceasta are menire de abordare teoretică, practică şi aplicativă a principalelor aspecte specifice, cuprinzând cele mai semnificative probleme ale gimnasticii ritmice. • Are ca scop adaptarea sistemelor organismului sportivului la eforturile fizice, privind însușirea tehnicii și dezvoltarea și perfecționarea condiției fizice a înotătorilor. • Autoevaluarea obiectivă de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii în câmpul de muncă.
Finalități și performanțe la curs/modul	***La nivel de cunoaştere:*** • procedura de aprobare a calendarului competiţional oficial; • stabilirea comisiei de organizare: subcomisia tehnico-sportivă (problemele legate de pregătirea sportivilor); • subcomisia de arbitri (regulament, echipament de prezentare), subcomisia de propagandă şi relaţii (afişul concursului, tipărirea programului, evidenţa participanţilor), subcomisia de organizare (administrativ, cazare, masă, etc.). Activitatea de pregătire a competiţiei: • verificarea funcţionalităţii bazinului (accesul sportivilor, publicului, presei); • stabilirea programului, filmul competiţiei (pe zile, pe ore); • precizarea condiţiilor de viaţă a sportivilor (masă, casă, transport); • stabilirea protocolului competiţiei, numirea arbitrilor; • stabilirea legăturii cu organele sanitare, medicale (salvare); • alcătuirea programului tehnic de concurs (probe, serii, etc.); • organizarea şedinţei tehnice care precede concursul. **Activitatea desfăşurării competiţiilor:** • respectarea regulamentului competiţiei; • informarea sportivilor, publicului, presei asupra rezultatelor obţinute; • evidenţa recordurilor, comunicarea oficială a recordurilor noi; • asigurarea festivităţilor de premiere, întocmirea protocolului; • multiplicarea rezultatelor tehnice sub forma unui buletin de concurs; • asigurarea festivităţii de închidere a concursului şi predare a sălii de gimnastica ritmică forurilor administrative.

	La nivel de înţelegere şi aplicare: • să elaboreze calendarul oficial al competiţiilor; • să stabilească comisia de organizare a competiţiei; • să verifice funcţionalitatea sălii de gimnastica ritmică; • să stabilească protocolul competiţiei, numirea arbitrilor; • să stabilească legătura cu organele sanitare (medicale); • să alcătuiască programul tehnic de concurs; • să organizeze şedinţe tehnice cu arbitrii şi antrenorii; • să arbitreze competiţii în diferite posturi de arbitri; • să asigure festivităţi de premiere a sportivilor, deschidere şi închidere a competiției. ***La nivel integrare:*** • să aprecieze importanţa organizării şi desfășurării competiţiei pentru activitatea ulterioară; • să aprofundeze prin extensiune sistematică a cunoaşterii şi înţelegerii mecanismelor de funcţionare a competiţiilor în diverse situaţii de desfăşurare a lor; • să aprecieze valoarea competiţiilor în dezvoltarea şi perfecţionarea continuă a cunoştinţelor în formarea competiţiei profesional-pedagogice; • să-şi autoevalueze nivelul pregătiri în arbitrajul competiţiilor; să încadreze în cazul lecţiilor de arbitraj şi a arbitrajului competiţiilor elemente de cercetare ştiinţifică.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	Seminar	LI
1	Organizarea și desfășurarea competițiilor	24	2	2	20
2	Regulamentul competițiilor	10	2		8
3	Componența colegiului de arbitri	8	2		6
4	Pregătirea către desfășurarea competițiilor	10	2	2	6
5	Repartizarea participanților pe curse.	8	2		6
6	Tehnica securităţii. Pregătirea sălii de gimnastica artisitică şi a sistemelor de asigurare. Asigurarea medicală.	8	2		6
7	Diferite echipamente pentru gimnastica ritmică.	8	2		6
8	Edificiile sportive pentru gimnastica artistică şi competiţii. Reclama competiției.	10		2	8
9	Dopajul în activitatea sportive.	8		2	6
10	Caracterul competițiilor.	8		2	6
11	Cronometrarea curselor. Sistemul și metodica înregistrării automate	10		2	8
12	Obligațiunile și drepturile participanților la competiții.	10	2	2	6
13	Reclama competiției.	10	2	2	6
14	Întocmirea bugetului de cheltuieli	8		2	6
15	Jocurile olimpice, campionatele mondiale, campionatele Europene la gimnastica artistică şi regulile generale pentru competiţia FIG.	10	2	2	6
	Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul și lecțiile practico-metodice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică: conversație, prezentare, investigație, studiu de caz, dezbateri, studiu individual, simulare, scrierea referatului, rezolvarea proiectelor propuse, consultarea surselor bibliografice. Lecțiile practico-metodice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare și aprofundare a

	anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor. Metode de lucru: expunerea, explicația, a studiului de caz. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială*** **/** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări de control* petrecute în cadrul orelor practico-metodice, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale,* cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Evaluarea finală: realizată prin examen oral (bilete) / scris (test cu conținut descriptiv, probleme), normative de control (demonstrarea exercițiilor pe uscat și în apă, învățarea exercițiilor pe elemente, explicarea exercițiilor). Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Grimalschi T. Fundamente psihopedagogice ale antrenamentului sportiv în gimnastica ritmică.. 2. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки. В: Основы спортивной тренировки. 3. Grimalschi T. Antrenamentul sportiv în gimnastică. Vol.I. Teorie și metodologie. Chișinău: USEFS, 2013, p. 279-315. 4. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. 5. Grimalschi, E. Filipenco, P.E. Tolmaciov. Gimnastica. Manual pentru facultăţile pedagogice-educaţie fizică şi sport. Coord.: T. Lumina, Chişinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332. 6. Potop V. Teoria și practica în gimnastica ritmică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. 7. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с.	

Data completării: 01.09.2021 **Craijdan Olga**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă ODCPSA (atletism)**					
Titularul cursului		**Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.17	**Anul**	2	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Atletism		**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*			
e-mail		atletism.usefs@mail.ru	**Total**	**C**	**L/P**	**S**	**LI**
			150	20	16	4	110

Nota de prezentare	Formarea specialiștilor de înaltă calificare în domeniul 100 Științe ale sportului trebuie să includă și veriga ce se referă la orgnizarea și desfășurarea concursurilor sportive de diferit nivel, compartiment de importanță majoră în pregătirea viitorului antrenor în diferite ramuri și discipline sportive. Cunoașterea și aplicarea în practică a competențelor profesionale în domeniul teoriei și practicii competiționale are un rol fundamental în formarea unui viitor antrenor în diferite probe de sport și rezolvă obiectivele ce se referă la formarea la studenții ciclului II de studii a unui șir de priceperi și deprinderi specifice activității profesionale viitoare. Disciplina de studii **Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă, ODCPSA, atletism** contribuie plenipotențiar la formarea, la viitorii antrenori în diferite probe/diosciplne sportive a competențelor necesare, deoarece conținutul acesteia reflectă activitatea profesională a acestuia, dar și organizarea activității sale în condiții reale.

	Activităţile teoretice, de laborator şi practico-metodice şi desfăşurate în cadrul disciplinei **Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă (atletism)** contribuie la formarea profesională a viitorului specialist, de asemenea, la formarea şi consolidarea deprinderilor de autoeducare şi creativitate. Acest modul reprezintă o verigă de legătură dintre procesul de instruire şi activitatea profesională independentă. Modulul **Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă (atletism)** destinat studenților ciclului II al sistemului de învățământ superior din Republica Moldova asigură realizarea obiectivelor ce se referă la înzestrarea scestora cu cunoștințele necesare despre baza tehnico-materială a competițiilor în diferite ramuri și probe de sport, precum și despre regulamentul tehnic al concursurilor sportive, dar și formarea priceperilor și deprinderilor practice de organizare și desfășurare a competițiilor de nivel local și național. **Organizarea și desfășurarea competițiilor în proba de sport aleasă (atletism)** se încadrează perfect în programul de pregătire profesională a masteranzilor de la specialitatea TAS (Tehnologia Antrenamentului Sportiv, 120 ECTS). Modulul corespunde tuturor standardelor existente ale învățământului universitar, include în sine un set de informații actualizate, dezvoltarea cărora garantează stapanirea setului necesar de priceperi și deprinderi, care permit organizarea și desfășurarea competițiilor sportive de nivel local și național la un nivel înalt.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** Competenţele profesionale specifice reflectă caracteristicile specifice ale activităţii profesionale şi pot fi considerate ca realizarea competenţelor - cheie şi de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific. - să cunoască modul de întocmire a Calendarulșui competițional anual, precum și modul de elaborare a Regulamentului de concurs, precum și a programei acestuia; - să întocmească şi să prezinte documente pentru desfăşurarea competiţiilor sportive; - să organizeze şi să desfăşoare competiţii la proba de sport aleasă; - să efectueze analiza calității desfășurării manifestațiilor sportive de diferit nivel și să vină cu propuneri și soluții de îmbunătățire a nivelulului de organizare și desfășurare a acestora; - să selecteze, să pregătească şi să utilizeze utilajul şi inventarul sportiv; - să aplice în practică tehnologiile moderne de planificare, organizare și desfășurare a manifestațiilor sportive pentru subiecți cu diferit nivel de pregătire sportivă, vârstă și sex; - să cunoască modul de funcționare a aparatelor de arbitraj și să fie apt să opereze cu acestea în procesul de desfășurare a competiției sportive la proba de sport de specializare; - să realizeze planificarea procesului competiţional la proba de sport aleasă, dar șa a activităților metodico-practice, științifice și educative cu referire la procesul de organizare și desfășurare a concursurilor la diferite probe de sport, în concordanță cu specialitatea aleasă; În procesul formării complexului de competențe specifice, au fost luate în considerare doleanțele clientului acestor servicii, adică ale șefilor organizațiilor specializate (școlile și cluburile sportive, federațiile sportive etc.), în care, de regulă, absolvenții își încep activitățile profesionale. **Competenţe transversale:** - formarea la studenţii ciclului II a interesului şi a atitudinii pozitive faţă de activitatea profesională;

	- formarea şi perfecţionarea la masteranzi a calităţilor sociale importante, a calităţilor psihice de personalitate, a motivaţiei antrenorului pentru realizarea eficientă a obligaţiilor de funcţie; - formarea la studenţii ciclului II a competenţelor profesionale, realizate în procesul organizării şi desfăşurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului educativ şi de antrenament, activităţii de cercetare ştiinţifică şi altele, cu scopul obţinerii experienţei practice necesare.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - să cunoască modul de planificare și organizare a competițiilor de atletism de rang înalt; - să se familiarizeze cu procesul de organizare şi conţinutul activităţilor educative cu sportivii la baza desfăşurării competiției la proba de sport aleasă, precum și la analiza cazurilor disciplinare ce au loc în timpul desfășurării acesteia; - să determine sarcinile educative, care, tradiţional, sunt soluţionate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele şi metodele de soluționare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfăşurării activităţilor sportive de masă şi a altor activităţi cu soluţionarea sarcinilor educaţiei morale şi estetice; - să participe activ la desfăşurarea activităţilor conform planului activităţilor educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluţionare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanţă cu particularităţile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. **La nivel de înțelegere şi aplicare:** - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, şi să o aplice; - să asiste la cel puţin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităţilor desfăşurării acesteia, în concordanță cu vârsta, sexul şi nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - realizarea unui sondaj de opinie a arbitrilor; - desfășurarea unor măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivei de pregătire; - analiza logistică – managerială a nivelului de organizare și desfășurare a unei competiții sportive; - efectuarea de cercetări pe tema tezei de master, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică. **La nivel de integrare:** ▪ să explice esenţa şi modul de planificare și desfășurare a competiției sportive la atletism; ▪ să elaboreze planuri strategice de organizare a manifestațiilor sportive atletice de diferit nivel.

	Nr. crt.	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	LP	LI
	1	Calendarul competițional și manualul competiției (Regulamentul de desfășurare a competiției). Pregătirea	16	2	4	10

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul		și dirijarea competiției. Sursele de finanțare.				
	2	Comitetul de organizare a competiției. Personalul de conducere a competițiilor sportive de rang înalt conform standardelor WA (oficialii concursurilor).	22	6	4	12
	3	Arbitrarea concursurilor de atletism. Reguli tehnice competiționale – modificari și completări.	28	8	4	16
	4	Actele oficiale necesare pentru organizarea și desfăşurarea unui concurs sportiv la proba aleasă	24	4	4	16
	5	Practica de arbitraj	60		4	56
		Total :	**150**	**20**	**20**	**110**
Strategii de predare/ învățare în cadrul cursului/modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursurile teoretice, orele de laborator și practice, precum și orele de seminar. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra/inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda piramidei etc. Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie, cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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: *inițială, curentă şi finală.* ***1. Evaluarea inițială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale*, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două lucrări delaborator* petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi *lucrărilor individuale,* cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen. Evaluarea calității însușirii materialului de studiu se realizează atât în procesul (de cel puțin de trei ori), cât și la sfârșitul studiului. Curriculumul modulului prevede participarea la seminarii și ore de curs în limita a cel puțin de 80%, în primul caz, și cel puțin de 90% - în cel de-al doilea. Masterandul trebuie să pregătească un referat- proiect de concurs sportiv la proba de specializare. Nota finală este rezultatul însumării notelor curente (60%) și a celei finale (40%). Nota finală este calculată ca nota medie a cel puțin două note obținute la seminar (test scris/practic) și nota pentru referat-proiect. Rezumatul este evaluat în conformitate cu schema de mai jos. Procedura de evaluare actuală și finală				

	este reglamentată de decizia conducerii departamentului de profil.		
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)		Nota finală	100%
		Nota pentru evaluarea finală	40%
		Nota evaluarea curentă	20%
		Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
		Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Raţă. – Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p. 2. Atletism în sistemul educaţional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 2006. 364 p. 2. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. Bucureşti, Sport–turism. 231 p. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalaţii. Materiale de atletism, Editura Universităţii din Piteşti, 2002. 69 p. 4. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), Bucureşti, 2002. 241 p. 5. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие). Херсон, 2004. 152 с. 6. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. Изд. 4-е, доп., перераб. Москва: Физкультура и спорт. 1989. 671 с. 7. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. Москва: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006. 144 с. 8. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2014-2015. Москва: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2013. 297с. 9. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; Москва: Физкультура и спорт, 1976. 200 с. 10. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004. 272с. 11.Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 187 с. 12. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 580 с. 13 .http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/anti-doping (accesat la 4.01.2022). 14. https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/competition_organisation_manual.pdf (accesat 05.01.22).		

Data completării: 06.01.2022 **Povestca Lazari**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 CREDITE)***					
Denumirea cursului		**Acmeologia performanței sportive**					
Titularul cursului		**Polevaia – Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.18	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
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**
			150	10	10	10	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii **„Acmeologia performanței sportive”** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul sportului, în cadrul facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ:

1. Demonstrarea capacităților de a aplica, transfera și combina cunoștințe teoretice și practice în domeniul sportului.
2. Elaborarea și valorificarea cunoștințelor științifice și practice în realizările superioare ale sportului.
3. Prognozarea realizărilor sportive în activitatea desfășurată.
4. Elaborarea rapoartelor de activitate științifică privind realizările sportive de cel mai înalt rang.

În vederea realizării obiectivelor sunt propuse activităţi de învăţare, menite să corespundă indicilor calitativi şi cantitativi.

