UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
FACULTATEA PEDAGOGIE

PROGRAMUL DE STUDII

TEHNOLOGII ȘI MANAGEMENT ÎN FITNESS

Ciclul II (MASTERAT), 120 credite

CATALOGUL CURSURILOR

în conformitate cu planul de învățământ aprobat de MECC din 15 ianuarie 2019,

număr de înregistrare ISM-01-18666

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică**					
Titularul cursului		**Carp Ivan**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F.01.O.001	**Anul**	I	**Semestrul**	I
Nr. credite	5	**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		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_btcf@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	30	-	120

Nota de prezentare

Disciplina de studii „*Epistemologia şi metodologia cercetării în fitnes”* este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea formării profesionale specialiştilor din domeniul fitnessului, în cadrul facultăţii de Pedagogie a Universităţii de Stat de Educaţie Fizică şi Sport.

Curriculum ce stă la baza elaborării fişei 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;

c) promovarea cercetărilor ştiinţifice şi implementarea rezultatelor ei;

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 în domeniul fitnessului la masteranzi 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, 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 fitnessului.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** * Formarea şi dezvoltarea unui sistem de competenţe generale şi specifice, care asigură pregătirea profesional-ştiinţifică şi metodică a absolventului în domeniul de formare profesională – Tehnologii și management în fitness; * Identificarea particularităţilor de dezvoltare aepistemologiei/ teoriei cunoașterii științifice în domeniul culturii fizice pe plan național și internațional; * Aplicarea fundamentelor teoretice pe parcursul cercetărilor întreprinse pentru elaborarea tezei de master; * Asigurarea unui climat eficient pentru politica investigaţională din domeniul tehnologiilor și managementului în fitness. **Competenţe transversale:** * Gestionarea informaţiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe de cercetare ale specifice domeniului tehnologiilor și managementului în fitness ; * Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii (studiilor de doctorat) în ceea ce priveşte cercetarea în domeniul fitnessului.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** * să cunoască teoriile științifice moderne în domeniul culturii fizice, tehnologiilor și managementului în fitness, precum și tendințele de dezvoltare ale acestora; * cunoaşterea noţiunilor interdisciplinare și complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile şi metodele de lucru în domeniul fitnessului; *să cunoască aspectele politicii investiţionale în domeniu servisciilor de fitness pentru diferite categorii de populație. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** *să posede capacități de promovare și aplicare a proceselor inovative în utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul fitnessului și culturii fizice de recreare; * să determine și să realizeze obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluționare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor; * să aplicare în practica activității de cercetare științifică a experienței avansate din domeniu, precum și de a identifica destinația de realizare a obiectivelor profesionale. **La nivel de integrare:** *să aplice cunoştinţele teoretice în cadrul unui proiect de cercetare elaborat, sub îndrumarea cadrelor didacticede; * 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 turismului și activitățăilor de egrement; * să respecte metodologia și etica cercetării ştiinţifice ce dezvoltă domeniul de formare profesională „ Tehnologii și management în fitness”.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Epistemologia și metodologia cercetării – repere conceptuale	12	2	2	8
	2	Domeniul cunoaşterii ştiinţifice	12	2	2	8
	3	Stadii ale interogării și cunoașterii	12	2	2	8
	4	Gîndirea în activitatea de cercetare ştiinţifică	12	2	2	8
	5	Tipologiile şi clasificarea ştiinţelor umane	12	2	2	8

<table>
<tr><td rowspan="9">Tematica și repartizarea orelor la curs</td><td>6</td><td>Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul culturii fizice</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Tendinţe contemporane în epistemologia pedagogică şi implicaţiile acestora în lumea sportului</td><td>12</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Metodologia cercetării ştiinţifice in cadrul teoriei activităţilor motrice</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Premise metodologice cu privire la logica desfăşurării cercetărilor în domeniul fitnessului</td><td>12</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Activitatea de cercetare ştiinţifică şi metodică în domeniul fitnessului</td><td>18</td><td>4</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Tehnologia elaborării tezei de masterat.</td><td>18</td><td>2</td><td>4</td><td>12</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Deontologia și etica cercetării științifice</td><td>12</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>30</td><td>120</td></tr>
<tr><td colspan="6"></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 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 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>
<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 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 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 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 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. Aftimiciuc, O., Aftimiciuc, V. *Teoria şi metodologia fitnessului.* Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p. 2. Gagea A. Tratat de cercetare ştiinţifică în educaţie fizică şi sport/-Bucureşti: Discobolul, 2010.- 665 p. 3. Budevici A., Dorgan V. Repere epistemologice moderne/-Ch. : Valinex SA, 2009. 234 P. 4. Epuran M. Metodologia cercetării activităţilor corporale / - Ed. 2-a.- Bucureşti: Fest, 2005. 420 p. 5. Rateau Patrick : Metodele şi statisticile, experimentele în ştiinţele umane, 1998, Bucureşti, 268 p. 6. Rotariu, T., Iluţ P.: *Ancheta sociologică şi sondajul de opinie,* Ed. Polirom, Iaşi, 1997 7. Popper, Karl, R.: *Logica cercetării*, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1981 8. Niculescu M., Vasile N. Epistemologie. Perspectiva interdisciplinară. Editura Bibliotheca, Târgovişte, 2011. 384 p. 9. Carp I. Pregătirea specialiştilor din domeniul culturii fizice şi sportului pent activitatea de cercetare ştiinţifică/- Ch.: Valinex SA, 2003. 184 p. 10. Moscovici C. Buschini F. : "Metodologia Ştiinţelor socio - umane", Bucure 2006 11. Ţapoc V., Capcelea V. Cercetarea ştiinţifică/-Ch. Editura Arc, 2008. – 312 p. 12. Hasband, R.W. The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway // Journal of General Psychological, 1934, Nr.11. 13 Богданов, Е. И., Богомолова, Е. С., Орловская, В. П., Богданова, Е. И. Экономика отрасли туризма: учебник. Москва: ИНФРА-М, 2019. 318 с. 14. Волков. Б. С. Методология и методы психологического исследования / Б. С.Волков, II. В.Волкова, Л. В.Губанов.- М. : Мир : Акал. проект, 2005. 15. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Мл - Academia, 2002. 16. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: В 2 тт., Т. I. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		***Kinesiologia fitness-ului***					
Titularul cursului		**Dorgan Viorel**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F.01.O.002	**Anul**	I	**Semestrul**	I
Nr. credite	6	**Limba de instruire**	Română	**Forma de evaluare**			Ex.
Ore de contact direct		60	**Studiu individual**	120	**Total ore pe semestru**		180
Regimul disciplinei (F – componenta fundamentală)							F
Catedra		Probe Sportive Individuale	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail		catedra_psi_usefs.md@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	30	-	120

Nota de prezentare	Cursul de *Kinesiologia fitness-ului* ţine să familiarizeze studenţii cu bazele kinesiologice ale sportului în general, şi a fitness-ului, în special, în vederea utilizării eficiente a exerciţiilor fizice în calitate de mijloc al fitness-ului, precum şi ca mijloc de sporire a condiției fizice și a îmbunătățirii stării de sănătate. *Kinesiologia fitness-ului* este o ştiinţă relativ noua care studiază aplicarea legităţilor mecanice la specificul sistemelor vii. Mişcările corpurilor vii, indiferent care ar fi ele (om, animale), sunt supuse fără excepţie ***legilor mecanice***. Spre deosebire, însă, de corpurile neînsufleţite, mişcările vietăţilor sunt mult mai complexe, întrucât sunt supuse concomitent şi ***legilor biologice*** (adaptarea mişcărilor în anumite condiţii, perfecţionarea mişcărilor, caracter raţional, oboseala). Astfel, abordarea doar mecanică a mişcărilor corpurilor vii este incompletă şi poate duce la concluzii eronate dacă nu se ţine cont de particularităţile biologice ale vietăţilor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Nivel I: Cunoaştere, înţelegere, explicare şi interpretare** - să însuşească noţiunile de bază privind kinesiologia (definiție, terminologie, istoric); - să utilizeze adecvat noţiunile specifice disciplinei kinesiologie fitness-ului; - să cunoască structura, organizarea și funcționarea sistemului articular singular. **Nivel II. Instrumental-aplicative** - proiectarea și evaluarea activităților practice specifice disciplinei kinesiologia fitness-ului; - să utileze tehnici și instrumente de investigare kinesiologică a activității de fitness; - să aplice tehnici de control motor și evaluare kinesiologică. **Nivel III. Atitudinale**