Conţinuturile publicate în curriculum vin să ajute la realizarea obiectivelor cadru

	şi a celor de referinţă, fiind structurate în baza principiilor cronologic şi tematic. Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învăţare-evaluare a cunoştinţelor, competenţelor şi dezvoltarea atitudinilor pozitive. În conformitate cu planul de învățământ studenţii masteranzi ai USFFS vor studia disciplina dată în an II., sem. 3, 150 ore pe parcursul unui semestru, ceea ce îi corespund 5 credite. Din acest motiv, considerăm că curriculumul vizat, va constitui un reper teoretic şi practic în vederea formării profesionale a specialistului în domeniul sportului.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Aplicarea fundamentelor teoretice și practice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; • Identificarea particularităţilor de implementare și practicare a prognozării realizărilor sportive mai mari în domeniul sportului; • Evidenţierea capacităților de posedare și utilizare eficientă a bazelor cunoașterii acmeologice în realizările sportive; • Analiza cantitativă și calitativă a recordurilor sportive ca domeniu științific; • Structurarea realizărilor sportive; • Asigurarea unui climat eficient pentru politica investiţională din sfera sportului naţional privind recordurile sportive. **Competenţe transversale:** • Gestionarea celor mai mari realizări sportive specifice privind rezolvarea sarcinilor complexe ale teoriei şi practicii sportului de performanță; • Dirijarea ciclului de antrenament prin utilizarea eficientă a resurselor cunoașterii acmeologice privind realizările sportive superioare; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii în ceea ce priveşte teoria şi practica sportului sportului de performanță.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** ➢ să definească noţiunile principale ale disciplinei „Acmeologia performanței sportive” (record sportiv, realizare sportivă etc.); ➢ să definească noţiunea de cunoaștere acmeologică; ➢ să cunoască strategiile de dirijare a activităţii de cunoaștere acmeologică a realizărilor sportive superioare; ➢ să identifice specificul activităţii de implementare a complexelor de antrenament privind realizările sportive superioare ca obiect al cunoașterii și a evaluării științifice; ➢ să cunoască care este specificul fenomenelor de cercetare științifică în domeniul antrenamentului sportiv ca parte componentă a cunoașterii acmeologice; ➢ să cunoască particularităţile de doborâre a recordurilor sportive ca domeniu științific; ➢ să cunoască aspectele politicii investiţionale în sfera cunoașterii acmeologice privind realizările sportive superioare . **La nivel de înţelegere şi aplicare:** ➢ să determine motivele care îl fac pe sportiv să demonstreze cele mai înalte rezultate; ➢ să rezolve problemele practice care sunt după fiecare temă studiată; ➢ să determine care sunt factorii ce influenţează realizările sportive superioare; ➢ să aplice cunoştinţele şi capacităţile acumulate în timpul practicii de specialitate. **La nivel de integrare:** ➢ să ţină seama de aspectele specifice ale acmeologiei realizărilor sportive în organizarea procesului de studii; ➢ să cunoască care sunt aspectele efective de organizare a activităţii de antrenament sportiv cu utilizarea prognozelor realizărilor sportive mai mari; ➢ să poată găsi legăturile dintre cererea şi oferta în domeniul sportului;

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">➢ să aplice cunoştinţele teoretice în cadrul unui proiect ştiinţific elaborat, sub îndrumarea profesorului.</td></tr>
<tr><td rowspan="12">Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conţinuturile unităţii de curs/modul</td><td colspan="5">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Semi-nar</td><td>Labo-rator</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Bazele cunoașterii acmeologice.</td><td></td><td>2</td><td>-</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Acmeologia realizărilor sportive superioare ca secțiune a teoriei sportului.</td><td></td><td>-</td><td>2</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Apariția și evoluția cunoștințelor științifice și practice despre realizările superioare ale sportului.</td><td></td><td>4</td><td>4</td><td>-</td><td>14</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Realizările sportive ca obiect al cunoașterii și evaluării.</td><td></td><td>2</td><td>2</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Valorile celor mai mari realizări sportive.</td><td></td><td>-</td><td>2</td><td>-</td><td>12</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Doborârea recordurilor sportive ca domeniu științific.</td><td></td><td>2</td><td>-</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Structura (morfologia) realizărilor sportive.</td><td></td><td>2</td><td>2</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Dinamica și nivelul modern al sportului realizări mai mari.</td><td></td><td>2</td><td>2</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Prognozarea realizărilor sportive mai mari.</td><td></td><td>2</td><td>2</td><td>-</td><td>10</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Caracteristicile formării celor mai puternici sportivi din lume atunci când demonstrează cele mai înalte rezultate.</td><td></td><td>4</td><td>4</td><td>-</td><td>14</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>-</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, 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 implicaţie cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări în Power Point a studiilor de caz a mecanismului de activitate a industriei naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților masteranzi pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.</td></tr>
</table>

	3. Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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. Антипов Г.А., Кочергин А.Н. Проблемы методологии исследования общества как целостной системы. Новосибирск: Наука. Сиб.отделение, 1988. -258 с. 2. Аросьев Д.А. Проектирование спортивной подготовки: материалы к производственной учебе тренеров, спортсменов. М., 1975. 43 с. 3. Ерохина О.А. Проблемы спортивного прогнозирования [Электронный ресурс] / О.А. Ерохина. - Режим доступа: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/3_Erohina_V_poslednie.pdf 4. Красников А.А. Спортивно-технические результаты и факторы, определяющие тенденции их развития / А.А. Красников // Вестник сопртивной науки. - 2006. - № 2. - С. 26-33. 5. Курамшин Ю.Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений / Ю. Ф. Курамшин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2005. - №18. с. 40-58. 6. Курамшин Ю.Ф. Акмеология высших спортивных достижений как раздел теории спорта / Ю.Ф. Курамшин // Здоровье для всех. - 2010. - №1. - С. 35-38. 7. Lenk Hans. (1981). Eigenleistung: eine sozialphiloso-phische Analyse und ein «adamitisches» Pladoyer fur eine positive Leistungskultur. Olympische Leistung. Ideal, Bedingungen, Grenzen. Begegnungen zwischen Sport und Wissenschaft: Eine Doku-mentation.- Koln: Bundesinstitut fur Sportwis-senschaften. S. 279-306. 8. Loy J. W., Hesketh Graham L. (1984). The Agon Motif: A Prolegomenon for the Study of Agonetic Behavior. Contribution of sociology to the study of sport. Jyvasky^, University of Jyvasky. p. 31-50.		

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia – Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Controlul complex în proba de sport aleasă CCPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Mocrousov Elena, dr. habilitat în ştiinţe ale educaţiei, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.19	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare	Disciplina de studii **„Controlul complex în proba de sport aleasă, 120 ECTS (jocurile sportive)”** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul 100 Ştiinţe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS), în cadrul facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Conţinutul cursului „Controlul complex în proba de sport aleasă” prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observaţiilor în procesul de antrenamente sportive la înot, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-înotător şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanţă cu obiectivele planului de învăţământ:* • obiectivele generale ale învăţământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în natație, pentru desfăşurate eficienţă a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;

	• obiective cadru ale învăţământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a înotătorilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Controlul complex în proba de sport aleasă", 120 ECTS este planificată în an II, sem. III, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • capacitatea de argumentare şi susținere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei; • acumularea cunoştinţelor în domeniului planificării şi controlului complex la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • abilităţi de aplicare ale diferitor forme de control cu sportivii la diferit nivel de măiestrie sportivă; • capacitatea de organizare a controlului medical cu copii şi sportivi de performanţă în probă sportivă aleasă; • competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competenţe transversale:** • conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la jocurile sportive; • asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniului jocurilor sportive; • autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la jocurile sportive și din domenii înrudite; • capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noţiunilor principale în domeniul organizării şi desfăşurării controlului complex în proba de sport aleasă; • cunoaşterea formelor de control complex în jocurile sportive; • cunoaşterea aspectelor specifice ale controlului în jocurile sportive; • cunoaşterea principiilor planificării controlului complex în antrenamentul sportiv la diferite probe de jocurile sportive. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de control pentru sportivi şi luarea deciziilor pe baza rezultatelor primite; • aplicarea controlului complex în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în jocurile sportive; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivului;

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">La nivel de integrare:
• determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivilor;
• aplicarea eficientă a controlului şi a evaluării pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament sportiv în natație;
• aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico- metodic a specialistului în natație.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Controlul şi planificarea în diferite probe la jocurile sportive.</td><td>26</td><td>4</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Studierea formelor principale ale controlului în jocurile sportive.</td><td>26</td><td>4</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Specificul verificării aspectelor de pregătire în jocurile sportive.</td><td>38</td><td>4</td><td>4</td><td>30</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Cerinţele principale ale organizării şi desfăşurării a controlului complex şi descifrarea rezultatelor primite.</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Planificarea formelor de control înr-un ciclu anual de antrenamente sportive la diferite probe în jocurile sportive</td><td>16</td><td>2</td><td>4</td><td>10</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Formele de control medical pentru diferite categorii de sportivi cu diferită vârstă şi măiestrie în diferite probe la jocurile sportive.</td><td>18</td><td>4</td><td>4</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="6">Strategii de predare și învățare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme și alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="6">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
</table>

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

Fotbal

1. Sîrghi S., Stepanov V., şi alţi colaboratori. Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chişinău: Valinex, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5.
2. Grimalschi T., Sîrghi S. şi colaboratorii. Culegere de proiecte didactice. Suport de curs. Chişinău: Tipografia Reclama, 2014, 140 p. ISBN 978-9975-58-016-8.
3. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.
4. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. Bucureşti: Roteck Pro, 2000. 224 p.

Volei

1. Ciorba C şi coautori "Jocuri sportive. Curs de bază. (lecţii teoretice)". Chişinău, „Valinex" SA, 2007.
2. Conohova T., Păcuraru A. " Teoria şi metodica jocului de volei". Editura PIM, Iaşi, 2014, 145 p.
3. Niculescu, Ionela. "Volei", Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p.;

Handbal

1. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat şi teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chişinău: „Valinex" SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p.
2. Budevici A., Grabco A. Programarea şî derejarea antrenamentului sportive. Compendiu. Master. Chişinău: „Valinex" SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7, 150 p.
3. Cercel P. Handbal, antrenamentul echipelor masculine, ediţia a II-a. Iaşi: Universitatea Al. I. Cuza, 2010, 354 p.
4. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах. Метод. пособие. М.: Советский спорт. 2004. ISBN 5-85-009-864-10, 216 с.

Rugby

1. Ciorbă C., Tăbîrţa V., Bragarenco N. şi alţi colab. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chişinău 2016, Tipogr. „Valinex" SRL, 99 p.
2. Constantin V. Rugbi, tehnica şi tactica. Bucureşti: FEST, 2004. 351 p.
3. Tăbîrţă V. Rugbi, pregătire de forţă-viteză. Monografie. Chişinău: Valinex, 2015. 128 p.

Baschet

1. Ciorbă C., Rotaru A., Cucereavîi O. Jocuri sportive, curs de bază (lecţii teoretice). – Chişinău, 2007. 152 p.
2. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universităţii din Piteşti, 2004. 147 p.
3. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive. Ghid metodic. Chişinău., 2016, p. 7 – 25

Tenis de masă

1. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galaţi, România, 2013. p. 25-83.
2. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся

	настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с. 5-9. 3. Мокроусов-Кучук, Е. Современный спортивный отбор детей для настольного тенниса, как эффективный фактор обучения на этапе начальной подготовки. Монография. Germania la LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. 164 p. ISBN 978-3-659-57371-2. ISBN 978-9975-131-08-7. 796.386.015. 4. Мокроусов, Е. Инновационные педагогические технологии начального спортивного отбора детей для настольного тенниса. Монография. 2017. Chișinău. Valinex SRL. 135 p. ISBN 978-9975-68-318-0. **Badminton** 1. Berud Volkek Brahnis. Badminton – antrenament, tactica, competiţie, 2011. 2. Gheorghe Tomas. Arta badmintonului, 2012. 3. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для вузов, Советский спорт, 2011. **Tenis de câmp** 1. Борисова О.В. Формирование оптимальной организационно-управленческой модели - важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса. Материалы международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Минск: БГУФК, 2012, с. 20-22. 2. Губа В., Тарпищев А., Самойлов А. Особенности подготовки юных теннисистов, СпотрАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. 3. Корнеева Е. Спортивные игры: правила, тактика, техника, Феникс, 2004.

Data completării: 01.09.2021 **Mocrousov Elena**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Control complex în proba de sport aleasă CCPSA (probe sportive individuale)**					
Titularul cursului		**Polevaia-Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-Master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A. 19	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S

Catedra	Probe sportive individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail	catedra.psi_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**LP**	**LI**
		150	20	20	-	110

Nota de prezentare	Disciplina **"Controlul complex în proba de sport aleasă", 120 ECTS (probe sportive individuale)** este prevăzut pentru studenții Facultății de Sport în cadrul specialității Tehnologia antrenamentului sportiv la ciclul II studiilor de masterat, cu numărul total de credite 120. Conținutul cursului prevede îmbunătățirea cunoștințelor teoretico-metodice, însușirea formelor de evaluare și observațiilor în procesul de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă, cunoașterea particularităților morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului din domeniul ales și tipurile controlări complex, care duce la îmbunătățirea stării sănătății și a măiestriei sportive. Produsul final ai acestui curs este acumularea și realizarea în practică a cunoștințelor specifice ale antrenorului în domeniul controlului complex pentru echipele și sportivii în parte. • **obiectivele generale** - formarea abilităților de abordare a cunoștințelor în procesului de control complex al antrenamentului sportiv în ramura sportivă aleasă din perspectiva învățării centrate pe student/sportiv; • **obiectivele cadru** – formarea specialiștilor prin acumularea cunoștințelor a conținutului controlului de bază și tipurile generale ale controlului complex specific ramurii sportive alese; • **obiectivele de referință** – la finele studierii disciplinei CCRSA, studenții vor fi capabili să planifice formele de control într-un ciclu anual de antrenamente sportiv la proba sportivă aleasă.

<table>
<tr><td></td><td>Sugestiile metodologice şi strategiile de evaluare vin să accentueze noua abordare de predare-învățare-evaluare a cunoștințelor, competențelor și dezvoltarea atitudinilor specifice ramurii de sport.
Disciplină “Control complex în proba de sport aleasă”, 120 ECTS se studiază la Programul de master “Tehnologia Antrenamentului Sportiv” pe un număr de 120 ore, 5 credite. Orele sunt repartizate în felul următor: contact direct 45 ore; lucru individual 110 ore; 2 ore pe săptămână – prelegeri; 2 ore – seminare. Pe parcursul însuşirii obiectului se preconizează de înfăptuit două testări curente. Studierea obiectului se finalizează cu examen.</td></tr>
<tr><td>Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului</td><td>Competențe profesionale:
• înţelegerea procesului de învăţământ din perspectiva predării, învăţării şi a evaluării în cadrul antrenamentului sportiv ramurii sportive alese;
• cunoaşterea conţinuturilor ştiinţifice și metodice ale disciplinei CCPSA, 120 ECTS necesare predării sportivilor, a contextului psiho-pedagogic şi didactic în care acestea pot fi selectate, prelucrate şi transmise sportivilor;
• utilizarea cunoştinţelor de bază pentru explicarea şi interpretarea unui plan de pregătire, procese de dirijarea ale antrenamentului sportiv;
• dezvoltarea creativității în proiectarea didactică a antrenamentului sportiv la proba sportivă aleasă;
• dezvoltarea capacităţii de reflecţie critică şi constructivă în utilizarea adecvată de criterii şi metode standard de evaluare, pentru a aprecia calitatea, meritele şi limitele unor procese, programe, proiecte, concepte, metode şi teorii.
Competențe transversale:
• realizarea responsabilă şi eficientă a sarcinilor aferente profesiei de cadru didactic, cu respectarea valorilor şi eticii profesionale;
• formarea competențelor de comunicare și cooperare eficientă în echipe profesionale interdisciplinare;
• utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învăţare pe tot parcursul vieţii, în vederea dezvoltării profesionale continue.</td></tr>
<tr><td>Finalități și performanțe la curs/modul</td><td>La nivel de cunoaștere:
- cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare;
- cunoașterea noțiunilor principale în domeniul organizării și desfășurării controlului complex în proba de sport aleasă;
- cunoașterea, înțelegerea și interpretarea a formelor de control complex în sport ales;
- aplicarea în practică a formelor principale de control pentru sportivi și luarea deciziilor pe baza rezultatelor primite;
La nivel de înțelegere și aplicare:
- realizări unor aplicații practice a cunoștințelor acumulate;
- aplicarea controlului complex în timpul unui ciclu de antrenamente sportive în probă sportivă aleasă;
- aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivului;
La nivel de integrare:
- manifestarea formelor de control care vor contribui la formarea a unei echipe omogene în proba de sport aleasă;
- determinarea posibilităților de creștere a rezultatelor și planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor.</td></tr>
</table>

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	Curs	S	LI
1	Controlul și planificarea în proba de sport aleasă	26	2	4	20
2	Studierea formelor principale ale controlului în proba de sport aleasă	28	4	4	20
3	Specificul verificării a aspectelor de pregătire în proba de sport aleasă	26	4	2	20
4	Cerințele principale ale organizării și desfășurării a controlului complex și discifrarea rezultatelor primite	24	2	2	20
5	Planificarea formelor de control înr-un ciclu	16	4	2	10

		anual de antrenamente sportive la proba sportivă aleasă				
	6	Formele de control medical pentru diferite categorii de sportivi cu diferită vârstă și măiestrie	30	4	6	20
		Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului	În procesul predării-învățării disciplinei "**Control complex în proba de sport aleasă"**, în cadrul catedrei PSI, este necesară alternarea metodelor și procedeelor didactice, orientate spre însușirea eficientă și atingerea obiectivelor procesului didactic. În cadrul lecțiilor teoretice se utilizează metode tradiționale (lecție-expunere, lecție-conversație, lecție de sinteză). În cadrul orelor practice sunt utilizate forme de activitate individuală, în grup. Pentru însușirea mai profundă a materialului, se folosesc filme tematice, materiale didactice: tabele, scheme, microfotografii și alte material ajutătoare.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: *inițială, curentă și finală.* ***1. Evaluarea inițială/*** diagnostică, orală se efectuează la începutul activităților de predare pentru a stabili gradul de pregătire a masteranzilor pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activități. Se apreciază prin *interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale*, cunoștințele, abilitățile și competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a ști dacă sunt apți să se integreze cu șanse de reușită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective. ***2. Evaluarea curentă*** dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a *două testări* desfășurate în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare), și un *referat pe temele predate*, cu scopul de a aprecia în ce măsură obiectivele înaintate au fost atinse. Demersul vizează atât cunoașterea progreselor studentului ciclului II, cât și identificarea dificultăților de învățare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia. ***3. Evaluarea finală*** sumară, se efectuează conform planului de studii prin examen, sub formă scris sau oral. Testele de examinare conțin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaștere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse la examen.