<table>
<tr><td></td><td>- să manifeste interes faţă de cercetarea în domeniul kinesiologiei;
- să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator;
- să participe la proiecte care au ca teme evaluarea kinesiologică a aparatului morfofuncțional.</td></tr>
<tr><td>Finalități și performanțe la curs/modul</td><td>La finalizarea cu succes a disciplinei formabilul va fi capabil:
➢ Să interpreteze concepţiile privind kinesiologia ca ştiinţă despre structura corpului uman și mişcările acestuia;
➢ Să descrie organizarea și funcționalitatea ”sistemului articular singular” în cadrul activităților de fitness;
➢ Să determine caracteristicile biomecanice ale mişcărilor în fitness;
➢ Să identifice din punct de vedere kinesiologic sistemul efector motor;
➢ Să descrie sistemele de control și evaluare kinesiologică;
➢ Să estimeze potenţialul de adaptare acută și cronică a sistemului motor al omului în cadrul probei de fitness;
➢Să argumenteze din punct de vedere kinesiologic exercițiul aerobic și antrenamentul la efort.</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>Introducere în kinesiologie</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Structura, organizarea și funcționarea sistemului articular</td><td>26</td><td>4</td><td>4</td><td>18</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Elemente de biomecanică, kinematică și kinetic ale antrenamentelor de fitness</td><td>32</td><td>6</td><td>6</td><td>20</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Controlul motor și evaluarea morfofuncțională în cadrul antrenamentelor de fitness</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Terapia ocupațională</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Exercițiul aerobic și antrenamentul la efort</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Adaptări acute și cronice ale sistemului locomotor în cadrul antrenamentelor de fitness</td><td>26</td><td>4</td><td>4</td><td>18</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>30</td><td>120</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Disciplina presupune însuşirea noţiunilor şi legităţilor ştiinţelor fizico-matematice, tehnice, biologice şi pedagogice. Conţinutul cuprinde două compartimente:
1. Bazele kinesiologiei generale.
2. Kinesiologia particulară, unde studenţii fac cunoştinţă cu bazele kinesiologice ale antrenamentelor de fitness.
Profesorul va selecta metodele de învăţare specifice conţinuturilor şi tehnicilor de muncă intelectuală. Se vor definitiva conţinuturile informative şi formative pentru aprofundarea cunoştinţelor la kinesiologie, în vederea formării unor însuşiri de analiză şi sinteză a proceselor biologice, care asigură o modelare mai eficientă a tehnicilor de antrrenament în fitness. Procesul de instruire se va desfăşura în forma de lecţii teoretice şi seminarii.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Evaluarea vizează eficienţa învăţământului universitar prin prisma raportului dintre obiectivele proiectate şi rezultatele obţinute de către studenţi în activitatea de învăţare. Ea se va realiza de către profesor pe parcursul tuturor activităţilor didactice şi în toate etapele acestor activităţi, şi va viza nu numai cunoştinţe în termeni de informaţie, ci şi competenţe, capacităţi şi atitudini.
Evaluarea va conţine următoarele condiţii, criterii şi forme. Studentul va fi obligat să aibă o prezenţă de 70 % la curs şi 80% - la seminarii. De asemenea, se va ţine cont de participarea activă la dezbaterile pe marginea tematicii de curs şi la seminarii, realizarea unui proiect sau a unui referat la alegere. Nota finală va constitui 60% - evaluare curentă şi 40 %- evaluare finală.</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 şi seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referinţe bibliografice	1. Aftimiciuc, Olga Jurat Valeriu; Aerobica. Teorie și metodică: [Manual] / Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. – Chişinău: Valinex SRL, 2016. – 298 p. 2. Aftimiciuc, O. Teoria şi metodologia fitness-ului : (Teoria şi metodologia culturii fizice recreative de fortificare) : Manual / O. Aftimiciuc, V Aftimiciuc ; referenţi: S. Danail, V. Jurat ; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. – Chişinău : Valinex SRL, 2017. – 246 p. 3. Gavrilescu D. Noțiuni de biomecaică cu aplicație în educație fizică și sport. București, 2007 4. Ifrim M. Biomecanica generală. Bucureşti, 1980. 5. Lefter V. Examenul clinic iniţial în kinetologie. Brăila: Edit. Olimpiada, 2008. 6. Sbenghe T. Kinesiologie. Bucureşti, 2008. 7. Freivalds A. Biomechanics of the upper limbs: mechanics, modeling, and musculo-skeletal injuries. London, 2004 8. Дорган В., Граневский В. Научно-методические особенности коррекции дисгармоничного телосложения старшеклассников средствами бодибилдинга. Кишинев, 2010. 9. Донской Д. Биомеханика. Москва, 1975. 10. Донской Д., Зациорский В. Биомеханика. Москва, 1979. 11. Дубровский В., Федорова В. Биомеханика. Учебник для вузов. Москва, 2008. 12. Зациорский В. Биомеханика двигательного аппарата человека. Москва, 1981. 13. Коренберг В. Основы качественного биомеханического анализа. Москва, 1979. 14. Коренберг В. Лекции по спортивной биомеханике. Москва, 2011. 15. Лапутин А. Обучение спортивным движениям. Киев, 1986. 16. Сотцкий Н., Киселёв В. Практикум по биомеханике. Минск, 1997. 17. Сотцкий Н. Биомеханика. Минск, 2005. 18. Уткин В. Биомеханика физических упражнений. Москва, 1989.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ȘI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Tehnologii informaționale (E-learning)**					
Titularul cursului		**Timuș Maria**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F 01 O.003	**Anul**	I	**Semestrul**	I
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)							
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@gmal.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	30	-	120

Nota de prezentare

Disciplina de studii „Tehnologii informaționale (E-learning)” este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învăţământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul turismului, în cadrul facultăţii de Pedagogie 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 fitnessu-lui.
2. Elaborarea și prelucrarea documentelor în sfera fitnessu-lui.
3. Aplicarea diferitor platforme în domeniul fitnessu-lui în cadrul activităților practice.
4. Elaborarea rapoartelor în format electronic privind activitățile de fitness desfășurate cu utilizarea șabloanelor.