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%

Referințe bibliografice

1. Bompa T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Bucureşti, Ponto, 2003. 267 p.
2. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecţionării funcţiei de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chişinău, 1999. 27 p.
3. Bosco C. şi colab., Antrenamentul de rezistenţă, viteză, forţă (traducere Sport Internationali, Milano, 1994) – Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110 p.
4. Bosco C. Noi metodologii pentru evaluarea şi programarea antrenamentului. Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 326, 1992. 233 p.
5. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1997.
6. Dragnea A. Teodorescu Mate.,Teoria sportului. Bucureşti: Editura F.E.S.T., 2002. 610 p.
7. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică R. A, 1999.
8. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs şi refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. Bucureşti: Editis, 1994.
9. Drăgan I. Selecţia medico-biologică în sport. Bucureşti: Sport-Turism, 1990.
10. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p.
11. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. C.C.P.S. Bucureşti, 1996. p. 14-68; p. 135-148.
12. Manolachi V. Structura şi conţinutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ţinând cont de influenţa diverselor eforturi şi intensităţii asupra organismului./ Conferinţa ştiinţifică. Chişinău, 1999. p. 234-243.

13. Manolachi V., Moraru V. Particularităţile de structurare şi verificare a pregătirii precompetiţionale a luptătorilor de performanţă. Lucrare metodică. Chişinău, 1999. 47 p.
14. Manolachi V.G. Sporturi de luptă. Teorie şi metodică (lupte libere, greco-romane, judo). I.N.E.F.S., Chişinău, „Tipografia Centrală. 2003. 400 p.
15. Muraru A. Sporturi de lupte, bazele performanţei. Bucureşti: Editura Sport Turism, 1994.
16. Визирякина В. А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена: методические основы. Методические рекомендации. Белгородский район, 2018. 16 с.
17. Волков Н.Н., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимая мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
18. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
19. Воронова Е. А. Развитие конного спорта невозможно без комплексного подхода // Российское олимпийское движение, № 2, 2010. с. 181-185.
20. Дей В. Тренировка скаковой лошади. – М.: Книжный дом Либриком, 2012. с. 204.
21. Диллон Д.М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Д.М. Диллон. М.: «Аквариум»,2002. 160 с.
22. Дугарова Д. В., Петренко Г. П., Аксенов М. О. Планирование нагрузки в спорте // Вестник Бурятского государственного университета, №13, 2012. С. 82.
23. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин Москва.: Спорт, 2016. 464 с.
24. Климке Р. Выездка молодой спортивной лошади / Р.Климке. М.: «Аквариум», 2002. 224 с.
25. Коган И.Л. Практическое руководство по конному спорту. Специализированная подготовка лошадей и всадников. М.: «Аквариум», 2012. 243 с
26. Курамшин Ю. Ф., Дитягин А. Н. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки. – СПб: [б.и.], 2007. с. 5.
27. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.
29. Мруц И., Данаил С. Бусуёк С., Постолаки А. Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории. În: Ştiinţa culturii fizice. 2011, nr. 7/1, p. 57-60. ISSN 1857-4114.
30. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Москва, 2009. 112 с.
31. Носович С. Л. Современная езда. Скачки и тренировка. – М.: Либроком, 2011. С. 75.
32. Бардамов Г. Б. Управленческие задачи и их значимость при планировании учебно-тренировочной деятельности в спорте высших достижений // Вестник Бурятского государственного университета, № 13, 2011. с. 18.
33. Кубланов М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников. Учебное пособие. Воронеж, 2003. 163 с.
34. Невзоров А. А. Тракт о школьной посадке / А.А. Невзоров. М.: «АСТ»,2008. 127с.
35. Петушкова Е.В. Характеристика международного конного спорта / Е.В. Петушкова. М.: «Мгафк», 2000. 65 с.
36. Платонов В.Н. Система подготовки в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев. Олимпийская литература. 2004. 808 с.
37. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia-Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educaţie Fizică şi Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Controlul complex în proba de sport aleasă CCPSA (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Scorţenschi Dmitri, dr. în ştiinţe ale educaţiei, lect. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.19	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație şi 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-natație@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Controlul complex în proba de sport aleasă (înotul sportiv)", 120 ECTS** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul 100 Ştiinţe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv, în cadrul facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Conţinutul cursului **„Controlul complex în proba de sport aleasă", 120 ECTS** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observaţiilor în procesul de antrenamente sportive la înot, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-înotător şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanţă cu obiectivele planului de învăţământ:

- obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în natație, pentru desfășurate eficienţă a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;
- obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism

	stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a înotătorilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina „Controlul complex în proba de sport aleasă" este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • capacitatea de argumentare şi susținere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei; • acumularea cunoştinţelor în domeniului planificării şi controlului complex la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • abilităţi de aplicare ale diferitor forme de control cu sportivii la diferit nivel de măiestrie sportivă; • capacitatea de organizare a controlului medical cu copii şi sportivi de performanţă în probă sportivă aleasă; • competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la înot; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noţiunilor principale în domeniul organizării şi desfăşurării controlului complex în proba de sport aleasă; • cunoaşterea formelor de control complex în natație; • cunoaşterea aspectelor specifice ale controlului în natație; • cunoaşterea principiilor planificării controlului complex în antrenamentul sportiv la înot. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de control pentru sportivi şi luarea deciziilor pe baza rezultatelor primite; • aplicarea controlului complex în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în natație; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivului; **La nivel de integrare:** • determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivilor; • aplicarea eficientă a controlului şi a evaluării pentru planificarea efortului în ciclul

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">anual de antrenament sportiv în natație;
• aptitudini de operare cu sursele informaționale pentru îmbunătățirea bagajului practico-metodic a specialistului în natație.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Controlul şi planificarea în sporturile nautice.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea formelor principale ale controlului în sporturile nautice.</td><td>30</td><td>6</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul verificării aspectelor de pregătire în sporturile nautice.</td><td>16</td><td>4</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Cerinţele principale ale organizării şi desfăşurării a controlului complex şi descifrarea rezultatelor primite.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea formelor de control înr-un ciclu anual de antrenamente sportive în sporturile nautice.</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Formele de control medical pentru diferite categorii de sportivi cu diferită vârstă şi măiestrie în sporturile nautice</td><td>36</td><td>2</td><td>4</td><td>30</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td colspan="4">Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td colspan="4">Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td colspan="4">Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td colspan="4">Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td colspan="4">Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
</table>

Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1 3. Maglischo E.W. - Swimming Fastest - The essential reference on technique, training, and program design, Ed. Human Kinetics, USA, 2003. 4. Rîşneac, B., Solonenco, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanţă. Chişinău, 2013. 159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5. 5. Șalgău Silviu Conceptul de adaptare a organismului la efortul specific în înot. - Iași: PIM, 2007. - 265 p. ISBN 978-973-716-637-1 6. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки ловца. Книга тренера. - М.: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с. ISBN 978-5-88010-593-3 7. Анатомия плавания [пер. с англ. С.Э. Борич]. – Минск: «Попурри», 2011. – 200 с.: ил. ISBN 978-985-15-1219-1 8. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 9. Булгакова Н. Ж.– Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта). 10. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Изд. Центр «Академия», 2014. 11. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. – М., 1996. 12. 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. 13. Ганчар И.Л. – Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры.- М.:СпортАкадемПресс, 2002. 14. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013. 15. Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК. - М.: РИО РГУФКСиТ. -2005. - 172 с. УДК - 796.007.5 - 796.092 16. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9 17. Люссеро Б. – Плавание: 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2010. 18. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 19. Нечунаев И.П. Плавание. Книга - тренер. – М.- Издательство: Эксмо Формат, 2012. 20. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с. ISBN 978-5-91657-653-5 21. Плавание. Библия тренера [пер. с англ. Кононова Е.]. – Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.: ил. ISBN 978-5-699-67859-4 22. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. 23. Платонов В.Н. –Плавание.- Киев: Олимпийская литература, 2000. 24. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012 25. Платонов В.Н., Абсалямов Т.Н., Булатова М.М., Булгакова Н. и др. – Плавание: Учеб. для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000.

Data completării: 01.09.2021 **Scorțenschi Dmitri**

Universitatea de Stat
de Educaţie Fizică şi Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Controlul complex în proba de sport aleasă CCPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.19	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Controlul complex în proba de sport aleasă (gimnastica ritmică)”, 120 ECTS** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul 100 Ştiinţe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv, în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Conţinutul cursului **„Controlul complex în proba de sport aleasă”, 120 ECTS** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observaţiilor în procesul de antrenamente sportive la gimnastica ritmică, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-înotător şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanţă cu obiectivele planului de învăţământ:

- obiectivele generale ale învăţământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în natație, pentru desfăşurate eficienţă a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;
- obiective cadru ale învăţământului superior ce prevăd crearea unui mecanism

	stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a gimnastilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Controlul complex în proba de sport aleasă", 120 ECTS, gimnastica ritmică** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica ritmică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • capacitatea de argumentare şi susținere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei; • acumularea cunoştinţelor în domeniului planificării şi controlului complex la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • abilităţi de aplicare ale diferitor forme de control cu sportivii la diferit nivel de măiestrie sportivă; • capacitatea de organizare a controlului medical cu copii şi sportivi de performanţă în probă sportivă aleasă; • competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnasticii ritmice; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica ritmică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noţiunilor principale în domeniul organizării şi desfăşurării controlului complex în proba de sport aleasă; • cunoaşterea formelor de control complex în gimnastica ritmică; • cunoaşterea aspectelor specifice ale controlului în gimnastica ritmică; • cunoaşterea principiilor planificării controlului complex în antrenamentul sportiv la gimnastica ritmică. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de control pentru sportivi şi luarea deciziilor pe baza rezultatelor primite; • aplicarea controlului complex în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în gimnastica ritmică; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivelor din gimnastica ritmică;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">La nivel de integrare:
• determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor;
• aplicarea eficientă a controlului şi a evaluării pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament sportiv în gimnastica ritmică;
• aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico-metodic a specialistului în gimnastica ritmică.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Controlul şi planificarea în gimnastica ritmică.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea formelor principale ale controlului în gimnastica ritmică.</td><td>18</td><td>4</td><td>4</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul verificării aspectelor de pregătire în gimnastica ritmică</td><td>16</td><td>4</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Cerinţele principale ale organizării şi desfăşurării a controlului complex şi descifrarea rezultatelor primite.</td><td>24</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea formelor de control înr-un ciclu anual de antrenamente sportive în gimnastica ritmică.</td><td>38</td><td>4</td><td>4</td><td>30</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Formele de control medical pentru diferite categorii de sportivi cu diferită vârstă şi măiestrie în gimnastica ritmică.</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuţiei problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstraţiei, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4"></td><td></td></tr>
</table>

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1. 3. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p. 4. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p. 5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с. 6. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с. 7. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9.

Data completării:01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat
de Educaţie Fizică şi Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Controlul complex în proba de sport aleasă CCPSA (gimnastica ritmică)**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.19	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S – componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Controlul complex în proba de sport aleasă (gimnastica ritmică)", 120 ECTS** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv, în cadrul facultăţii de Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Conținutul cursului **„Controlul complex în proba de sport aleasă", 120 ECTS** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observaţiilor în procesul de antrenamente sportive la gimnastica ritmică, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-înotător şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

- obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în natație, pentru desfășurate eficienţă a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;
- obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism

	stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a gimnastilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Controlul complex în proba de sport aleasă", 120 ECTS, gimnastica ritmică** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica ritmică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • capacitatea de argumentare şi susținere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei; • acumularea cunoştinţelor în domeniului planificării şi controlului complex la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • abilităţi de aplicare ale diferitor forme de control cu sportivii la diferit nivel de măiestrie sportivă; • capacitatea de organizare a controlului medical cu copii şi sportivi de performanţă în probă sportivă aleasă; • competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica artistică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnasticei artistice; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica artisitică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noţiunilor principale în domeniul organizării şi desfăşurării controlului complex în proba de sport aleasă; • cunoaşterea formelor de control complex în gimnastica artisitică; • cunoaşterea aspectelor specifice ale controlului în gimnastica artisitică; cunoaşterea principiilor planificării controlului complex în antrenamentul sportiv la gimnastica artisitică. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de control pentru sportivi şi luarea deciziilor pe baza rezultatelor primite; • aplicarea controlului complex în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în gimnastica ritmică; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivelor din gimnastica ritmică;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">La nivel de integrare:
• determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivilor;
• aplicarea eficientă a controlului şi a evaluării pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament sportiv în gimnastica artistică.;
• aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico-metodic a specialistului în gimnastica artistică.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Controlul şi planificarea în gimnastica artistică.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Studierea formelor principale ale controlului în gimnastica artistică.</td><td>18</td><td>4</td><td>4</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Specificul verificării aspectelor de pregătire în gimnastica artistică.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Cerinţele principale ale organizării şi desfăşurării a controlului complex şi descifrarea rezultatelor primite.</td><td>38</td><td>4</td><td>4</td><td>30</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Planificarea formelor de control înr-un ciclu anual de antrenamente sportive în gimnastica artistică.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Formele de control medical pentru diferite categorii de sportivi cu diferită vârstă şi măiestrie în gimnastica artistică.</td><td>24</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuţiei problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstraţiei, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învățare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4"></td><td></td></tr>
</table>

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Didactica gimnasticii. Vol. I. Teorie și metodologie. Coord. Grimalschi T., Filipenco E. Chișinău: U.S.E.F.S., 2013. 2. Gimnastica. Manual pentru facultăţile pedagogice-educaţie fizică şi sport. Coord.: T.Grimalschi, E.Filipenco, P.E.Tolmaciov. Lumina, Chişinău, 1993, p.p. 5, 14, 22, 34, 42, 76, 119, 140, 145, 332. 3. Potop V. Teoria și practica în gimnastica artistică. București: Discobolul, 2014. 216 p. ISBN 978-606-8294-97-1. 4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, Киев: Олимпийская литература, 1999. 409 с.	