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. 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 a specialistului în domeniul fitnessu-lui.
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 ttehnologiilor informaționale în domeniul fitnessu-lui; • Evidenţierea și aplicarea celor mai eficiente platforme de lucru cu utilizarea tehnologiilor informaționale; • Analiza cantitativă și calitativă a instrumentelor tehnologiilor informaționale utilizate în cadrul activităților desfășurate; • Utilizarea metodelor speciale cu utilizarea tehnologiilor informaționale pentru relevanța raportului dintre cerere şi ofertă pe piața fitnessu-lui; • Asigurarea unui climat eficient pentru implementarea și practicarea cu succes a diferitor instrumente ale tehnologiilor informaționale în domeniul fitnessu-lui. **Competenţe transversale:** • Gestionarea informaţiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe ale teoriei şi practicii turismului; • Dirijarea și gestionarea obiectivă a activităților cu implicarea diferitor instrumente ale tehnologiilor informaționale-e-learning în sfera de extindere a fitnessu-lui; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii în ceea ce priveşte teoria şi practica fitnessu-lui prin utilizarea diferitor platforme de învățare-evaluare a activităților.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** ➢ să definească noţiunile principale ale disciplinei „Tehnologii informaționale. E-learning” (campus virtual, profilul useru-lui, tehnologii multimedia etc.); ➢ să definească noţiunea de învățământ la distanță; ➢ să cunoască sistemul de comunicare din cadrul tehnologiilor informaționale aplicate; ➢ să identifice specificul activităţii de fitness cu aplicarea tehnologiilor informaționale; ➢ să cunoască care este specificul bibliotecilor virtuale; ➢ să cunoască particularităţile tehnologiilor streaming; ➢ să cunoască aspectele avantale și dezavantajele e-learningului. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** ➢ să determine motivele care îl fac pe antrenorul de fitness să utilizeze în practica sa diferite platforme de e-learning; ➢ să rezolve problemele practice care sunt după fiecare temă studiată; ➢ să determine care sunt factorii ce influenţează asupra implementării tehnologiilor informaționale în domeniul fitnessu-lui; ➢ să aplice cunoştinţele şi capacităţile acumulate în timpul practicii de specialitate. **La nivel de integrare:** ➢ să ţină seama de aspectele modalitățile de instruire e-learning; ➢ să cunoască care sunt aspectele efective de organizare a activităţii de fitness cu utilizarea e-learning; ➢ să poată găsi legăturile dintre cererea şi oferta în sfera fitnessului aplicând diferite produse e-learning; ➢ să aplice cunoştinţele teoretice în cadrul unui proiect științific elaborat, sub îndrumarea profesorului.

	N/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore			
			Total	Curs	Seminar	LI
	1	Etapele de dezvoltare a tehnologiilor	9	2	2	5

<table>
<tr><td rowspan="17">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td></td><td>informaționale</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>Evoluția învățământului la distanță</td><td>9</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Instrumentele de bază ale învățământului la distanță</td><td>9</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Versiunile de e-learning</td><td>9</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Avantajele și dezavantajele e-șearning</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Nivelul de implementare a campusului virtual</td><td>9</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Accesarea și administrarea platformei. Profilul user-ului, datrele personale.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Participanții procesului de e-learning. Caracteristicile tutoriatului.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Tipuri de conferințe. Tehnologiile multimedia.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Tehnologiile streaming.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Bibliotecile virtuale</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Sistemul de comunicare. Tipurile de forumuri.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>13</td><td>Jocuri educaționale. Experimentele virtuale.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Opțiunile PDF, transformarea informației.</td><td>9</td><td>2</td><td>2</td><td>5</td></tr>
<tr><td>15</td><td>Programa Adobe Reader.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>30</td><td>120</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="6">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 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 fitness naționale, diferite activități frontale, activități de grup, activități individuale.</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 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 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 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</td></tr>
</table>

	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. Информационные и коммуникационные технологии в подготовке преподавателей. Руководство по планированию. ЮНЕСКО, 2005 Division of higher education. 2. Manual de instruire a profesorilor pentru utilizarea platformelor de e-Learning. Litera Internaţional, 2007 3. Programul SEI. De la reformă la dezvoltare. 2001 – 2007. Mimsterul Educaţiei şi Cercetării. 4. Gherguţ, Alois: *Sinteze de psihopedagogie specială*, Polirom, Iaşi, 2005 5. Latas, Parrilla. A.: *El professor antes la integracion escolar,* Editorial Cincel, Argentina, 2003 6. Adascalitei: "Instruire asistata de calculator". Polirom, 2007. 7. M. Brut: "Instrumente pentru e-learning". Polirom, 2006. 8. E. Popescu: "Social learning environments". Sitech Press, Craiova, 2013 9. S. Mishra, R. Sharma: "Interactive Multimedia in Education and Training". Idea Group, 2005. 10.Liliana Ursache,George Vaju,Catalin Donici,Cosmin Herman-Moodle Administarre,Utilizare,EvaluareArad 2011 11.Adăscăliţei Adrian, Andruseac Gladiola, “Elemente de proiectare şi standardizare a resurselor pentru eLearning”, Sesiunea de Comunicări Ştiinţifice “eLearning şi Software educaţional” eLSE 2006, vol 1, pag. 39 12.Eni V., Budevici A., Timuş M. Campusul virtual în cadrul managementului învăţământului la distanţă. „Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice” ediţia a XI-a, 2007, p.125-129 13.Istrate, Olimpius. Educaţia la distanţă. Proiectarea materialelor. Botoşani: Agata, 2000, p.25. 14.Mihai Drăgănescu, De la societatea informaţională la societatea cunoaşterii, Editura Tehnică, Bucureşti, 2003, ISBN 973-31-2199-1, www.racai.ro 15.Tudorel Fătu, Alexandru Ţugui, Ce urmează după societatea global informaţională ?, Studii, Institutul de Cercetări pentru Inteligenţa Artificială, Academia Romană, www.racai.ro 16.M. Vlada, “Supremaţia limbajelor in domeniul procesării informaţiilor şi cunoştinţelor”, Sesiunea de comunicări ştiinţifice cu participare internaţională, “Provocări la adresa securităţii şi strategiei la inceputul secolului XXI”, Secţiunea E-Learning şi Software EducaţionalUNAP, 14 -15 aprilie 2005, Editura Universităţii Naţionale de Apărare, Bucureşti, pp. 165-178, 2005. , 17.Tehnologii multimedia, Editura Universităţii din Bucureşti, ISBN 973-575-847-4, 2004	

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		**TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS**					
Denumireacursului		**Teoria învățării acțiunilor motrice**					
Titularulcursului		**Danail Serghei**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codulcursului**	F.01.O.004	**Anul**	I	**Semestrul**	I
Nr.credite	6	**Limbade instruire**	Româna/Rusa	**Formadeevaluare**			Ex.
Oredecontact direct		**60**	**Studiuindividual**	**120**	**Totalorepe semestru**		**180**
Regimuldisciplinei (F–componenta fundamentală)							F
Catedra		Bazele teoretice ale culturii fizice	**Numărultotaldeore** (pesemestru)**dinplanuldeînvățământ** *(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	**30**	**30**	**-**	**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/instructori de fitness, care vor oferi capacitatea de a monitoriza, planifica, proiecta, realiza, evalua eficacitatea și calitatea activităților de fitness în contextul actualelor abordări ştiinţifice.

Disciplina de studii ***„Teoria învăţării acţiunilor motrice***este parte componentă a ştiinţelor prevăzute în planul de învățământ, în vederea pregătirii specialiştilor din domeniul culturii fizice, în cadrul Facultăţii de Pedagogieale 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 fitness. Obiectivele generale ale disciplinei derivă din orientările filozofice, pedagogice, psihologice, sociologice şi esenţa metodologiei de aplicare a contextului didactic în activitățile profesionale din domeniul fitness-ului includ principalele categorii de competenţe investigaţionale ghidînd masterandulul spre: valorificarea potenţialului existent al sistemului educaţional de fitness şi la parcurgerea unui demers de cercetare concretizat în elaborarea uneicercetări ştiinţifice de masterat. Obiectivele specifice disciplinei au fostelaborate în baza obiectivelor transdisciplinare asigurînd integritatea competenţelor investigaţionale. În conformitate cu planul de învățământ 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/Fitnessului.
Competențe 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 Fitnessul-ui în plan culturologic, istoric, economic, juridic, managerial etc. 5. Cunoaşterea didacticii a sistemelor şi şcolilor pedagogice ale culturii fizice. 6. Cunoaşterea bazelor teoretico-metodice ale cercetării ştiinţifice în domeniu. 7. Realizarea programelor şi proiectelor de cercetare. 8. Cunoaşterea proceselor psihologo-pedagogice în formarea personalităţii prin activitățile de fitness. 9. Cunoaşterea strategiilor şi tacticii activităţii educaţionale, instructive din perspectiva activităţii Fitness – Pregătire fizică, Antrenament fizic, Învățare acțiunelor motrice. 10. Realizarea principiilor didactice în sistemul învăţării acţiunilor motrice strategiilor, scopurilor, obiectivelor procesului instructiv-educativ al fitness-ului. ***Competenţe specifice:*** 1. Adaptarea conţinuturilor educaţionale ale culturii fizice recreativ-sportive în activităţile socio-profesionale. 2. Aplicarea categoriilor învăţarea, instruirea şi educarea în activităţile educaţionale ale fitness-ului. 3. Utilizarea legităţilor dezvoltării psihofizice în cadrul procesului de formare a personalităţii din cadrul pregătirei fizice prin activitățile de fitness. 4. Înţelegerea aspectelor multiple ce ţin de categoriile principale educaţionale ale culturii fizicerecreativ-sprtive Fitness. 5. Proiectarea procesului educaţional orientat spre categoriile rezultative ale învţământului de cultură fizică/fitness – 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 antrenamentului de fitness.

	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 gnostică*** – 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*** - competențelepedagogice 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 recuperareprin 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 şi 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.
	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 și complementare în procesul abordărilor științifice, a problemelor actuale de cercetare în tehnologiile şi metodele de lucru în domeniul Culturii fizice recreativ-sportive/fitness-ului.

<table>
<tr><td>Finalităţi şi performanţe la curs/modul</td><td colspan="5">La nivel de înţelegere şi aplicare:
- Capacitatea de a determina şi de a realiza obiective cu caracter de cercetare prin diferite variante de soluţionare ale acestora în baza proiectelor elaborate de autor.
- Capacitatea de aplicare în practica activităţii de cercetare ştiinţifică a experienţei avansate din domeniu, precum şi de a identifica destinaţia de realizare a obiectivelor profesionale.
- Capacitatea de promovare şi de aplicare a proceselor inovatorii pentru utilizarea tehnologiilor didactice în domeniul educaţiei fizice, sportului, culturii fzice recreative şi de recuperare în cadrul instituţiilor similare de profil.
La nivel de integrare:
- Aptitudini de utilizare a metodelor de prelucrare şi de prezentare a rezultatelor cercetărilor ştiinţifice cu aplicarea metodelor şi tehnologiilor informaţionale moderne.
- Aptitudini şi competenţe în metodologia şi etica cercetării ştiinţifice ce dezvoltă domeniul de formare profesională ”Fitness”.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">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>Curs</td><td>Seminar</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Disciplina ”Teoria învăţării acţiunilor motrice”ca obiect de abordare ştiinţifică şi de studiu.</td><td>22</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Bazele metodologice ale teoriei învăţării-instruirii-educării acţiunii motrice</td><td>20</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Mecanismele fiziologice în formarea acţiunii motrice - ”pricepere”, ”deprindere”, ”stereotipul dinamic”, ”automatism”.</td><td>17</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Contextul psihologo-pedagogic al procesului de însuşire a acţiunii motrice.</td><td>21</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Tehnica exerciţiului fizic ca subiect de învăţare şi obiect de instruire integrate prin educare.</td><td>20</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Conceptul teoretico-analitic al fenomenului de transfer a uneia activităţi în alta ca baza instruirii pentru însuşirea sarcinii motrice.</td><td>19</td><td>4</td><td>4</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>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Activitatea profesională didactică a specialistului în domeniul eucaţional al activităţii motrice.</td><td>12</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>30</td><td>120</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare-învăţare în cadrulcursului/modulului</td><td colspan="5">Componentele de bază ale programei la disciplina ”Teoria învăţării acţiunilor motrice” sunt reprezentate de strategiile didactice utilizate în cadrul procesului educaţional, orientate spre realizarea eficientă a obiectivelor generale şi specifice. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoaşterea diverselor aspecte ale didacticii acţiunii motrice în general şi special – fitness-ului. Masteranzii vor fi motivaţi să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-şi formeze competenţe gnostice, operaţionale şi valorico-atidunale la nivelul calităţii 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 acţiunii motrice. Astfel, ne propunem să formăm un şir de</td></tr>
</table>

	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 cercetareprivind 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 *acţiuni de voluntariat*în instituţiile preuniversitare cu care colaborează USEFS. Conţinutulcurricular 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 învăţării, 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 învăţarea prin cooperare, învăţarea 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.
Strategiideevaluare	Criteriul fundamental de evaluare a rezultatelor însuşirii conţinutului disciplinei ***”Teoria învăţării acţiunilor 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 învăţării acţiunilor motrice”*** vor fi aplicate: ***- evaluarea pregătirii teoretice generale*** – se va realiza conform temelor de prelegeri disciplinei ”Teoriaînvăţăriiacţiunilormotrice”; ***- 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 competenţelor operaţionale -*** 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: *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.

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">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">Stabilireanoteifinale(pondereaexprimatăîn %)</td><td>Notafinală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td>Notapentruevaluareafinală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td>Notaevaluareacurentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Notadelaactivitatealaprelegerişiseminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Notalucrulindividual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referinţe bibliografice</td><td colspan="2">1. Aftimiciuc O. Fitness-ul de forţă: Manual. – Chişinău, 2019. – 464 p.
2. Babanski Iu. K. Optimizarea procesului de învăţământ. – Bucureşti: Didactica şi Pedagogica, 1986.
3. Baciu C. Anatomia funcţională şi biomecanica aparatului locomotor. – Bucureşti: Sport-Turism, 1977.
4. Demeter A. Bazele fiziologice şi biochimice ale formării deprinderilor motrice. – Bucureşti: Sport-Turism, 1982.
5. Dragnea A. Teoria activităţilor motrice. – Bucureşti, 1999.
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 universita Studiu monografic. Chişinău: FEP „Tipografia Centrală”, 2005.
9. Rubinstein S.L. Problema aptitudinilor şi problemele teoretice ale psihologiei. Analele 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</td></tr>
</table>

	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.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ȘI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Acmeologia fitness-ului**					
Titularul cursului		**Aftimiciuc Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F.01.O.005	**Anul**	I	**Semestrul**	I
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		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	30	-	120

Nota de prezentare

Disciplină *Acmeologia fitness-ului* se bazează pe cunoștințele de intrare, abilitățile și competențele masteranzilor, obținute de ei în procesul de mastering o serie de discipline generale educaționale și profesionale generale: *Pedagogia, Psihofiziologia, Psihologia generală, Psihologia vârstei și psihologia dezvoltării, Psihologia pedagogică, Psihodiagnostica*. Conținutul ei prevede problemele formării activităţii profesionale a finess-antrenorului.

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

1.Formarea cunoştinţelor cu privire la legităţile fundamentale pedagogice, care se referă la pregătirea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului.

2.Perfecţionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul didactic sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologii şi tehnicii pedagogice.