Data completării: 01.09.2021 **Craijdan Olga**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii	***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***						
Denumirea cursului	**Controlul complex în proba de sport aleasă CCPSA (atletism)**						
Titularul cursului	**Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**						
Ciclul *(M-Master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.19	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct	40		**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra	Atletism		**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail	atletism.usefs@mail.ru		**Total**	**C**	**S**	**LI**	
			150	20	20	110	

Nota de prezentare	Conținutul și modul de organizare a acestui modul au fost elaborate în conformitate cu curriculumul USEFS (Programul de master – Tehnologia Antrenamentului Sportiv, 120 ECTS) (Aprobat prin Hotarârea Senatului USEFS din 23.06.2016, proces verbal nr.6). La rândul său, planul de învățământ a fost elaborat în conformitate cu prevederile Codului Educației, adoptate de Parlamentul Republicii Moldova la 17 iulie 2014 (152) și Planul-cadru pentru studii superioare, aprobate prin Ordinul Ministrului Educației al Republicii Moldova nr. 1054 din 10.29.2015. Concretizarea scopului permite formularea obiectivelor modulului: - familiarizarea cu sistemul de control şi corectare a procesului de antrenament; - familiarizarea cu variantele implementarea de control în procesul dirijării a antrenamentului sportiv, modelării şi selecție; - familiarizarea cu cerințe metrologice pentru bateria de teste și conținutul acesteia; - familiarizarea cu sistemului de control al activității competiționale în atletismul ciclic și aciclic, a stării de pregătire: tehnic și tactic, motor, funcțional, a eforturilor competitive și de antrenament

	Evaluarea cunoştinţelor se va înfăptui în cadrul seminarelor la temele cursului teoretic şi practic.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/ modulului	**Competenţe profesionale:** • Să însuşească cerinţele metrologice pentru bateria de teste şi conţinutul acesteia • Cunoaşterea sistemul de control şi corectare a procesului de antrenament • Formarea unui sistem de cunoştinţe din domeniul programării şi dirijării antrenamentului sportiv • Să însuşească metodologia programării şi controlului, prognozării şi modelării • Să însuşească tehnologiile de cercetare ştiinţifică aplicate în atletism • Utilizarea tehnologiilor de corecţie a potenţialului motor pe baza modelului de antrenament • Să însuşească metodele de analiză statistice şi activităţiile de cercetare aplicate în domeniul antrenamentului sportiv **Competenţe transversale:** **Competenţă de conştientizare a valorilor.** Această competenţă în domeniul concepţiei despre viaţă, asociată cu conceptele valorice ale profesorului, presupune capacitatea acestuia de a vedea şi de a înţelege lumea din jurul său, de a se orienta în ea, de a fi conştient de rolul şi misiunea pa care o are, să fie în măsură să aleagă scopurile şi unităţile semantice pentru acţiunile şi comportamentul său, precum şi să ia decizii. Această competenţă oferă un mecanism de autodeterminare a profesorului în situaţii de activităţi educaţionale sau de altă natură. **Competenţă de culturală generală.** Aceasta include gama de probleme, de care educatorul trebuie să fie conştient, să posede cunoştinţe şi experienţă de activitate profesională. Acesta prevede particularităţile culturii naţionale şi universale, bazele spirituale şi morale ale vieţii umane, ale naţiunilor aparte, bazele culturologice ale fenomenelor şi tradiţiilor de familie, sociale şi publice, rolul ştiinţei şi religiei în viaţa umană şi impactul lor asupra lumii înconjurătoare, competenţe în gospodărie, culturale şi de agrement. **Competenţă educaţională şi cognitivă.** Reprezintă un set de competenţe ale cadrelor didactice în sfera activităţii cognitive independente, care include elemente de logică, metodologie şi alte activităţi legate de obiectele reale studiate. Acesta include cunoştinţe şi abilităţi de stabilire a obiectivelor, planificare, autoevaluare a activităţii educaţionale şi cognitive, reflecţie, analiză. **Competenţa de informare.** Această competenţă prevede abilităţile profesorului de a lucra cu informaţia cuprinsă în domeniile disciplinare şi educaţionale, precum şi în lumea înconjurătoare. **Competenţa comunicativă**. Include cunoaşterea limbilor necesare, modalităţile de interacţiune cu oamenii înconjurători, abilităţile de a lucra în grup, deţinerea diferitelor roluri sociale în colectiv. **Competenţă socială şi de muncă.** Prevede posesia cunoştinţelor şi a experienţei în activităţi civile şi publice, în sfera socială şi de muncă, în domeniul relaţiilor şi a obligaţiilor familiale, în materie de economie şi drept şi în autodeterminarea profesională. **Competenţa de autoperfecţionare personală.** Această prevede dezvoltare fizică, spirituală şi intelectuală, autoreglare emoţională şi auto-susţinere.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • să însuşească bazele teoretice şi metodologice ale procesului de programare şi dirijare a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă; • să însuşească tehnologia ale procesului de programare şi dirijare a antrenamentului sportiv în proba sportivă aleasă • să însuşească cunoştinţe şi abilităţi de control activităţii competiţionale, a nivelului pregătirii tehnico-tactice şi motrice, a eforturilor de antrenament şi

	competiţionale în diferite probe ale atletismului • să însuşească cunoştinţe despre organizarea sistemului de control în ciclul anual de pregătire a atleților etc **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • se aplică în procesul de analiză a eficacităţii antrenamentului sportivilor • să formeze abilităţile de programare şi dirijare a procesului de antrenament în proba sportivă aleasă • să implementeze sistemul de control în procesul dirijării a antrenamentului sportiv, modelării şi selecție; • se aplice sistemul de control la toate etapele de antrenament multianual. **La nivel de integrare:** • să implementeze în practică cunoștințele și competențele acumulate în cadrul activității cognitive • să mențină comunicarea profesională, popularizarea tehnologiilor inovatoare printre practicieni sau viitori profesioniști, studiază tendințele în suportul tehnologic pentru antrenamentul sportivilor, dezvolta strategii și tactici de utilizare a tehnologiei și etc

Tematica și repartizarea Orelor la curs/modul

N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
		Total	**C**	**S**	**LI**
1	Control în sistemul de pregătire a sportivilor (scop, obiective, tipuri etc). Etapele controlului și planificarea acestora în ciclul anual. Organizarea sistemului de control într-un ciclul anual, în funcție de tipul de specializare. Particularitățile sistemului de control în diferite etape ale antrenamentului multianuale.	16	2	4	10
2	Control de complex, conținutul acestuia. Particularitățile ale formării complexelor de diagnostice în funcție de tipul de specializare. Metode sistemului control de complex.	14	2	2	10
3	Lecția de recalculare	14	2	2	10
4	Controlul activității competiționale în atletismul ciclic și aciclic. Controlul stării de pregătire: tehnic și tactic, motor, funcțional etc. Controlul eforturilor competitive și de antrenament.	18	4	4	10
5	Cerințe metrologice pentru bateria de teste și conținutul acesteia. Testați fiabilitatea, stabilitatea, consistența, echivalența. Informativitatea testelor, logic, empiric. Criteriile și evaluarea acestora. Norme de vârstă, individuale, comparabile și adecvate. Evaluări ale experților. Omogenitatea sau eterogenitatea bateriei de testare.	26	4	2	20
6	Control și management. Control și modelare. Controlul și prognoza talentului (selecție).	24	2	2	20
7	Lecția de recalculare.	24	2	2	20
8	Susținerea de proiect.	14	2	2	10
	Total :	**150**	**20**	**20**	**110**

Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/ modulului	Formele principale ale instruirii sunt cursul, seminarul. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, curs practic – aplicativ, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra-inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, 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 şi de complementaritate funcțională. Astfel, strategiile şi tehnologiile didactice aplicate sunt expunerea didactică, conversația didactică, demonstrația, modelarea didactică, problematizarea. În cadrul cursului se organizează prezentări a studiilor de caz, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.

<table>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme:proiect,curentă şi finală.
Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a trei lucrări de control petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului masterand, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
Pe parcurs semestrului realizarea un proiect conform tematicii propuse de profesor.
Evaluarea finală sumativă/scrisă, de bilanţ se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare).</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Stabilire a notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>60%</td></tr>
<tr><td>Referinţe bibliografice</td><td colspan="2">În limba română
1. Muraru A. Ghidul antrenorului. Bucureşti Proxima, 2004. 400 p.
2. Ursanu G., Budevici A., Ursanu V. Modelarea şi algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători şi avansaţi în atletism. Iaşi: Demiurg, 2008. 164 p.
În limba rusă
1. Баландин В., Блудов Ю., Плахтиенко В. Прогнозирование в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.
2. Благуш А. К теории тестирования двигательных способностей. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 162 с.
3. Булкин В. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. д-ра пед. наук Москва,1989. 32 с.
4. Горащенко А. Методологические аспекты построения моделей в спорте: Сб. науч. трудов. Кишинев: НИФВС, 2005. с. 34 -50.
5. Горащенко А. Управление тренировочным процессом юных легкоатлетов по критериям должных величин: Метод. реком. Кишинев: НИФВС, 2005. 52 с.
6. Запорожанов В. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоровья, 1988. 144 с.
7. Зациорский В. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе: Учеб. пособ. Москва: ГЦОЛИФК, 1978. 49 с.
8. Иванов В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
9. Коренберг В. Спортивная метрология: словарь-справочник: Учеб. пособ. Москва: Советский спорт, 2004. 340 с.
10. Корольков А., Петленко В. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва: Медицина, 1977. 393 с.
11. Кузнецов В., Шустин Б. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов. В: Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. Москва: ВНИИФК,1980. с. 131.
12. Набатникова М. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
13. Набатникова М., Никитушкина В. Методология построения должных норм разносторонней физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Метод. реком. Москва: ВНИИФК, 1984. 38 с.
14. Никитушкин В. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: Автореф. дис. д-ра пед. наук. Москва, 1996. 98 с.</td></tr>
</table>

	15. Никитушкин В. Система подготовки спортивного резерва. Москва: Квант, 1994. 320 с. 16. Петровскbq В. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке. Киев: Здоровья, 1975. 78 с. 17. Разумовский Е. Проблемы управления подготовкой квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты). В: Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов. Москва: ВНИИФК, 1984. с. 53-78. 18. Суслова Ф., Сыч В., Шустина Б. Современная система спортивной тренировки. Москва: САМ, 1995. 448 с. 19. Сутула В., Алабин В., Никитушкин В. Контроль в спорте. Харьков: Основа, 1995. 104 с. 20. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. Москва: Тера-Спорт, 2000. 128 с. 21. Чернов К., Юцин Ю., Брянкин С. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. Москва: МОГИФК, 1980. 129 с.

Data completării: 01.09.2021

Gorașcenco Alexandr

Povestca Lazari

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă MPFPSA (jocurile sportive)**					
Titularul cursului		**Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.20	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Teoria și Metodica Jocurilor	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă (jocurile sportive)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul 100 Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv (120 ECTS), în cadrul Facultăţii Sport a Universității de Stat de Educație Fizică şi Sport.

Conținutul cursului **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observațiilor în procesul de antrenamente sportive la jocuri sportive, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării jucătorilor la diferite jocurile sportive şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

• Obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori la jocuri sportive, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în jocurile sportive, pentru desfășurate eficiență a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;

	• Obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a jucătorilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • Obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă" (jocurile sportive)** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor la diferite jocurile sportive.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Capacitatea de argumentare şi susţinere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • Capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei organismului feminin; • Acumularea cunoştinţelor în domeniului pregătirii femeilor la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • Abilităţi de aplicare ale diferitor forme de pregătire cu sportivele la diferit nivel de măiestrie sportivă; • Capacitatea de organizare a controlului complex cu copii şi sportivele de performanţă în probă sportivă aleasă; • Competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la jocurile sportive; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul jocurilor sportive; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la jocuri sportive și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • Cunoaşterea noțiunilor principale din metodologia pregătirii femeilor în diferite jocurile sportive; • Cunoaşterea formelor de pregătire a femeilor în diferite jocurile sportive; • Cunoaşterea aspectelor specifice metodologiei pregătirii femeilor în diferite jocurile sportive; • Cunoaşterea principiilor planificării pregătirii femeilor în antrenamentul sportiv la jocuri sportive. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • Aplicarea în practică a formelor principale de pregătire a femeilor în jocurile sportive; • Aplicarea programului model de pregătire a femeilor în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în jocurile sportive; • Aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a

<table>
<tr><td></td><td>sportivelor;
La nivel de integrare:
• Determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor;
• Aplicarea abordărilor moderne ale pregătirii pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament al sportivelor în jocurile sportive;
• Aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico- metodic a specialistului în jocurile sportive.</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Conţinutul metodologiei pregătirii femeilor în procesul de antrenament în jocurile sportive.</td><td>19</td><td>2</td><td>2</td><td>15</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice generale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în jocurile sportive.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice speciale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în jocurile sportive.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii tehnice şi tactice a femeilor în procesul de antrenament la jocurile sportive.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii: funcţională, noțiuni de refacere şi reabilitare, psihologică, competiţională, teoretică a femeilor în jocurile sportive.</td><td>26</td><td>3</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului a pregătirii femeilor în diferite jocurile sportive la diferite etape multianuale a pregătirii sportive.</td><td>21</td><td>3</td><td>3</td><td>15</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
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 învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">

1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4.
2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1.
3. Mocrousov, E. Method of application of a large number of balls, as an effective factor for long-term training of highly qualified table tennis athletes. Conference Volume of International Scientific Conference “Youth in the perspective of the Olympic movement”. 08-09 March 2019. Brașov, România, p. 16-17. ISSN 2359-8859.
4. Платонов В.Н., Гуськов С.И. – Олимпийский спорт: Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1994. – Кн.1. К.: Олимпийская литература, 1997. Кн. 2.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийским спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. 286 с. Платонов В.Н. Теория спорта. К.: Вища шк.Головное изд-во, 1987. 424 с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища шк. Головное изд-во, 1984. 352 с.
9. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 272 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
11. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. 392 с.
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

</td></tr>
</table>

Data completării: 01.09.2021 **Mocrousov Elena**

Universitatea de Stat

de Educație Fizică și Sport

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

Facultatea Sport

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă MPFPSA (probe sportive individuale)**					
Titularul cursului		**Polevaia – Secăreanu A., dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.20	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Probe sportive individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra.psi_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110
Nota de prezentare		Disciplina de studii „**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă (probe sportive individuale)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul 100 Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv (120 ECTS), în cadrul Facultăţii Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Conținutul cursului **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observațiilor în procesul de antrenamente sportive la jocuri sportive, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării luptătorilor la diferite jocurile sportive şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive. *Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:* • Obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori la probe sportive individuale, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în jocurile sportive, pentru desfăşurate eficiență a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;					