3.Însuşirea priceperilor profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea cercetărilor ştiinţifice în domeniul activităţii profesionale în fitness.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Acmeologia fitness-ului*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. În legătura cu aceasta programa presupune şi ***obiective de referinţă***:

- analiza fitness-activităţii din poziţia măiestriei pedagogice;
- însuşirea calităţilor pedagogice a personalităţii fitness-antrenorului;
- studierea particularităţilor activităţii profesional-didactice a fitness-antrenorului;
- formarea procesului de autoperfecţionare a fitness-antrenorului;

	- cercetarea procesului de predare-învăţare în sistemul fitness-antrenamentului; - însuşirea tehnologiei a instruirii acţiunilor motrice; - formarea potenţialului creativ fitness-antrenorului; - educarea culturii profesionale a fitness-antrenorului. Programa cursului specializat o constituie opt teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei pedagogice cu orientarea la activitatea profesională fitness-antrenorului.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale activităţii profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului. • Perfecţionarea ideilor acmeologice despre principiile de bază, care asigură procesul fitness-activităţii sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologiei şi tehnicii pedagogice. • Însuşirea priceperilor profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea acmecercetărilor ştiinţifice în domeniul activităţii profesionale în fitness. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – analiza fitness-activităţii din poziţia măiestriei pedagogice; – formarea procesului de autoperfecţionare a specialistului în domeniul fitnessului; – cunoaşterea ştiinţei teoretico-metodice a fitness-ului prin aplicaţii experimentale şi de observaţie; – organizarea şi desfăşurarea activităţilor de acmecercetare ştiinţifică în fitness; – sistematizarea şi generalizarea celor mai noi teorii, interpretări, metode şi tehnici din domeniul fitness; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – orientarea umanistă asupra dezvoltării personalităţii practicanţilor de fitness prin intermediul culturii fizice recreative; – alegerea metodelor de desfășurare a activităților acestora, ținând seama de motivele, orientările de valoare, obiectivele cursanților; – pregătirea pentru următoarele etape ale aptitudinilor pedagogice. **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; – exprimarea potenţialului creativ.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale acmeologiei ca știință, principalele sale probleme și obiective, componente ale profesionalismului și realizarea de sine creativă; – să aibă o idee despre tehnologiile educaționale moderne, conținutul și orientarea acmeologică a formării specialiștilor în domeniul culturii fizice; – să formeze capacitățile de auto-dezvoltare, auto-realizarea utilizării potențialului creativ. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să utilizeze în practică a metodelor de auto-îmbunătățire; – să percepe experiența pedagogică ca rezultat al autorealizării potențialului creativ al profesorului; – să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ. **La nivel de integrare:** – să utilizeze metodele de determinare a nivelului de profesionalism al profesorului; – să aplice abilitățile sale pedagogice; – să aplice abordarea creativă a activității profesionale;

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">– să utilizeze inovațiile;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine folosind potențialul creativ.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">Nr. d/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>Seminare</td><td>L/I</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Acmeologia fitness-ului</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Activitatea profesională</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Personalitatea fitness-antrenorului</td><td>22</td><td>4</td><td>4</td><td>14</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Activitatea profesional-didactică antrenorului de fitness</td><td>38</td><td>8</td><td>8</td><td>22</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Procesul de predare-învățare în sistemul fitness-antrenamentului</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Tehnologia însuşirii acţiunilor motrice</td><td>18</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Potenţialul creativ fitness-antrenorului</td><td>26</td><td>4</td><td>4</td><td>18</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Cultura profesională antrenorului de fitness</td><td>24</td><td>4</td><td>4</td><td>16</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>30</td><td>120</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Tehnologiile acmeologice vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților adaptive ale unei persoane. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază acmeologică.
Dispune de tehnologii acmeologice datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri de afaceri și seminarii. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea preventivă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor didactice.
Evaluarea tematică presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe.
Evaluarea totală se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Stabilirea notei finale</td><td colspan="4">Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td colspan="4">Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
</table>

(ponderea exprimată în %)	Nota evaluarea curentă	20%
	Nota de la activitatea la prelegeri şi seminare	20%
	Nota lucrul individual	20%
Referinţe bibliografice	1. Aftimiciuc O. *Bazele pedagogice ale activităţii profesionale a profesorului de educaţie fizică.* Programa (Pentru Masterat). Chişinău: INEFS, 2003. 30 p. 2. Aftimiciuc O., Gönczi-Raicu M. *Conţinutul cunoştinţelor necesare al studenţilor pentru realizarea activităţii didactice integrative.* În: A dualităţii şi perspective în educaţia fizică şi sportivă de performanţă: Conf. internaţ. de comun. şi refer. ştiinţ. Galaţi: Univ. „Dunărea de Jos" Galaţi, 2003, p. 65-68. 3. Aftimiciuc O. *Analiza pregătirii profesorilor de educaţi fizică pentru activitatea profesional-pedagogică în cadrul priceperilor kinestezice*. În: Gymnazium: Revistă de Educaţie Fizică şi Sport. Bacău: FEFS, Univ. din Bacău, 2004, Nr. 6, p. 76-77. 4. Aftimiciuc O. *Însemnătatea ritmului în creaţia pedagogică a profesorului de educaţie fizică.* În: Studii şi cercetări ştiinţifice în Educaţie Fizică şi Sport: Revistă de Educaţie Fizică şi Sport. Bacău: FEFS, Univ. din Bacău, 2004, Nr. 4, p. 28-30. 5. Aftimiciuc O. *Specificul comunicării profesionale a specialistului de aerobică*. In: Problematica educaţiei în mileniul III: Lucr. conf. internaţ. Galaţi: Fundaţia Universitară „Dunărea de Jos", 2007, p. 14-18. 6. Aftimiciuc O., Chirazi M. *Caracteristici psihologo-pedagogice ale profesiei de instructor/antrenor de fitness.* În: Fitness: teoria şi metodica: [material didactic]. Iaşi: PIM, 2012, p. 135-147. (156 p.) 7. Gönczi-Raicu M., Aftimiciuc O., Danail S. *Competenţe de coordonare complexă în cadrul activităţii didactice integrative a profesorilor de educaţie fizică*: Monografia. Chişinău: Valinex, 2014. 160 p. 8. Pâslaru Vl. și colab. *Competențe ale pedagogilor*: Interpretări. Chișinău: Continental Grup, 2014. 192 p. 9. Aftimiciuc O., Jurat V. *Particularităţile activităţii profesionale şi personalităţii profesorului-antrenorului la aerobică de fortificare*. În: Aerobica. Teorie şi metodică: [Manual]. K.: "Valinex" SRL, 2016, p. 206-228. (298 p.) 10. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. *Particularităţile psihologo-pedagogice activităţii profesionale şi a personalităţii fitness-antrenorului.* În: Teoria şi metodologia fitness-ului (Teoria şi metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual]. Chişinău: Valinex SRL, 2017, p. 242-264. (246 p.) 11. Апресян Г.З. *Ораторское искусство*. 2-е изд., перераб. и доп. М.: МГУ, 1972. 202с. 12. Афтимичук О. *Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры.* Дис. … д-а пед. наук. Кишинев, 1998. 300 с. 13. Борисюк И.В. *Невербальные компоненты коммуникации*. М.: Наука, 1987. 104с. 14. Бухвалов В.А. *Алгоритмы педагогического творчества*, М., „Просвещение", 1993 г., с. 40-41. 15. Волков И.П. *Спортивная психология и акмеология спорта*. СПб.: БПА, 2001. 16. Верткин И.М. *Бороться и искать… О качествах творческой личности*, в Сб.: Нить в лабиринте / Сост. А. Б. Селюцкий. Петрозаводск, „Карелия", 1988 г., с. 23-25. 17. Гуревич К.М. *Проблемы дифференциальной психологии.* М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО „МОДЭК", 1998. 384 с. 18. Гусейнов А.А., Апресян Р.Г. *Этика*: Учебник. М.: Гардарики, 1999. 472 с. 19. Деркач А.А. *Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека*. М., 2000. 20. Деркач А.А., Исаев А.А. *Педагогическое мастерство тренера* / Предисл. Н.В.Кузьминой, А.Н.Пуни, А.В.Тарасова. М.: Физкультура и спорт, 1981. 375 с.

21.Зеленкова И.Л., Беляева Е.В. *Этика*: Учеб. пособие для студентов вузов. 4-е изд., стереотип. Мн.: ТетраСистемс, 2001. 368 с.
22.Ильин Е.П. *Психология физического воспитания*: Учеб. для ин-тов и фак-тов физ. культуры: 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. 486 с.
23.Каменская Е.Н. *Этика. Эстетика.* Конспект лекций. Изд. 2-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 256 с.
24.Кан-Калик В.А. *Учителю о педагогическом общении*: Кн. для учителя. М.: Просвещение, 1987. 190 с.
25.Клинберг Л. *Проблемы теории обучения*: Пер. с нем. М.: Педагогика, 1984.
26.Коломинский Я. Л. *Психология взаимоотношений в малых группах* (общие и возрастные особенности): Учеб. пособие. 2-е изд., доп. Мн.: ТетраСистемс, 2000. 432 с.
27.Крысько В.Г. *Психология и педагогика*: Схемы и комментарии. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 368 с.
28.Кузьмина (Головко-Гаршина) Н.В. *Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования.* М.: ИЦ, 2001. 143 с.
29.Кузьмина Н.В., Реан А.А. *Профессионализм педагогической деятельности*. Рыбинск, 1993. 121 с.
30.Кузьмина, Н.В., Пожарский, С.Д., Паутова, Л.Е. *Акмеология качества профессиональной деятельности специалиста* [Текст]: Монография. СПб.; Коломна; Рязань, 2008. 376 с.
31.Луткова Н.В. *О месте творческой деятельности в педагогической практике студентов*. В: Формирование профессионально-педагогического мастерства студентов ИФК в условиях непрерывной пед. практики: Сб. науч. тр. ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1989. с. 74-77.
32.Маркова А.К. *Психология профессионализма*. Минск, 1996.
33.Пиз А. *Язык телодвижений*. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 224 с.
34.Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфаломеева Л.Е. *Акмеология физической культуры и спорта*: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 208 с.
35.Чернокозова В.Н., Чернокозов И.И. *Этика учителя*. Киев: Радянська школа, 1973. 176 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Tehnici kinetoterapeutice în fitness**					
Titularul cursului		**Godorozea Mihail**					
Ciclul II *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S 02 O.006	**Anul**	I	**Semestrul**	II
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 specialitate)							S

Catedra	Kinetoterapie	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C-curs, S-seminar, L-lucrări practice, LI - lucrul individual,P-prelegeri)*				
e-mail	catedra.kinetoterapi@gmail.com	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
		150	20	20	-	110

Nota de prezentare	Disciplina de studii „Tehnici kinetoterapeutice în fitness” este Programul de studii este orientat spre pregătirea specialiştilor pentru domeniul fitness-industriei, organizării şi gestionări fitnessserviciilor şi este axat pe studierea unor cursuri generale şi specifice cu aplicaţii practice. *Tehnici kinetoterapeutice în fitness* ca disciplină fundamentală se studiază la specialitatea Tehnologii și managment în fitness, cod S 02 O.006 pe un număr de 150 ore. Orele sunt repartizate în felul următor: contact direct 40 ore; lucru individual 110 ore; 2 ore pe săptămână – prelegeri; 2 ore – practice. Studierea obiectului se finalizează cu examen.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe profesionale:** • Identificarea şi definirea conceptelor şi teoriilor, proceselor şi metodelor fundamentale ale domeniului şi ariei de specializare. • Perfecţionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul fitness-activităţii din perspectiva standardelor, criteriilor şi indicatorilor. • Însuşirea metodologiei de desfăşurare a cercetării ştiinţifice. • Interpretarea tehnologiilor informaţionale. • Estimarea problemelor cu care se confruntă managerul culturii fizice recreative în realizarea obiectivelor propuse, precum şi dezvoltarea capacităţii de organizare şi conducere. **Competenţe transversale:** • Gestionarea informaţiilor specifice rezolvării sarcinilor complexe în cadrul antrenamentului sportiv al turiştilor în corespundere cu tipul orientare practicat;

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

- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii în ceea ce priveşte secţiile şi cercurile de orientare sportivă.

</td></tr>
<tr><td>Finalităţi şi performanţe la curs/modul</td><td>

La nivel de cunoaştere:

- Cunoaşterea principiilor şi metodelor de bază a disciplinei Tehnici kinetoterapeutice în fitness;
- Cunoaşterea, înţelegerea şi utilizarea conceptelor şi noţiunilor proprii domeniului activităţilor motrice, precum şi a teoriilor interpretative a modelelor de abordare a acestora;
- De a asimila conţinuturi ştiinţifice proprii teoriei şi practicii recuperării fizice.

La nivel de înţelegere şi aplicare:

- Proiectarea conţinuturilor instruirii astfel, încât să dezvolte structuri operatorii, afective, motivaţionale, volitive, atitudinale;
- Aplicarea metodologiei specifice recuperării sportivilor şi elevilor;
- Abilitatea de rezolvare a problemelor/situațiilor concrete specifice procesului de reabilitare prin aplicarea principiilor şi metodelor de bază;
- Abilitatea de aplicare a metodelor şi mijloacelor de instruire și evaluare adecvate particularităţilor de vârstă, nivelul de pregătire şi obiectivelor propuse.

La nivel de integrare:

- Capacitatea creativă și diversificată de selectare a mijloacelor, metodelor, sistemelor de acționare inovative în însușirea deprinderilor motrice, formarea priceperilor motrice și corecția dezvoltării fizice;
- Capacitatea de a evalua și a selecta cele mai adecvate metode de evaluare analitică și globală a capacității psihice și motrice a individului;
- Abilitatea de utilizare a celor mai adecvate principii și metode specifice domeniului reabilitare fizică în procesul de elaborare a diferitor tipuri de programe de recuperare.

</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td colspan="2">
<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>Seminare</th><th>LI</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Introducere în cursul Fitnesului ca metodă de recuperare. Caracteristica generală a sistemelor din fitnes: Mijloacele şi metodele.</td><td>12</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Aerobica ca metoda de recuperare în Kinetoterapie. Indicaţii şi contrindicaţii.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Antrenamentul CARDIO. Caracteristaca generală şi Particilarităţile aplicării a diferitor metode în Kinetoterapie.</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Wellness – ca metodă de recuperare în Kinetoterapie: Caracteristica generală. Tehnici şi metode aplicării a exerciţiilor. Indicaţii şi contrindicaţii.</td><td>12</td><td>2</td><td>2</td><td>8</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Ioga şi tipurile ei folosite în Kinetoterapie ca metoda de recuperare. Tehnici şi metodele. Indicaţii şi contrindicaţii.</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>6</td><td>“Zilnicul Sănătăţii şi Recuperării”- metodă de monitorizare procesului de recuperare a pacientului: completarea zilnicului, elaborarea programelor de recuperare şi complexelor de exerciţii.</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td>10</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

	7	Stretching ca metoda de recuperare bolnavilor. Indicaţii şi contrindicaţii.	14	2	2	10
	8	Evaluarea intermediara I	14	2	2	10
	9	Nordic Walking - metodă recuperare pacientului complexă. Particularităţile aplicării.	18	2	2	14
	10	Naturoterapy – ca metodă de recuperare. Particularităţi metodologice ale programelor, indicaţii şi contrindicaţii. Evaluarea finală	20	2	2	16
		Total	150	20	20	110