	• Obiective cadru ale învățământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a luptătorilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • Obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă" (probe sportive individuale)** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor la diferite probe de lupte.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Capacitatea de argumentare şi susţinere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • Capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei organismului feminin; • Acumularea cunoştinţelor în domeniului pregătirii femeilor la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • Abilităţi de aplicare ale diferitor forme de pregătire cu sportivele la diferit nivel de măiestrie sportivă; • Capacitatea de organizare a controlului complex cu copii şi sportivele de performanţă în probă sportivă aleasă; • Competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la probe sportive individuale; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul probelor sportive individuale; • Autoevaluarea modului în care satisface aşteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la probe sportive individuale și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • Cunoaşterea noţiunilor principale din metodologia pregătirii femeilor în diferite probe sportive individuale; • Cunoaşterea formelor de pregătire a femeilor în diferite jocurile sportive; • Cunoaşterea aspectelor specifice metodologiei pregătirii femeilor în diferite probe sportive individuale; • Cunoaşterea principiilor planificării pregătirii femeilor în antrenamentul sportiv la probe sportive individuale. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • Aplicarea în practică a formelor principale de pregătire a femeilor în probe sportive individuale; • Aplicarea programului model de pregătire a femeilor în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în probele sportive individuale;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">• Aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivelor;
La nivel de integrare:
• Determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor;
• Aplicarea abordărilor moderne ale pregătirii pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament al sportivelor în probe sportive individuale;
• Aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico- metodic a specialistului în diferite probe sportive de lupte.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii femeilor în procesul de antrenament în probe sportive individuale.</td><td>19</td><td>2</td><td>2</td><td>15</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice generale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în probele sportive individuale.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice speciale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în probele sportive individuale.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii tehnice şi tactice a femeilor în procesul de antrenament la probe sportive individuale.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii: funcţională, noțiuni de refacere şi reabilitare, psihologică, competiţională, teoretică a femeilor în probe sportive individuale.</td><td>26</td><td>3</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului a pregătirii femeilor în diferite probele sportive de lupte la diferite etape multianuale a pregătirii sportive.</td><td>21</td><td>3</td><td>3</td><td>15</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esența evaluării dinamice,</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">1. Bompa T.O. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Bucureşti, Ponto, 2003. 267 p.
2. Bordea Constantin. Pregătirea tehnică a tinerilor judoka pe baza perfecţionării funcției de echilibru: autoreferatul tezei de doctor. Chișinău, 1999. 27 p.
3. Bosco C. şi colab., Antrenamentul de rezistenţă, viteză, forţă (traducere Sport Internationali, Milano, 1994) – Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 258 – C.C.P.S., 1992. 110 p.
4. Bosco C. Noi metodologii pentru evaluarea şi programarea antrenamentului. Bucureşti, Sportul de performanţă, nr. 326, 1992. 233 p.
5. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1997.
6. Dragnea A. Teodorescu Mate.,Teoria sportului. Bucureşti: Editura F.E.S.T., 2002. 610 p.
7. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor motrice. Bucureşti: Didactică şi Pedagogică R. A, 1999.
8. Drăgan I. Pregătirea biologică de concurs şi refacerea în sport // Medicina sportivă aplicată. Bucureşti: Editis, 1994.
9. Drăgan I. Selecţia medico-biologică în sport. Bucureşti: Sport-Turism, 1990.
10. Hantău I. Structura antrenamentului la judo. lucrare metodică. Copyright, 2000.135 p.
11. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. C.C.P.S. Bucureşti, 1996. p. 14-68; p. 135-148.
12. Manolachi V. Structura şi conţinutul ciclului anual de antrenament a tinerilor luptători ținând cont de influența diverselor eforturi şi intensităţii asupra organismului./ Conferinţa ştiinţifică. Chişinău, 1999. p. 234-243.</td></tr>
</table>

Data completării: 01.09.2021 **Polevaia – Secăreanu Angela**

Universitatea de Stat
de Educaţie Fizică şi Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă MPFPSA (înotul sportiv)**					
Titularul cursului		**Scorţenschi Dmitri, dr. în ştiinţe ale educaţiei, lect. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.20	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Natație şi 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-natație@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă (înotul sportiv)”** este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Ştiinţe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS), în cadrul Facultăţii Sport a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Conţinutul cursului **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observaţiilor în procesul de antrenamente sportive la înot, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-înotător şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanţă cu obiectivele planului de învăţământ:

• obiectivele generale ale învăţământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de înot, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în natație, pentru desfăşurate eficienţă a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;

	• obiective cadru ale învăţământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a înotătorilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de înot.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Capacitatea de argumentare şi susținere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • Capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei organismului feminin; • Acumularea cunoştinţelor în domeniului pregătirii femeilor la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • Abilităţi de aplicare ale diferitor forme de pregătire cu sportivele la diferit nivel de măiestrie sportivă; • Capacitatea de organizare a controlului complex cu copii şi sportivele de performanţă în probă sportivă aleasă; • competenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la înot; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul natației; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la înot și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noţiunilor principale din metodologia pregătirii femeilor în natație; • cunoaşterea formelor de pregătire a femeilor în natație; • cunoaşterea aspectelor specifice metodologiei pregătirii femeilor în natație; • cunoaşterea principiilor planificării pregătirii femeilor în antrenamentul sportiv la înot. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de pregătire a femeilor în natație; • aplicarea programului model de pregătire a femeilor în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în natație; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivelor; **La nivel de integrare:** • determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">

- aplicarea abordărilor moderne ale pregătirii pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament al sportivelor în natație;
- aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico- metodic a specialistului în natație.

</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td colspan="5">
<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>Conţinutul metodologiei pregătirii femeilor în procesul de antrenament în natație.</td><td>19</td><td>2</td><td>2</td><td>15</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice generale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în natație.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice speciale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în natație.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii tehnice şi tactice a femeilor în procesul de antrenament la natație.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii: funcţională, noțiuni de refacere şi reabilitare, psihologică, competiţională, teoretică a femeilor în natație.</td><td>26</td><td>3</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului a pregătirii femeilor în natație la diferite etape multianuale a pregătirii sportive.</td><td>21</td><td>3</td><td>3</td><td>15</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4"></td><td></td></tr>
</table>

Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4. 2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana", 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1 3. Maglischo E.W. - Swimming Fastest - The essential reference on technique, training, and program design, Ed. Human Kinetics, USA, 2003. 4. Rîşneac, B., Solonenco, G. Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanţă. Chişinău, 2013. 159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5. 5. Șalgău Silviu Conceptul de adaptare a organismului la efortul specific în înot. - Iași: PIM, 2007. - 265 p. ISBN 978-973-716-637-1 6. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки ловца. Книга тренера. - М.: Издательство ИТРК, 2019. - 320 с. ISBN 978-5-88010-593-3 7. Анатомия плавания [пер. с англ. С.Э. Борич]. – Минск: «Попурри», 2011. – 200 с.: ил. ISBN 978-985-15-1219-1. 8. Булгакова Н. – Плавание. Учебник для ВУЗов. М.: ФиС, 2001. 9. Булгакова Н. Ж.– Плавание. М.: ФиС, 1999. (Азбука спорта). 10. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Изд. Центр «Академия», 2014. 11. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. – М., 1996. 12. 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. 13. Ганчар И.Л. – Технология обучения плаванию: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры.- М.:СпортАкадемПресс, 2002. 14. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. – Минск: Попурри, 2013. 15. Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК. - М.: РИО РГУФКСиТ. -2005. - 172 с. УДК - 796.007.5 - 796.092 16. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9 17. Люссеро Б. – Плавание: 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2010. 18. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. 19. Нечунаев И.П. Плавание. Книга - тренер. – М.- Издательство: Эксмо Формат, 2012. 20. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с. ISBN 978-5-91657-653-5. 21. Плавание. Библия тренера [пер. с англ. Кононова Е.]. – Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.: ил. ISBN 978-5-699-67859-4. 22. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997.

Data completării: 01.09.2021 **Scorțenschi Dmitri**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă MPFPSA (gimnastica artistică)**					
Titularul cursului		**Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.20	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Gimnastica	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă (gimnastica artistică)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiștilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS), în cadrul Facultății Sport a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.

Conținutul cursului **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** prevede îmbunătățirea cunoștințelor teoretico-metodice, însușirea formelor de evaluare și observațiilor în procesul de antrenamente sportive la gimnastica artistică, cunoașterea particularităților morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-gimnast și tipurile controlului complex, care duce la îmbunătățirea stării de sănătate și a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

• obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiștilor - viitori antrenori de gimnastica ritmică, capabili de a utiliza componentele controlului complex sportiv în gimnastica artistică, pentru desfășurate eficiență a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament;

	• obiective cadru ale învăţământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activităţi ce presupun cunoaşterea a etapelor şi tipurilor de control şi evaluare a sistemului de pregătire a gimnastilor, care va asigura buna desfăşurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de gimnastica artistică.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Capacitatea de argumentare şi susţinere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • Capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei organismului feminin; • Acumularea cunoştinţelor în domeniului pregătirii femeilor la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • Abilităţi de aplicare ale diferitor forme de pregătire cu sportivele la diferit nivel de măiestrie sportivă; • Capacitatea de organizare a controlului complex cu copii şi sportivele de performanţă în probă sportivă aleasă; Ccompetenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competenţe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica artistică; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul gimnastica artistică; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la gimnastica artistică și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noţiunilor principale din metodologia pregătirii femeilor în gimnastica artistică; • cunoaşterea formelor de pregătire a femeilor în gimnastica artistică; • cunoaşterea aspectelor specifice metodologiei pregătirii femeilor în gimnastica artistică; • cunoaşterea principiilor planificării pregătirii femeilor în antrenamentul sportiv la gimnastica artistică. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de pregătire a femeilor în natație; • aplicarea programului model de pregătire a femeilor în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în natație; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a

<table>
<tr><td></td><td>sportivelor;
La nivel de integrare:
• determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor;
• aplicarea abordărilor moderne ale pregătirii pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament al sportivelor în gimnastica artistică;
• aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico- metodic a specialistului în gimnastica artistică.</td></tr>
<tr><td>Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<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>Conţinutul metodologiei pregătirii femeilor în procesul de antrenament în gimnastica artistică.</td><td>19</td><td>2</td><td>2</td><td>15</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice generale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în gimnastica artistică.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice speciale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în gimnastica artistică.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii tehnice şi tactice a femeilor în procesul de antrenament la gimnastica artistică.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii: funcţională, noțiuni de refacere şi reabilitare, psihologică, competiţională, teoretică a femeilor în gimnastica artistică.</td><td>26</td><td>3</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului a pregătirii femeilor în natație la diferite etape multianuale a pregătirii sportive în gimnastica artistică..</td><td>21</td><td>3</td><td>3</td><td>15</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Strategii de predare şi învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">studii prin examen, sub forma testării în scris sau oral. Testele de examinare conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="2">1. Alexe, N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editura Didactică şi EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 973-41-0316-4.
2. Bompa, T. Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea. Bucureşti: Editura „Tana”, 2008. 435 p. ISBN: 978-973-1858-08-1.
3. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia Universităţii din Craiova, 2001. 105 p.
4. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p.
5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
6. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
7. Крайждан,О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9.</td></tr>
</table>

Data completării: 01.09.2021 **Moga Carolina**

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă MPFPSA (atletism)**					
Titularul cursului		**Gorașcenco Alexandr, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 03 A.20	**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			E
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei (S-componenta de orientare spre o specialitate)							S
Catedra		Atletism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		atletism.usefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			150	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina de studii „**Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă (atletism)”** este parte componentă a științelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor în domeniul Științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportive (120 ECTS), în cadrul Facultăţii Sport a Universității de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Conținutul cursului **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** prevede îmbunătăţirea cunoştinţelor teoretico-metodice, însuşirea formelor de evaluare şi observațiilor în procesul de antrenamente sportive la gimnastica artistică, cunoaşterea particularităţilor morfo-fiziologice a dezvoltării sportivului-atlet şi tipurile controlului complex, care duce la îmbunătăţirea stării de sănătate şi a măiestriei sportive.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele planului de învățământ:

• obiectivele generale ale învățământului superior, care presupun formarea specialiştilor - viitori antrenori de atletism, capabili de a utiliza componentele

	controlului complex sportiv în atletism, pentru desfășurate eficiență a pregătirii sportivilor în cadrul pregătirii multianuale de antrenament; • obiective cadru ale învăţământului superior ce prevăd crearea unui mecanism stabil de dezvoltare a specialistului în domeniul antrenamentului sportiv prin implicarea acestuia în activități ce presupun cunoașterea a etapelor și tipurilor de control și evaluare a sistemului de pregătire a gimnastilor, care va asigura buna desfășurare a pregătirii sportivilor; • obiectivele de referinţă structurate în baza obiectivelor cadru, care urmăresc pregătirea practică a masteranzilor, astfel încât aceştia să se poată încadra eficient în cadrul profesional naţional şi internaţional prin achiziţia de capacităţi şi atitudini pe ani de studii. În conformitate cu planul de învățământ al USEFS, disciplina **„Metodologia pregătirii femeilor în proba de sport aleasă”** este planificată în an II, sem. 3, 150 ore, ceea ce îi corespund 5 credite. Astfel, curriculumul vizat, constituie un reper teoretic, practic și metodologic în vederea formării profesionale moderne a specialistului – viitor antrenor de atletism.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competențe profesionale:** • Capacitatea de argumentare şi susținere a noţiunilor de bază din teoria antrenamentului sportiv în probă sportivă aleasă; • Capacitatea de sistematizare a cunoştinţelor din domeniul anatomiei şi fiziologiei organismului feminin; • Acumularea cunoştinţelor în domeniului pregătirii femeilor la diferite etape ale procesului de antrenamente sportive în proba sportivă aleasă; • Abilităţi de aplicare ale diferitor forme de pregătire cu sportivele la diferit nivel de măiestrie sportivă; • Capacitatea de organizare a controlului complex cu copii şi sportivele de performanţă în probă sportivă aleasă; Ccompetenţe şi aptitudini specifice specialistului de profil: instrumental-aplicative; de cercetare; informaţionale. **Competențe transversale:** • Conștientizarea importanței și necesității de dezvoltare personală multilaterală și formarea profesională continuă prin selectarea și utilizarea eficientă a resurselor de ultimă oră. • Susținerea, colaborarea și promovarea unor idei și valori speciale în domeniul antrenamentului sportiv la proba de atletism; • Asigurarea unui management efectiv al relațiilor din cadrul organizațiilor și instituțiilor din domeniul de atletism; • Autoevaluarea modului în care satisface așteptările conform status-ului; • Competențele de comunicarea interpersonală, profesională și socială necesare în demonstrarea capacității de a lucra în echipe interdisciplinare, comisii, colaborarea cu specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv la atletism și din domenii înrudite; • Capacitatea de integrare în grupuri profesionale prin aprecierea diversității educative generale motrice în cadrul diversității culturale; leadership.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** • cunoaşterea noțiunilor principale din metodologia pregătirii femeilor în diferite probe de atletism; • cunoaşterea formelor de pregătire a femeilor în atletism; • cunoaşterea aspectelor specifice metodologiei pregătirii femeilor în atletism; • cunoaşterea principiilor planificării pregătirii femeilor în antrenamentul sportiv în atletism. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** • aplicarea în practică a formelor principale de pregătire a femeilor în atletism; • aplicarea programului model de pregătire a femeilor în timpul unui ciclu de antrenament sportiv în atletism; • aplicarea formelor specializate de control pentru analiza formei actuale sportive a sportivelor;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">La nivel de integrare:
• determinarea posibilităţilor de creştere a rezultatelor şi planificării efortului în antrenamentele sportive pe baza rezultatelor controlului complex ale sportivelor;
• aplicarea abordărilor moderne ale pregătirii pentru planificarea efortului în ciclul anual de antrenament al sportivelor în atletism;
• aptitudini de operare cu sursele informaţionale pentru îmbunătăţirea bagajului practico- metodic a specialistului în atletism.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">N/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="4">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii femeilor în procesul de antrenament în atletism.</td><td>19</td><td>2</td><td>2</td><td>15</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice generale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în atletism.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii fizice speciale a femeilor la diverse etape de pregătire sportivă a ciclului multianual în atletism.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii tehnice şi tactice a femeilor în procesul de antrenament la atletism.</td><td>28</td><td>4</td><td>4</td><td>20</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Conţinutul metodologiei pregătirii: funcţională, noțiuni de refacere şi reabilitare, psihologică, competiţională, teoretică a femeilor în atletism.</td><td>26</td><td>3</td><td>3</td><td>20</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conţinutul planificării, evidenţei şi controlului a pregătirii femeilor în natație la diferite etape multianuale a pregătirii sportive în atletism.</td><td>21</td><td>3</td><td>3</td><td>15</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>20</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Strategii de predare și învăţare în cadrul cursului: didactice interactive, lucrărilor practice, discuției problematice (dezbateri), algoritmizării (studiul individual, referat), problematizării, modelării, euristică (consultarea surselor bibliografice).
În conformitate cu aceste principii sunt utilizate metode tradiţionale: expunerea didactică; conversaţia; metoda demonstrației, a observării; lucrul cu manuale şi sursele bibliografice; exerciţiu; algoritmizare; modelare didactică; problematizare etc. Programul de studiu prevede lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme şi alte activităţi supervizate.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/ diagnostică, orală/practică se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru cursul preconizat, potențialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversație, expuneri orale, cunoştinţele, abilitățile şi competențele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi 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 lucrări de control, teste de control şi lucrărilor individuale pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăților de învăţare 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 conţin două subiecte care corespund celor trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare). Aprecierea se efectuează conform baremelor unice universitare, pentru subiectele propuse pentru examen.
Prezență: minim 50% la activitățile de curs și practice.</td></tr>
</table>

	Vor fi acceptați la examen studenții care vor obține minim nota 5 la normativele practice.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Raţă. – Bacău: Alma Mater, 2002. 287 p. 2. Atletism în sistemul educaţional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 2006. 364 p. 3. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. Bucureşti, Sport–turism. 231 p. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalaţii. Materiale de atletism, Editura Universităţii din Piteşti, 2002. 69 p. 4. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), Bucureşti, 2002. 241 p. 5. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие). Херсон, 2004. 152 с. 6. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. Изд. 4-е, доп., перераб. Москва: Физкультура и спорт. 1989. 671 с. 7. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. Москва: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006. 144 с. 8. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2014-2015. Москва: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2013. 297с. 9. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; Москва: Физкультура и спорт, 1976. 200 с. 10. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. Москва: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004. 272с. 11. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 187 с. 12. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005. 580 с. 13. http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/anti-doping (accesat la 4.01.2022). https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/competition_organisation_manual.pdf (accesat 05.01.22).	