Strategii de predare& învăţare în cadrul cursului/modulului	Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoaşterea diverselor aspecte ale recuperării medicale. Studenţii sînt motivaţi să se implice activ în realizarea obiectivelor, să-şi formeze deprinderi intelectuale, capacităţi cognitive, atitudini şi comportamente civice. În funcţie de obiectivele planificate, cadrele didactice pot utiliza atît strategii tradiţionale, cît şi moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, demonstraţia didactică, explicaţia, exerciţiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notiţe paralele, simularea, judecată in triadă, jocul de rol etc.
Strategii de evaluare	Evaluarea curriculară se aplică prin evaluarea: *iniţială şi finală.* 1. ***Evaluarea iniţială*** 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 *conversaţie,* 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 finală*** se efectuează conform planului de studii prin examen, sub forma testării în scris. 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. 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. Andrei Marius Ispas, Sabina Macovei. Pilates pentru tine și corpul tău. București,Editure Aius,2020, 244 pag. ISBN 9786065628663 2. Jessica Matthews Stretcing pentru orice vârstă. București, Editura Pilot books, 2021, 208 pag. ISBN 978 606 9502051 3.Сапожникова О.В. Фитнес. Екатеринбург, Изд. Урал. Ун-та, 2016, 144стр. ISBN 978-5-7996- 1516-1 4.Джорж Райан Анатомия тренировок со свободными отягощениями. М.: Поппури, 2016, 144 стр. 5.Сандрин Бриду Фитнес-йога, М.: Поппури, 2019, 80 стр. 6.Би-Джей Гаддур Силовые упражнения без отягощений. Как заменить штангу весом своего тела. М.: Поппури, 2020, 288 стр. ISBN 978-985-15-4649-3 7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. М.: Изд. Харверст, 2021, 160 стр. ISBN 978-985-18-4643-2 8. Хелен Ванденбург Смешанные тренировки. Фитнес,иога,пилатес и барре.М.: Изд.Попурри, 2018, 336 стр. ISBN 978-985-15- 3458-2 9. Алекс Хатчинсон Кардио или силовая тренировка? Какие нагрузки подходят именно вам. М.: Изд. Альпина Паблишер, 2018, 350 стр.

	10. Бадюк С.Н. Шанти Практика: 60 дней тренировок, которые изменят жизнь навсегда. М.: ЭКСМО, 2018, 224 стр. ISBN 978-5-699-93407-2 11.Брет Контрерас Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса. М.: Поппури, 2021, 224 стр.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Metodici de diagnostic în fitness**					
Titularul cursului		**Aftimiciuc Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.02.O.007	**Anul**	I	**Semestrul**	II
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 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	24	10	6	110

Nota de prezentare

Disciplina *Metodici de diagnostic în fitness* oferă o oportunitate pentru viitorul antrenor de a obține nu numai o înțelegere generală a relației dintre mental și fiziologic și, astfel, să-și extindă și să aprofundeze viziunea sa mondială, dar și să dobândească cunoștințe despre utilizarea abordărilor și metodelor moderne experimentale. Cunoștințele metodologice și teoretice dobândite în acest curs îi vor ajuta pe masterant să-și rezolve sarcinile practice, vor forma aptitudinile de organizare și desfășurare a cercetărilor experimentale. Scopul cursului este de a crea o perspectivă holistică asupra esenței proceselor psiho-fiziologice care apar ca urmare a activității musculare active a organismului, formarea cunoștințelor științifice ale fitness-antrenorilor, contribuind la îmbunătățirea profesionalismului lor în domeniul fitness-ului.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ. Predarea cursului de masterat *Metodici de diagnostic în fitness* vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1. Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale activităţii profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului.
2. Însuşirea principiilor generale şi specifice ale manifestării şi dezvoltării psihofiziologice în condiţiile fitness-activităţilor.
3. Perfecţionarea priceperilor de a utiliza cunoştinţele teoretice şi practico-metodice în activitatea ştiinţifică în domeniul culturii fizice recreative.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Metodici de diagnostic în fitness*. Particularitatea cursului actual constă argumentarea fitness-activităţii ce presupune din poziţia sintezei doua domenii ştiinţifice: psihologie şi fiziologie. În legătura cu aceasta programa presupune şi ***obiective de referinţă***:

	- analiza psihofiziologică a fitness-activităţii; - diagnostica proceselor psihice şi stărilor psihofiziologice în procesul desfăşurării lecţiilor de fitness; - studierea particularităţilor personalităţii celor ce practică fitness-ul; - cercetarea colectivului practicanţilor fitness-ului; - elaborarea anchetei pentru desfăşurarea sondajului sociologic; - alegerea metodelor psihofiziodiagnostice pentru cercetarea ştiinţifică a fitness-activităţii; - elaborarea blocului de testări pentru desfăşurarea diferitor direcţii ale psihofiziodiagnosticii în sistemul fitness-ului. Programa cursului specializat o constituie opt teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei psihofiziologice ce au orientarea profesională.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Dobândirea cunoștințelor despre esența proceselor psiho-fiziologice ale corpului în aspectul activității fizice. • Clasificarea și diagnosticarea diferitelor condiții psiho-fiziologice. • Organizația activităților de fitness pe baza cunoștințelor dobândite. • Formarea trăsăturilor de personalitate semnificative din punct de vedere profesional. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - utilizarea sistemului de categorii și metode necesare pentru rezolvarea sarcinilor tipice în diferite domenii ale activității profesionale; - stăpânirea de noi metode de cercetare, schimbarea profilului științific și a profilului științific și practic al activităților profesionale; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - abilitatea de a desfășura independent cercetarea psihodiagnostică în conformitate cu standardele etice, procesarea și analiza datelor obținute, inclusiv utilizarea tehnologiilor informaționale, interpretează rezultatele cercetării; - pregătirea pentru formularea de sarcini profesionale inovatoare în domeniul cercetării și activităților practice; **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; – exprimarea potențialului creativ.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască esența proceselor psiho-fiziologice ale corpului; – să cunoască caracteristicile apariției diferitelor stări psiho-fiziologice ca urmare a activității musculare active; – să cunoască bazele teoriei sistemelor funcționale; – să cunoască conceptele de bază și categoriile de diagnostice funcționale, ca una din domeniile de medicină sportivă; – să identifice principalele probleme care apar în procesul de diagnosticare funcțională și de a avea o idee despre modul de rezolvare a acestora. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să poată clasifica diferite stări psiho-fiziologice ale practicanților de fitness; – să aleagă cele mai eficiente mijloace și metode pentru diagnosticarea stărilor psiho-fiziologice; – să folosească concepte și categorii speciale de psihofiziologie în planificarea activităților de fitness. **La nivel de integrare:** – să aplice abilitățile de auto-organizare a examenelor psiho-fiziologice folosind diferite mijloace și metode; – să aplice abilități de auto-interpretare a rezultatelor și, pe baza acestora,

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">planificarea unor activităţi fizice eficiente;
– să utilizeze inovaţiile;
– să aplice metodele de utilizare a cunoştinţelor dobândite în practica activităţilor lor profesionale.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">Nr. d/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>Seminare</td><td>L/P</td><td>LI</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Caracteristica psihofiziologică a fitness-activităţii</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Sisteme funcţionale şi conducerea fitness-activităţii</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Voinţa şi conducerea spontană a fitness-activităţii</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Reglarea emoţională a activităţii practicanţilor fitness-ului</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Capacitatea de muncă şi dependenţa ei de la influenţele stimulante</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Stările psihofiziologice, determinate în procesul fitness-activităţii</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Psihofiziologia activităţii profesionale</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Diagnostica proceselor psihice şi stărilor psihofiziologice în fitness</td><td>45</td><td>10</td><td>3</td><td>6</td><td>26</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>150</td><td>24</td><td>10</td><td>6</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Tehnologiile diagnostice în domeniul culturii fizice sub aspertul psihologic și fiziologic vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților adaptive ale unei persoane. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază diagnosticii psihofiziologice.
Dispune de tehnologii diagnostice datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, seminarii, lecții de laborator. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test. La lecții de laborator se desfășoară modele de sondaje socilogice, se elaborează blocuri de teste psihologice și fiziologice.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, elaborarea, modelarea, proiectarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea prealabilă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin lucrarea de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în forma orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară pentru determinarea dinamicii procesului</td></tr>
</table>