Data completării: 01.09.2021

Gorașcenco Alexandr

Povestca Lazari

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***					
Denumirea cursului		**Practica de antrenoriat – II**					
Titularul cursului		**Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.** **Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.** **Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Scorțenchi Dmitrii, dr. în științe ale educației, lect. univ.** **Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Busuioc Serghei, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Postolachi Alexei, lect. univ., Antrenor Emerit al RM**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**		**Anul**	II	**Semestrul**	3
Nr. credite	5	**Limba de instruire**	Româna/Rusa	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		40	**Studiu individual**	110	**Total ore pe semestru**		150
Regimul disciplinei							
Catedra		Atletism Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Probe Sportive Individuale Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual, P-prelegeri)*				
e-mail		catedratmj@gmail.com catedra-natatie@mail.ru atletism.sefs@	**Total**	**C**	**L/P**	**S**	**LI**
			150	20	20	-	110

	mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_uefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru					
Nota de prezentare	În procesul pregătirii specialiștilor cu înaltă calificare, cel mai important îl are practica profesională orientată, care este una dintre verigile de bază ale sistemului educațional. Ea are o funcție de formare a sistemului, care are ca scop consolidarea efectivă, la studenții ciclului II de studii, a unui șir de priceperi și deprinderi specifice activității profesionale viitoare. Practica are un mare potențial de a forma la viitorul specialist competențele necesare, deoarece conținutul acesteia reflectă activitatea profesională a unui viitor antrenor, dar și organizarea activității sale în condiții reale. Activităţile organizate şi desfăşurate în cadrul practicii contribuie la formarea profesională a viitorului specialist, de asemenea, la formarea şi consolidarea deprinderilor de autoeducare şi creativitate. Acest stagiu de practică reprezintă o verigă de legătură dintre procesul de instruire şi activitatea profesională independentă. Practica de antrenoriat a studenților ciclului II al sistemului de învățământ superior din Republica Moldova asigură implementarea sarcinilor sale în cadrul activității cu sportivii din GIU (grupele de instruire și antrenament) și GPS (grupele de perfecționare sportivă). **Practica de antrenoriat – II** se încadrează perfect în programul de pregătire profesională a masteranzilor de la specialitatea **TAS (Tehnologia Antrenamentului Sportiv, 120 ECTS).** Modulul corespunde tuturor standardelor existente ale învățământului universitar, include în sine un set de informații actualizate, dezvoltarea cărora garantează stapanirea setului necesar de priceperi și deprinderi, care permit desfășurarea activităților de antrenoriat la un nivel profesional înalt.					
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** Conţinutul competenţei educaţionale este concretizat la nivelul disciplinelor, clasificate pe domenii de cunoaştere publică. Componentele de conţinut oferă atât o bază de formare a sistemelor pentru nivelurile de învăţare (comunicare verticală), cât şi integrarea interdisciplinară (legături orizontale). Competenţele profesionale de bază presupun cunoaşterea, în acest caz, a tehnologiilor pedagogice legate de cele trei competenţe principale ale unui specialist: - cultura comunicării în interacţiunea cu oamenii; - capacitatea de a însuşi informaţii în domeniul profesional, transformându-le în conţinutul instruirii şi folosindu-le pentru autoinstruire; - abilitatea de a transmite informaţiile altora. Pe lângă cele enumerate mai sus, printre competenţele profesionale de bază ale profesorului pot fi atribuite şi altele, denumirea cărora diferă în funcţie de clasificările bazate pe diferite puncte de vedere ale autorilor care le-au elaborat. Datorită marii lor varietăţi, dar şi a interpretărilor diferite, considerăm oportun să ne limităm la acelea, care se referă direct la activităţile profesionale ale antrenorului profesor. La sfârşitul practicii de antrenoriat, studentul va fi capabil: - să conştientizeze importanţa socială a viitoarei profesii, să fie motivat pentru a desfăşura activităţi profesionale; - sa aplice în practică cunoştinţele de bază însuşite în domeniul culturii fizice şi sportului; - să educe subiecţilor procesului educaţional calităţi sociale şi personale: responsabilitate, diligenţă, angajare, comunicare, toleranţă etc.; - să formuleze subiecţilor procesului educaţional motivaţii pentru practicarea probei de sport alese; - să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice şi sportului, cunoştinţele despre trăsăturile de personalitate ale subiecţilor, pentru formarea unui stil					

	de viaţă sănătos, nevoii de ocupaţii permanente, precum şi o poziţie de viaţă activă etc.; - să selecteze şi să utilizeze literatura metodică şi alte surse de informaţii necesare pregătirii pentru realizarea activităţilor profesionale ale antrenorului; - să utilizeze documentele normative de program, care reglementează activitatea şcolilor cu profil sportiv şi activitatea profesională a unui antrenor-profesor; - să elaboreze documentele de planificare, contabilitate şi de raportare a muncii în organizaţiile educaţionale cu profil sportiv; - să elaboreze proiecte didactice în conformitate cu planul anual, etapa de formare pe termen lung, specializare, nivel de pregătire, vârstă şi sex; - să evalueze critic şi să-şi corecteze activitatea profesională; - să efectueze autoanaliza şi autocontrolul în timpul desfăşurării lecţiilor de instruire şi antrenament; - să organizeze şi să desfăşoare cercetări ştiinţifice în procesul activităţii profesionale; - să acorde primul ajutor, la necesitate, în procesul de instruire şa antrenament; - să aplice asigurarea şi autoasigurarea în timpul executării sarcinilor motrice, să respecte tehnica securităţii la lecţii; - să selecteze şi să aplice mijloacele şi metodele adecvate sarcinilor înaintate faţă de lecţiile de instruire şi antrenament; - să aplice creativ cunoştinţele pedagogice pentru a rezolva sarcinile didactice, ţinând seama de caracteristicile individuale ale subiecţilor actului educativ, dar şi de nivelul de pregătire sportivă a acestora; - să efectueze corectarea sarcinilor, restructurarea metodelor de activitate, în funcţie de situaţia specifică a procesului de antrenament, de specificul instruirii şi educaţiei; - să stabilească relaţii reciproce rapide cu sportivii, experţii şi administraţia organizaţiei educaţionale şi sportive, în care se desfăşoară stagiul de practică; - să stăpânească terminologia profesională, mijloace de comunicare. **Competenţele profesionale specifice** reflectă caracteristicile specifice ale activităţii profesionale şi pot fi considerate ca realizarea competenţelor - cheie şi de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific. La sfârşitul practicii de antrenoriat, studentul - stagiar trebuie să fie capabil: - să realizeze selecţia copiilor atât în grupele de pregătire prealabilă, în concordanţă cu nivelul pregătirii psihomotrice, caracteristicile psihice, indicii antropometrici şi medicali, cât şi în grupele de instruire şi antrenament (anii 1-2 ani de instruire); - să întocmească şi să prezinte documente pentru desfăşurarea competiţiilor sportive; - să organizeze şi să desfăşoare competiţii la proba de sport aleasă; - să efectueze analiza pedagogică a şedinţei de instruire şi antrenament, cronometrarea şi pulsometria, să calculeze densitatea generală şi motrice a lecţiei; - să selecteze, să pregătească şi să utilizeze utilajul şi inventarul sportiv; - să evalueze starea organismului subiecţilor în baza indicilor pedagogici, medico-biologici etc., precum şi influenţa asupra acestora a efortului fizic, iar în dependenţă de rezultate – să corecteze procesul de antrenament; - să utilizeze o gamă largă de metode de antrenament, ţinând cont de vârsta, caracteristicile psihologice, morfofuncţionale şi individuale ale subiecţilor, nivelul lor de pregătire motrice şi sportivă, precum şi de starea de sănătate; - să aplice diverse tehnologii pentru instruirea activităţilor motrice şi dezvoltarea calităţilor fizice; - să analizeze tehnica acţiunilor motrice, să identifice cauzele greşelilor tipice, să determine cele mai eficiente opţiuni pentru eliminarea lor în timp util; - să evalueze procesul de pregătire a atleţilor în funcţie de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.); - să diagnosticheze starea nivelului de pregătire a sportivilor tineri (calităţi motrice, capacităţi funcţionale, formarea de priceperi şi deprinderi motrice etc.);

	- să prognozeze rezultatele activităţilor de antrenament şi competiţionale, apariţia dificultăţilor şi identificarea modalităţilor de depăşire a acestora; - să realizeze planificarea de perspectivă, actuală şi operativă a procesului de antrenament, competiţional şi educativ, activităţii ştiinţifico-metodice şi altor activităţi ale antrenorului profesor; - să programeze conţinutul şi formele de organizare a pregătirii sportivilor în cicluri de instruire cu durată diferită; - să exercite controlul şi dozarea eforturilor de antrenament, ţinând cont de caracteristicile de vârstă şi de sex ale subiecţilor actului educaţional, în condiţii concrete ale lecţiei de instruire şi antrenament. În procesul formării complexului de competențe specifice, au fost luate în considerare doleanțele clientului acestor servicii, adică ale șefilor organizațiilor specializate (școlile și cluburile sportive, federațiile sportive etc.), în care, de regulă, absolvenții își încep activitățile profesionale. **Competenţe transversale:** - formarea la studenţii ciclului II a interesului şi a atitudinii pozitive faţă de activitatea profesională; - formarea şi perfecţionarea la masteranzi a calităţilor sociale importante, a calităţilor psihice de personalitate, a motivaţiei antrenorului pentru realizarea eficientă a obligaţiilor de funcţie; - formarea la studenţii ciclului II a competenţelor profesionale, realizate în procesul organizării şi desfăşurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului educativ şi de antrenament, activităţii de cercetare ştiinţifică şi altele, cu scopul obţinerii experienţei practice necesare.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - să se familiarizeze cu procesul de organizare şi conţinutul activităţilor educative cu sportivii la baza desfăşurării competiției la proba de sport aleasă, precum și la analiza cazurilor disciplinare ce au loc în timpul desfășurării acesteia; - să determine sarcinile educative, care, tradiţional, sunt soluţionate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele şi metodele de soluţionare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfăşurării activităţilor sportive de masă şi a altor activităţi cu soluţionarea sarcinilor educaţiei morale şi estetice; - să participe activ la desfăşurarea activităţilor conform planului activităţilor educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluţionare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanţă cu particularităţile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, şi să o aplice; - să asiste la cel puţin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităţilor desfăşurării acesteia, în concordanţă cu vârsta, sexul şi nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - realizarea unui sondaj de opinie a arbitrilor; - desfășurarea unor măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivei de pregătire; - analiza logistică – managerială a nivelului de organizare și desfășurare a unei competiții sportive;

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">- efectuarea de cercetări pe tema tezei de master, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică.
La nivel de integrare:
▪ să explice esenţa şi modul de planificare și desfășurare a competiției sportive la proba sportivă aleasă;
▪ să elaboreze programe de antrenament la proba sportive aleasă, precum și planuri strategice de organizare a manifestațiilor sportive la proba sportive aleasă de diferit nivel.</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td colspan="7"><table>
<tr><th>Nr.crt.</th><th>Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminar</th><th>LP</th><th>LI</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Organizational si informational</td><td>34</td><td>2</td><td>-</td><td>2</td><td>30</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Instructiv-metodic</td><td>30</td><td>10</td><td>-</td><td>8</td><td>12</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Sportiv de masă</td><td>24</td><td>2</td><td>-</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Educativ</td><td>16</td><td>4</td><td>-</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Instructivă de cercetare</td><td>20</td><td>2</td><td>-</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Agitație și propagandă</td><td>12</td><td></td><td>-</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Administarativ - logistic</td><td>14</td><td></td><td>-</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total :</td><td>150</td><td>20</td><td>-</td><td>20</td><td>110</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Formele principale ale instruirii sunt orele de laborator și practice, precum și orele teoretice. Cursul este organizat sub formă de prelegere clasică, dezbatere, poate fi curs mixt prelegere – dezbatere, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, prelegere problematizată. Seminarul/lecțiile practice, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecții practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra/inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, lucrul în echipă, masă rotundă, metoda piramidei etc.
Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie, cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: iniţială, curentă şi finală.
1. Evaluarea iniţială/ diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenţilor pentru cursul preconizat, potenţialul de învăţare la începutul unei noi activităţi. Se apreciază prin interviu, chestionare orală, conversaţie, expuneri orale, cunoştinţele, abilităţile şi competenţele profesionale formate pe parcursul altor cursuri, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.
2. Evaluarea curentă dinamică formativă, scrisă se efectuează sub forma a două lucrări delaborator petrecute în cadrul orelor seminare, pe un grup de teme cu subiecte ce cuprind cele trei nivele (cunoaştere, aplicare, integrare), şi lucrărilor individuale, cu scopul de a cunoaşte dacă şi în ce măsură obiectivele privind cunoştinţele şi capacităţile ce trebuiau însuşite au fost atinse. Demersul vizează atât cunoaşterea progreselor studentului, cât şi identificarea dificultăţilor de învăţare pe care le întâmpină. Pornind de la esenţa evaluării dinamice, constatăm caracterul formativ al acesteia.
3. Evaluarea finală Evaluarea iniţială a activităţi studentului – stagiar se efectuează de metodistul catedrei de profil în comun cu reprezentanţii bazei de desfăşurare a practicii (conducerea şi antrenorii – profesori ai acesteia). În procesul evaluării se vor lua în considerare, în mod obligator, toate compartimentele activităţii studentului – stagiar. Evaluarea rezultatelor activităţii studentului – stagiar se va face în note, de la 1 la 10. Notele diferite obţinute de la aceştia se vor însuma, iar apoi se va calcula media, care se va înmulţi la coeficientul 0,6. Această notă va fi reflectată în caracteristica eliberată studentului – stagiar de la locul desfăşurării stagiului de practică. Nota finală a activităţii</td></tr>
</table>

	studentului–stagiar se va determina la conferinţa desfăşurată de catedra de profil, unde îşi vor da darea de seamă atât studentul, cât şi metodistul catedrei. În baza acestor două dări de seamă se va decide nota finală a studentului – stagiar pe perioada desfăşurării practicii, care, de această dată, se va înmulţi la coeficientul 0,4. Ulterior, cele două note obţinute, în rezultatul înmulţirii la cei doi coeficienţi, se vor însuma, astfel deducându-se nota finală, care va fi aprobată la conferinţa de totalizare a practicii de către comisia formată din colaboratorii catedrei de profil şi ai decanatului. Această notă se va înscrie în foaia de examen şi în carnetul de note al studentului - masterand. Rezultatele generale ale practicii sunt analizate şi aprobate la conferinţa de totalizare desfăşurată de Facultatea Sport.	
Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)	Nota finală	100%
	Nota pentru evaluarea finală	40%
	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri și seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referințe bibliografice	1. Avram E. Pregătirea practică a studenților - premise a inserției eficiente pe piața muncii. (Proiect POSDRU) Tg. Mureș: 2007. 180 p. 2. Bondrea A. Manual de practică. Bucureeti: Editura Fundației România de Mâine, 2011. 234 p. 3. Budevici-Puiu, Liliana. Ghidul practicii manageriale pentru ciclul I. Chișinru: USEFS, 2009. 18 p. 4. Bulzan C. ș.a. Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactica și Pedagogica, 2009. 266 p. 5. Goncearuc S., Busuioc S. Formarea competenței didactice în procesul stagiului de practică psihopedagogică. În: Teoria și arta educației fizice on școală, nr. 3, Chișinău, 2011, p. 5-15. 6. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr.203 din 19.03.2014). 12 p. 7. Secrieru M. Portofoliu de practică pedagogică, Iași, Univ. „Al. I. Cuza", Iaci, 2002. 8. Ciorba C şi coautori "Jocuri sportive. Curs de bază. (lecţii teoretice)". Chişinău, „Valinex" SA, 2007. 9. Conohova T., Păcuraru A. " Teoria şi metodica jocului de volei". Editura PIM, Iaşi, 2014, 145 p. 10. Niculescu, Ionela. "Volei", Editura Universitara, Craiova, 2006, 179 p. 11. Budevici A., Verejan R. Regulamentul comentat şi teoria pregătirii în handbal. Îndrumar metodico-didactic. Chişinău: „Valinex" SA, 2008, ISBN 978-9975-68-028-8, 176 p. 12. Budevici A., Grabco A. Programarea şî derejarea antrenamentului sportive. Compendiu. Master. Chişinău: „Valinex" SRL, 2010, ISBN 978-9975-68-137-7. 150 p. 13. Cercel P. Handbal, antrenamentul echipelor masculine, ediţia a II-a. Iaşi: Universitatea Al. I. Cuza, 2010, 354 p. 14. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско – юношеских спортивных школах. Метод. пособие. М.: Советский спорт. 2004. ISBN 5-85-009-864-X, 216 с. 15. Ciorbă C., Tăbîrţa V., Bragarenco N. şi alţi colab. Jocuri sportive. Ghid metodic. Chişinău 2016, Tipogr. „Valinex" SRL, 99 p. 16. Constantin V. Rugbi, tehnica şi tactica. Bucureşti: FEST, 2004. 351 p. 17. Tăbîrţă V. Rugbi, pregătire de forţă-viteză. Monografie. Chişinău: Valinex, 2015. 128 p. 18. Ciorbă C., Rotaru A., Cucereavîi O. Jocuri sportive, curs de bază (lecţii teoretice). – Chişinău, 2007. 152 p. 19. Fleancu L., Ciorbă C. Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani. Editura Universităţii din Piteşti, 2004. 147 p. 20. Ciorbă C., Rotaru A., Jocuri Sportive – Ghid metodic. Chşn., 2016, p. 7 – 25.	

21. Moisescu P. Tenis de masă. Tehnica – tactică – metodică. Editura Europlus, Galaţi, România, 2013. p. 25-83.
22. Гросул В.С. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса в обучении занимающихся настольным теннисом. Дубоссары, 2010, с. 5-9.
23. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 313 с. ISBN 978-5-16-015465-7.
24. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 432 с. ISBN 5-7695-1989-4.
25. Булгакова Н.Я. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. д-р. пед. наук. -М., 1976. 64 с.
26. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренирочного процесса. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -176с.
27. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивного-педагогического совершенствования. Часть III. Учебное пособие. Одесса. «Друк», 2007.
28. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: Технология обучения и совершенствования. Одесса «Друк», 2006, 699 с.
29. Гилев Г.А. Малиновский С.В. Тренажёр для специальной подготовки пловцов// Теория и практика физкультуры. 1976.- № 7. с. 67-69.
30. Гилев Г.А. Экспериментальное исследование возможностей повышения эффективности специальной физической подготовки пловцов на основе использования тренажёрных устройств: Автореф. дис. … канд. пед. наук. –М., 1978. 21 с.
31. Кашкин А.А. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов/ Учебное пособие для студентов специализации плавания физкультурных ВУЗов и слушателей ИПК. - М.: РИО РГУФКСиТ. -2005. - 172 с. УДК - 796.007.5 - 796.092.
32. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. ISBN 5-85009-887-9.
33. Колесов А.И. и др. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений. -М.: физкультура и спорт, 2003, 80 с.
34. Макаренко Л.П. – Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
35. Макаренко Л.П. Юный пловец. М. «ФИС», 1983.
36. Матвеев Л.П. Основы обшей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999. 320 с.
37. Платонов В.Н. – Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997.
38. Платонов В.Н. –Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -К.: Олимпийская литература. 2004. - 807с.
40. Платонов В.Н. Спортивное плавание, Путь к успеху. Книга 1 и 2. Издательство «Советский спорт». М. 2012
41. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методич. пособие). - М.: "Симилия", 2006. - 132 с. ISBN 5-86731-035-3
42. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с. ISBN 5-8134-0055-9.
43. Dumitrescu E. Gimnastica ritmică. Curs de bază. Craiova: Tipografia

Universităţii din Craiova, 2001. 105 p.
44. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p.
45. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
46. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
47. Крайждан, О., Методика воспитание координационных способностей в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Кишинёв: Tipogr. Valinex SRL, 2016, 60 с. ISBN 978-9975-68-302-9.
48. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. 232 с.
49. Buftea V. Bazele instruirii exerciţiilor de gimnastică. În: Didactica gimnasticii. Vol.I. Teorie și metodologie. Coord. T.
50. Grimalschi, E. Filipenco, Chișinău: USEFS, 2013, p.178-205.
51. Cerghit I. Metode de învățământ. Ed. A IV-a revăzută și adăugată. Iași: Polirom, 2006, p. 20.
52. Grimalschi T. Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese. În: Gimnastica artistică. Curs teoretic de bază la disciplinele de orientare spre specializare. Chișinău: Foxtrot, 2015, p. 11-65.
53. Sălăvăstru D. Psihologia învățării. Teorii și aplicații educaționale. Iași: Polirom, 2006, p. 5-210.
54. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf
55. http://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-kompetentsii-v-modeli-vypusknika-vuza-bakalavra-pedagogiki
56. http://festival.1september.ru/articles/601657/
57. http://sdr.lysva.biz/page13.html
58. http://www.gavrilin-dshi.ru/index.php/informatsiya-dlya-prepodavatelej/128-chto-takoe-prof-kompetentsii-pedagogicheskikh-rabotnikov
59. https://infourok.ru/ponyatie-koncepcii-i-konceptualnih-osnov-obrazovaniya-1198707.html (accesat 11.01.22)
60. https://studfiles.net/preview/3355746/ (accesat 11.01.22)
61. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf (accesat 11.01.22)

Data completării: 01.09.2021

Povestca Lazari
Mocrousov Elena
Buftea Victor
Craijdan Olga
Scorțenchi Dmitrii
Moga Carolina
Polevaia – Secăreanu Angela
Busuioc Serghei
Postolachi Alexei

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIȘA CURSULUI/MODULULUI

ANUL II, SEMESTRUL 4							
Programul de studii	***TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV (120 ECTS)***						
Denumirea cursului	**Cercetarea/elaborare a tezei de master**						
Titularul cursului	**Povestca Lazari, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Mocrousov Elena, dr. habilitat în științe ale educației, conf. univ.** **Buftea Victor, dr. habilitat în științe ale educației, prof. univ.** **Moga Carolina, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Craijdan Olga, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Scorțenchi Dmitrii, dr. în științe ale educației, lect. univ.** **Polevaia – Secăreanu Angela, dr. în pedagogie, conf. univ.** **Busuioc Serghei, dr. în pedagogie, prof. univ.** **Postolachi Alexei, lect. univ., Antrenor Emerit al RM**						
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**		**Anul**	II	**Semestrul**	4
Nr. credite	30	**Limba de instruire**	Româna/Rusa		**Forma de evaluare**		Ex.
Ore de contact direct		210	**Studiu individual**	690	**Total ore pe semestru**		900
Regimul disciplinei							
Catedra	Atletism Teoria și Metodica Jocurilor Gimnastica Probe Sportive Individuale Natație și Turism	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*					
e-mail	catedratmj@gmail.com catedra-natatie@mail.ru	**Total**		**Contact direct**			**LI**
		900		**210**			**690**

	atletism.sefs@mail.com gimnasticausefs@mail.ru catedra_PSI_uefs.md@mail.ru catedra-natatie@mail.ru			
Nota de prezentare	**Elaborarea tezei de master** constituie o parte integrantă obligatorie a procesului educaţional şi se realizează în scopul aprofundării cunoştintelor teoretice acumulate de către studenţi pe parcursul anilor de studii şi formării competenţelor stabilite prin Cadrul Naţional al Calificărilor. Fiind un element principal al procesului educaţional şi al activităţii profesionale, stagiul de practice asigură formarea competenţelor profesionale şi acumularea experienţei privitor la organizarea şi realizarea activităţilor în domeniul profesional. Stagiile de practică reprezinta un element esenţial şi în cadrul socializării profesionale a studenţilor. Succesul absolvenţilor pe piaţa muncii va depinde, în mare măsura, de gradul în care aceştia vor cunoaşte specificul activităţii profesionale. Ca rezultat a efectuării stagiilor de practică, studentul - viitorul specialist, poate determina perspectivele realizării profesionale în sistemul ales de specializare, iar rezultatele practicii justifică atribuirea calificării profesionale absolventului. Astfel, studiul bazelor practicii de antrenoriat devine prioritar pentru studenţi, ca viitori specialisti şi, deopotrivă, pentru practicienii şi elaboratorii de strategii, de tactici de organizare şi conducere. Stagiile de practică în cadrul formării iniţiate în invăţământul superior se realizează în întreprinderi, organizaţii, federaţii, cluburi şi şcoli sportive. **Practica de cercetare/Elaborarea tezei de master** este prevăzuta în planul de studii şi are următoarele obiective fundamentale: *consolidarea şi aprofundarea cunoştinţelor teoretice; obţinerea deprinderilor practice în specialitatea de educație fizică și sport; culegerea materialelor practice necesare în elaborarea tezei de licență.* În conformitate cu decizia Senatului USEFS din 30.03.2017 privind calitatea elaborării tezelor de master și licență de către studenţi, ciclul I şi II, precum şi în scopul monitorizării punerii în aplicare de către catedre şi facultăţi a cerinţelor şi recomandărilor ce facilitează sporirea competenţelor profesionale ale viitorilor specialişti de cultură fizică, catedrele efectuează o analiză asupra situaţiei respective în vederea stabilirii nivelului, la care s-a realizat procesul sus menţionat. Studenţii sunt informaţi la catedre cu *Regulamentul privind elaborarea tezelor de licenţă/master,* acesta fiind plasat pe site-ul universităţii. Teza de master este una dintre componentele principale ale examenului de licenţă şi reprezintă o lucrare de sinteză executată în baza competenţelor profesionale acumulate de student în perioada studiilor, a cunoştinţelor teoretice, precum şi a abilităţilor practice obţinute la disciplinele fundamentale şi la cele de specialitate, a activităţii de cercetare ştiinţifică efectuată în cadrul cercurilor ştiinţifice etc. Susţinerea publică a tezei de master se finalizează studiile la Ciclul II, Masterat. Calitatea înaltă a rezultatelor activităţii didactice, care este determinată de nivelul cunoştinţelor şi al deprinderilor absolvenţilor USEFS, este posibilă doar prin asigurarea unui nivel înalt de organizare a procesului instructiv pe parcursul întregii perioade de studii. În corespundere cu cerinţele Codului educaţiei nr.152 din 17 iulie 2014, studenţii USEFS, după finalizarea studiilor la Ciclul II (Master), trebuie să elaboreze o lucrare de calificare la sfârşitul studiilor sub formă de teză de licenţă. Totodată, tezele de licenţă trebuie să cuprindă o componentă ştiinţifică, fără plagiat şi compilare a materialului informativ. Teza de licenţă este considerată un rezultat final şi integral al pregătirii profesionale a studenţilor anului terminal la specialitatea respectivă. Ea trebuie să		

	reprezinte o cercetare realizată de sine stătător şi, finalizată, să conţină elemente de noutate ştiinţifică şi, în măsura posibilităţilor, să poarte un caracter experimental, de asemenea să aibă importanţă teoretică şi practică. Teza de master este unul dintre principalele criterii de apreciere a corespunderii nivelului de pregătire teoretică şi practică a studentului, cerinţelor curriculum-ului universitar în specialitatea aleasă. Monitorizarea şi evaluarea organizării susţinerii tezelor de licenţă în cadrul USEFS se realizează de către rector, prorectori şi decanii facultăţilor sub egida Consiliului de calitate al universității.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** Conţinutul competenţei educaţionale este concretizat la nivelul disciplinelor, clasificate pe domenii de cunoaştere publică. Componentele de conţinut oferă atât o bază de formare a sistemelor pentru nivelurile de învăţare (comunicare verticală), cât şi integrarea interdisciplinară (legături orizontale). Competenţele profesionale de bază presupun cunoaşterea, în acest caz, a tehnologiilor pedagogice legate de cele trei competenţe principale ale unui specialist: - cultura comunicării în interacţiunea cu oamenii; - capacitatea de a însuşi informaţii în domeniul profesional, transformându-le în conţinutul instruirii şi folosindu-le pentru autoinstruire; - abilitatea de a transmite informaţiile altora. Pe lângă cele enumerate mai sus, printre competenţele profesionale de bază ale profesorului pot fi atribuite şi altele, denumirea cărora diferă în funcţie de clasificările bazate pe diferite puncte de vedere ale autorilor care le-au elaborat. Datorită marii lor varietăţi, dar şi a interpretărilor diferite, considerăm oportun să ne limităm la acelea, care se referă direct la activităţile profesionale ale antrenorului profesor. La sfârşitul practicii de antrenoriat, studentul va fi capabil: - să conştientizeze importanţa socială a viitoarei profesii, să fie motivat pentru a desfăşura activităţi profesionale; - sa aplice în practică cunoştinţele de bază însuşite în domeniul culturii fizice şi sportului (antrenamentului sportiv la proba sportivă aleasă); - să educe subiecţilor procesului educaţional calităţi sociale şi personale: responsabilitate, sârguinţă, angajare, comunicare, toleranţă etc.; - să formeze subiecţilor procesului educaţional motivaţii pentru practicarea probei de sport alese; - să utilizeze valorile spirituale acumulate în domeniul culturii fizice şi sportului (antrenamentului sportiv), cunoştinţele despre trăsăturile de personalitate ale subiecţilor, pentru formarea unui stil de viaţă sănătos, necesităţii de ocupaţii permanente, precum şi o poziţie de viaţă activă etc.; - să selecteze şi să utilizeze literatura metodică şi alte surse de informaţii necesare pregătirii pentru realizarea activităţilor profesionale ale antrenorului; - să utilizeze documentele normative de program, care reglementează activitatea şcolilor cu profil sportiv şi activitatea profesională a unui antrenor-profesor; - să elaboreze documentele de planificare, contabilitate şi de raportare a muncii în organizaţiile educaţionale cu profil sportiv; - să elaboreze proiecte didactice în conformitate cu planul anual, etapa de formare pe termen lung, specializare, nivel de pregătire, vârstă şi sex; - să evalueze critic şi să-şi corecteze activitatea profesională; - să efectueze autoanaliza şi autocontrolul în timpul desfăşurării lecţiilor de instruire şi antrenament; - să organizeze şi să desfăşoare cercetări ştiinţifice în procesul activităţii profesionale; - să acorde primul ajutor, la necesitate, în procesul de instruire şa antrenament; - să aplice asigurarea şi autoasigurarea în timpul executării sarcinilor motrice, să respecte tehnica securităţii la lecţii; - să selecteze şi să aplice mijloacele şi metodele adecvate sarcinilor înaintate faţă de lecţiile de instruire şi antrenament; - să aplice creativ cunoştinţele pedagogice pentru a rezolva sarcinile didactice, ţinând seama de caracteristicile individuale ale subiecţilor actului educativ, dar şi de

nivelul de pregătire sportivă a acestora;

- să efectueze corectarea sarcinilor, restructurarea metodelor de activitate, în funcţie de situaţia specifică a procesului de antrenament, de specificul instruirii şi educaţiei;
- să stabilească relaţii reciproce rapide cu sportivii, experţii şi administraţia organizaţiei educaţionale şi sportive, în care se desfăşoară stagiul de practică;
- să stăpânească terminologia profesională, mijloace de comunicare.

Competenţele profesionale specifice includ caracteristicile specifice ale activităţii profesionale şi pot fi considerate ca realizarea competenţelor - cheie şi de bază într-un domeniu de activitate exclusiv specific.

La sfârşitul practicii de cercetare, studentul - stagiar trebuie să fie capabil:

- să realizeze selecţia copiilor atât în grupele de pregătire prealabilă, în concordanţă cu nivelul pregătirii psihomotrice, caracteristicile psihice, indicii antropometrici şi medicali, cât şi în grupele de instruire şi antrenament (anii 1-2 ani de instruire);
- să întocmească şi să prezinte documente din cadrul instituției unde a desfăşurat experimentul pedagogic;
- să organizeze şi să desfăşoare competiţii la proba de sport aleasă;
- să efectueze analiza pedagogică a şedinţei de instruire şi antrenament, cronometrarea şi pulsometria, să calculeze densitatea generală şi motrice a lecţiei;
- să evalueze starea organismului subiecţilor în baza indicilor pedagogici, medico-biologici etc., precum şi influenţa asupra acestora a efortului fizic, iar în dependenţă de rezultate – să corecteze procesul de antrenament;
- să utilizeze o gamă largă de metode de antrenament, ţinând cont de vârsta, caracteristicile psihologice, morfofuncţionale şi individuale ale subiecţilor, nivelul lor de pregătire motrice şi sportivă, precum şi de starea de sănătate;
- să aplice diverse tehnologii pentru instruirea activităţilor motrice şi dezvoltarea calităţilor fizice;
- să analizeze tehnica acţiunilor motrice, să identifice cauzele greşelilor tipice, să determine cele mai eficiente opţiuni pentru eliminarea lor în timp util;
- să evalueze procesul de pregătire a atleţilor în funcţie de criteriile de eficacitate a lor (în baza normelor de pregătire psihomotrice, a rezultatului din proba de sport aleasă etc.);
- să diagnosticheze starea nivelului de pregătire a sportivilor tineri (calităţi motrice, capacităţi funcţionale, formarea de priceperi şi deprinderi motrice etc.);
- să prognozeze rezultatele activităţilor de antrenament şi competiţionale, apariţia dificultăţilor şi identificarea modalităţilor de depăşire a acestora;
- să realizeze planificarea de perspectivă, actuală şi operativă a procesului de antrenament, competiţional şi educativ, activităţii ştiinţifico-metodice şi altor activităţi ale antrenorului profesor;
- să programeze conţinutul şi formele de organizare a pregătirii sportivilor în cicluri de instruire cu durată diferită;
- să exercite controlul şi dozarea eforturilor de antrenament, ţinând cont de caracteristicile de vârstă şi de sex ale subiecţilor actului educaţional, în condiţii concrete ale lecţiei de instruire şi antrenament.

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

Competenţe transversale:

- formarea la studenţii ciclului II a interesului şi a atitudinii pozitive faţă de activitatea profesională;
- formarea şi perfecţionarea la masteranzi a calităţilor sociale importante, a calităţilor psihice de personalitate, a motivaţiei antrenorului pentru realizarea eficientă a obligaţiilor de funcţie;
- formarea la studenţii ciclului II a competenţelor profesionale, realizate în procesul organizării şi desfăşurării arbitrajului concursurilor sportive, procesului

	educativ şi de antrenament, activităţii de cercetare ştiinţifică şi altele, cu scopul obţinerii experienţei practice necesare.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** - teza de master constituie o componentă importantă a evaluării absolvenţilor de la Ciclul II (Masterat) şi are drept scop evaluarea competenţelor în: realizarea cercetării ştiinţifice; integrarea cunoştinţelor teoretice în procesul de investigaţie ştiinţifică; elaborare a unor soluţii practice specifice domeniului de formare profesională; interpretarea studiilor de caz. Teza de licenţă se elaborează începând cu penultimul an de studii, sub îndrumarea conducătorului/ consultantului ştiinţific, în corespundere cu domeniul de formare profesională, direcţiile de cercetare teoretică şi experimentală ale catedrelor de specialitate, care sunt în conformitate cu direcţiile generale de cercetare ale USEFS. Candidaţii selectează tema tezei de licenţă din lista propusă de catedra de profil, la finele anului de studii precedent. Se admit la susţinerea tezei de licenţă studenţii care au realizat i ntegral planul de învăţământ şi au acumulat numărul de credite stabilit pentru programul respectiv de formare profesională. Teza de master se elaborează de către student, de regulă, în limba română sau în limba în care studentul şi-a făcut studiile. - să determine sarcinile educative, care, tradiţional, sunt soluţionate în procesul de instruire, antrenament și competițional, căile, mijloacele şi metodele de soluţionare a acestora; - să asigure caracter educativ procesului de desfășurare a competiției sportive, corelarea desfăşurării activităţilor sportive de masă şi a altor activităţi cu soluţionarea sarcinilor educaţiei morale şi estetice; - să participe activ la desfăşurarea activităţilor conform planului activităţilor educative în calitate de asistent; - să formeze deprinderi de soluționare a sarcinilor educative în procesul de instruire, de antrenament și competițional, în concordanţă cu particularităţile psihologice de vârstă ale subiecților acestui proces. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** - să elaboreze un model de calendar competițional național la proba de sport aleasă, la nivel de școală sportivă, club sportiv și federație sportivă de profil; - să elaboreze o anchetă pentru arbitri sportivi, la proba de specializare, şi să o aplice; - să asiste la cel puţin o competiție sportivă de nivel municipal sau național, în calitate de asistent, în scopul studierii particularităţilor desfăşurării acesteia, în concordanță cu vârsta, sexul şi nivelul de calificare a sportivilor participanți; - să efectueze analiza detaliată a modului de desfășurare a competiției sportive, la care a asistan în calitate de stagiar; - să arbitreze cel puțin două competiții sportive, dintre care cel puțin una de nivel național, în calitate de arbitru sportiv, cu realizarea unui raport despre desfășurarea competiției și cu prezentarea obiecțiilor și a modului de soluționare a lor; - să desfășoare măsurători ai activității competiționale a sportivilor cu diferit nivei de pregătire; - să analizeze din punct de vedere logistic – managerială nivelul de organizare și desfășurare a unei competiții sportive; - să organizeze și să realizeze cercetări pe tema tezei de licență, ce se referă la organizarea și desfășurarea competiției sportive la proba aleasă cu aprobarea rezultatelor în practică. **La nivel de integrare:** - Teza de master reprezintă o sinteză cu elemente de cercetare ştiinţifico-practică, elaborată de sine stătător de către student sub îndrumarea conducătorului/consultantului ştiinţific. Procesul de realizare a tezei de licenţă cuprinde trei etape: - - PLANIFICAREA - ELABORAREA - SUSŢINEREA PUBLICĂ (prealabilă şi finală). Realizarea tezei de licenţă se va supune unui algoritm de acţiuni: - PLANIFICAREA - Stabilirea unui Plan calendaristic de realizare a tezei de licenţă. Conducătorul ştiinţific stabileşte, de comun acord cu studentul, un program de activitate care vizează etapele de elaborare, prezentare spre discuţie şi verificare a

materiei cercetate. În Planul calendaristic de realizare a tezei de master conducătorul ştiinţific confirmă prin semnătură îndeplinirea de către student a sarcinilor prevăzute pentru anumite etape de elaborare a lucrării. Planul calendaristic de realizare a tezei de licenţă completat, însoţit de avizul conducătorului ştiinţific al studentului, se va anexa la varianta finală a tezei (pentru a fi prezentat Comisiei de licenţă de susţinere finală a tezelor de licenţă).- Structura cercetării se elaborează cu acordul conducătorului ştiinţific, ulterior, odată cu documentarea detaliată la tema abordată, se va întocmi un plan provizoriu al tezei de licenţă, se vor stabili obiectivele de lucru.

- ELABORAREA - Documentarea ştiinţifică. Studentul consultă sursele de documentare disponibile (cărţi, documente, periodice, internet, prospecte sau alte publicaţii, ultimele realizări şi evoluţii privind tema studiată), abordează, împreună cu conducătorul ştiinţific, informaţiile din domeniul de cercetare şi le structurează logic. Suplimentar, el/ea selectează informaţii elocvente pentru alcătuirea ulterioară a bibliografiei;

- Elaborarea aparatului categorial de noţiuni, structurarea şi redactarea textului ştiinţific al capitolului I, conform cerinţelor Ghidului de perfectarea tezelor de licenţă/master USEFS;

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

- Elaborarea şi prezentarea capitolului II. Analiza, sinteza şi prelucrarea datelor experimentale, obţinute în cadrul stagiului de practică de licenţă (de specialitate);

- Prezentarea conducătorului ştiinţific a primei variante integrale a tezei de master pentru susţinerea prealabilă a ei. SUSŢINEREA PUBLICĂ Susţinerea prealabilă a tezei de licenţă are loc la catedră în prezenţa conducătorului ştiinţific şi a altor cadre didactice de specialitate, cu cel puţin o lună înainte de data indicată pentru susţinerea finală. Studenţii care nu au reuşit să prezinte teza de licenţă spre examinare la susţinerea prealabilă, nu se admit la următoarea etapă de susţinerea a tezei de licenţă. - Redactarea finală a tezei de licenţă înainte de copertare. Conducătorul ştiinţific oferă studentului consultaţii în vederea completării şi/sau modificării unor aspecte ale lucrării. - Imprimarea şi copertarea a două exemplare ale tezei de licenţă.

- Prezentarea/depunerea, în termenul stabilit, a 2 exemplare ale tezei de master la catedra de specialitate, precum şi a versiunii în format electronic a acesteia conducătorului ştiinţific pentru avizare, cu cel puţin 10 zile înainte de examenul de susţinere a tezelor de licenţă şi la catedra de profil (pentru evaluare şi admitere la susţinerea finală).

- Pregătirea discursului şi a prezentării (power point) pentru susţinerea tezei în faţa Comisiei de masterat.

- Susţinerea finală a tezei în faţa Comisiei de masterat.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

Nr	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore		
		Total	**Contact direct**	**LI**
1	Organizational si informational	**120**	**30**	**90**
2	Instructiv-metodic	**120**	**30**	**90**
3	Susținerea prealabilă la conducătorul științific la teza de master	**80**	**20**	**60**
4	Desfășurarea experimentului pedagogic	**375**	**65**	**310**
5	Analiză cercetării	**110**	**30**	**80**
6	Susținerea prealabilă în cadrul catedrei de profil	**40**	**20**	**20**
7	Redactarea finală a tezei de master	**55**	**15**	**40**
	Total :	**900**	**210**	**690**

Formele principale ale instruirii sunt orele de laborator și practice, precum și orele teoretice și de seminar. Cursurile teoretice sunt organizate sub formă de prelegere

<table>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>clasică, dezbatere. Pot fi cursuri mixte - prelegere – dezbatere, ore de laborator, curs practic – aplicativ în teren, prelegere problematizată. Seminarul/lecţiile practice/laborator, de asemenea, au mai multe forme: seminare/lecţii practice de reluare şi aprofundare a anumitelor probleme abordate în cadrul cursului, de realizare a corelaţiilor intra/inter şi transdisciplinare; dezbatere, braistorming, în baza cercetării, a studiului de caz. Metode de lucru: expunerea, explicația, dialogul, prezentarea, masă rotundă, metoda piramidei etc.
Tehnologiile și strategiile didactice aplicate în predarea cursului se instituie atât în raport de implicaţie, cât şi de complementaritate funcţională. Astfel, strategiile şi 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.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea curriculară se aplică prin trei forme: inițială, curentă şi finală.
1. Evaluarea inițială/diagnostică, orală se efectuează la începutul activităţilor de predare pentru a stabili gradul de pregătire a studenților pentru activitatea preconizată, potențialul de învăţare la începutul unei noi activități (susținerea tezei de licență). Se apreciază prin prezentarea tezei de master (power point), după care urmează întrebările pe baza cunoștințelor, abilităţilor şi competenţelor profesionale formate pe parcursul anilor de studii, pentru a şti dacă sunt apţi să se integreze cu şanse de reuşită în noul curs de instruire, pentru realizarea noilor obiective.</td></tr>
<tr><td>2. Evaluarea finală</td></tr>
<tr><td>Evaluarea finală a activităţii studentului – stagiar se efectuează de conducătorul științific la teza de licență din cadrul catedrei de profil în comun cu reprezentanţii bazei de desfăşurare a practicii (conducerea şi antrenorii – profesori ai acesteia). În procesul evaluării se vor lua în considerare, în mod obligator, toate compartimentele activităţii studentului – stagiar și rezultatele cercetării efectuate. Evaluarea rezultatelor activităţii studentului – stagiar se va face în note, de la 1 la 10. Notele diferite obţinute de la aceştia se vor însuma, iar apoi se va calcula media, care se va înmulţi la coeficientul 0,6. Această notă va fi reflectată în caracteristica eliberată studentului – stagiar de la locul desfăşurării experimentului pedagogic. Nota finală a activităţii studentului–stagiar se va determina la conferința desfăşurată de catedra de profil, unde îşi vor da darea de seamă atât studentul, cât şi conducătorul științific la teza de licență din cadrul catedrei.
În baza acestor două dări de seamă se va decide nota finală a studentului – stagiar pe perioada desfăşurării practicii, care, de această dată, se va înmulţi la coeficientul 0,4. Ulterior, cele două note obţinute, în rezultatul înmulţirii la cei doi coeficienţi, se vor însuma, astfel deducându-se nota finală, care va fi aprobată la conferința de totalizare a practicii de către comisia formată din colaboratorii catedrei de profil şi ai decanatului. Această notă se va înscrie în foaia de examen şi în carnetul de note al studentului - masterand. Rezultatele generale ale practicii sunt analizate şi aprobate la conferința de totalizare desfăşurată de Facultatea Sport.</td></tr>
<tr><td>Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td><table>
<tr><td></td><td>Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td></td><td>Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td>1. Avram E. Pregătirea practică a studenţilor - premise a inserției eficiente pe piața muncii. (Proiect POSDRU) Tg. Mureș: 2007. 180 p.
2. Bondrea A. Manual de practică. Bucureeti: Editura Fundației România de Mâine, 2011. 234 p.
3. Budevici-Puiu, Liliana. Ghidul practicii manageriale pentru ciclul I. Chișinru: USEFS, 2009. 18 p.
4. Bulzan C. ș.a. Ghid de practică pedagogică. București: Editura Didactica și Pedagogica, 2009. 266 p.
5. Regulamentul-cadru privind stagiile de practică în învățământul superior (Anexa</td></tr>
</table>

la Ordinul Ministerului Educației al Republicii Moldova nr.203 din 19.03.2014). 12 p.
6. Secrieru M. Portofoliu de practică pedagogică, Iași, Univ. „Al. I. Cuza”, Iaci, 2002.
Badea Dan. Rugby. Fundamente teoretice și metodice. FEST. București, 2001, 124 p.
7. Dragnea C., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. Bucureşti: Fest, 2002. 626 p.
8. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: Учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
9. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
10. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. М., 2003. 256 с.
11. Кечеджиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 92 с.
12. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf
13. http://cyberleninka.ru/article/n/obscheprofessionalnye-kompetentsii-v-modeli-vypusknika-vuza-bakalavra-pedagogiki
14. http://festival.1september.ru/articles/601657/
15. http://sdr.lysva.biz/page13.html
16. http://www.gavrilin-dshi.ru/index.php/informatsiya-dlya-prepodavatelej/128-chto-takoe-prof-kompetentsii-pedagogicheskikh-rabotnikov
17. https://infourok.ru/ponyatie-koncepcii-i-konceptualnih-osnov-obrazovaniya-1198707.html (accesat 11.01.22)
18. https://studfiles.net/preview/3355746/ (accesat 11.01.22)
19. http://www.fgosvo.ru/uploadfiles/npo/20120325214132.pdf (accesat 11.01.22)
20. https://mydocx.ru/11-29051.html (accesat 12.01.22)

Data completării: 01.09.2021

Povestca Lazari
Mocrousov Elena
Buftea Victor
Craijdan Olga
Scorțenchi Dmitrii
Moga Carolina
Polevaia – Secăreanu Angela
Busuioc Serghei
Postolachi Alexei