	didactic, stimularea procesului de instruire din partea masterandului, contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor didactice. ***Evaluarea tematică*** presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe. ***Evaluarea totală*** se realizează la sfârşitul cursului în forma de prezentare a portofoliului şi de 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. Allaport W.G. *Structura şi dezvoltarea personalităţii*. Bucureşti: Didactica şi Psihologica, 1981. 2. Cosmovici A. *Metode de investigare a personalităţii. Probleme fundamentale ale psihologiei.* Bucureşti: Academie, 1980. 3. Epuran M. *Psihologia educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Sport-Turism, 1980. 4. Epuran M. *Psihologia sportului*. Bucureşti: Stadion, 1985. 5. Georgescu F. *Cultura fizică – fenomen social*. Oradea: Trionic, 1998. 6. Horghidan V. *Problematica psihomotricităţii*. Bucureşti: Globus, 2000. 7. Popa Gh. *Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului*. Timişoara: Orizonturi universitare, 1999. 8. Şchiopu U., Verza C. *Psihologia vârs*elor. Bucureşti: Dadactica şi pedagogica, 1997. 9. Turcu A. *Interdependenţa funcţională dintre gândire şi reprezentare*. Cluj-Napoca: Dacia, 1990. 10. Zlate M., Zlate C. *Cunoaşterea şi aprecierea grupelor sociale.* Bucureşti: Politica, 1972. 11. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. *Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме*. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. 560 с. 12. Бобров В.А. *Психология профессиональной пригодности*. М.: ПЭРСЭ, 2001. 13. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б.И. *Психология физического воспитания и спорта.* 2-е изд., дораб. М.: Издательский центр „Академия”, 2004. 224 с. 14. Ильин Е.П. *Психофизиология физического воспитания*: Учеб. пособие для ст-тов физ.воспитания пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1980. 199 с. 15. Ильин Е.П. *Мотивация и мотивы*. СПб.: Питер, 2004. 512 с. 16. Ильин Е.П. *Психология спорта* СПб.: Питер, 2008. 352 с. 17. Каменская Е.Н. *Социальная психология*: Конспект лекций: Учебное пособие. Изд. 2-е. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 192 с. 18. Каменская Е.Н. *Психология развития и возрастная психология*: Конспект лекций. Изд. 2-е, перераб. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 251 с. 19. Кретти Б.Дж. *Психология в современном спорте*. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с. 20. Магун В.С. *Оценки и самооценки в структуре индивидуальности*. В: Психодиагностические методы в комплексном исследовании студентов. Л.: ЛГУ, 1986. с. 195-209. 21. Марищук В.Л. *Психология спорта*: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. Минск: БГУФК, 2006. 147 с. 22. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. *Методики психодиагностики в спорте*. М.: Просвещение, 1990. 256 с. 23. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. СПб.: Сентябрь, 2001. 24. Немов Р.С., Алтунина И.Р. *Социальная психология*: Учебное пособие.	

	СПб.: Питер, 2008. 432 с. 25.Николаев А.Н. *Стресс: его преодоление и профилактика.* СПб.: Знание, 2005. 26.*Психологическая диагностика*: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб.: Питер, 2008. 652 с. 27.*Психофизиология*: Учебник для вузов / Под ред. Ю.И. Александрова. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2007. 464 с. 28.Райгородский Д.Я. (ред.-сост.) *Практическая психодиагностика*. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом „БАХРАХ-М", 2002. 672 с. 29.Розум С.И. *Психология социализации и социальной адаптации человека*. СПб.: Речь, 2007. 365 с. 30.Серова Л.К. *Психология личности спортсмена* [Текст]: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. 116 с. 31.Торочек В.А. *Современная психология труда*: Учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 432 с. 32.Юров И.А. *Методы психодиагностики в физическом воспитании и спорте.* Магадан: Пед. об-во, 1986. 24 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Fitness sport**					
Titularul cursului		**Şipilova Svetlana**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.02.A.008	**Anul**	I	**Semestrul**	II
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 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	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplină *Fitness sport* reprezintă materialul de studiu sistem-de privire generală şi practic la fitness-probele sportive. Specialistul care conduce cursuri cu reprezentanți ai cluburilor de fitness trebuie să dețină o gamă completă de competențe necesare, bazate pe cunoașterea trăsăturilor morfofuncționale și a biochimiei corporale în repaus și în timpul exercițiilor fizice, bazele medicinei și controlului sportiv, biomecanica, metodele de cultură fizică și sport, precum și de a avea abilități de formare în disciplina care se învață. Conținutul ei prevede problemele formării activităţii profesionale a antrenorului de fitness.

Predarea cursului vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1. Formarea cunoştinţelor despre probele de fitness-sport în aspectul retrospectiv şi actual.
2. Formarea competenţilor privind legităţile organizării şi desfăşurării concursurilor în sistemul fitness-ului.
3. Contribuirea la formele priceperilor de pregătire sportivilor pentru concursurile de fitness.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Fitness sport*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. Conform cerinţelor contemporane ale învăţământului curricular, ***obiectivele de referinţă*** sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru şi sunt următoare:

- perfecţionarea cunoştinţelor pe problemele fitness-ului general;
- însuşirea bazelor teoretice ale probelor sportive de fitness;
- elaborarea programelor de concurs pe diferite probe de fitness-sport;
- studierea problemei activităţii de concurs a fitness-sportului;
- cunoaşterea cu regulamentele de concurs ale probelor de fitness-sport;

	- participarea în arbitraj la concursuri a diferitor probelor de fitness-sport; - participarea în organizarea şi desfăşurarea concursurilor de fitness-sport; - elaborarea regulamentelor de concurs; - formarea dării de seamă despre desfăşurarea concursului. Programa cursului actual o constituie patru teme, care cuprind compartimente de bază ale teoriei şi metodicii fitness-sportului şi presupune studierea disciplinei la direcţiile următoare: - aspectele teoretice şi fiziologice ale fitness-sportului; - sport aerobic; - fitness-aerobica (clasică, step, probele de dans); - probele de forţă a fitness-sportului; - probele de masă a fitness-sportului.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: 1. Formarea cunoştinţelor despre probele sportive ale fitness-ului. 2. Formarea competenţilor privind organizarea şi desfăşurarea concursurilor în sistemul fitness-ului. 3. Însuşirea priceperilor profesionale orientate spre pregătirea sportivilor pentru concursurile de fitness. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • studierea și consolidarea competențelor profesionale ale unui antrenor; • dobândirea de abilități practice de comunicare; • dobândirea competențelor în organizarea și furnizarea de servicii sportive și de sănătate; • stăpânirea cunoștințelor și abilităților necesare pentru a oferi și primi feedback; • dobândirea cunoștințelor în domeniul competențelor profesionale, ținând seama de cerințele privind identitatea antrenorului; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • competența profesională a antrenorului: autoritatea mentorului, abilitățile de coaching, cultura comunicării, conceptul creativ personal, modelele de creativitate; • stăpânirea abilităților de competență comunicativă: comunicare eficientă în procesul de prestare a serviciilor sportive și de sănătate; • stăpânirea metodelor de convingere și motivație a studenților; • capacitatea de a evalua, de a determina factorii, care influențează aptitudinea fizică și sănătatea; • capacitatea de a evidenția caracteristicile socio-psihologice ale celor implicați; • capacitatea de a găsi mijloacele, metodele și condițiile de pregătire sportivă și de agrement și aplicarea lor; • capacitatea de a învăța cum să planifice și să programeze o antrenament de fitness sportiv, să facă planuri individuale de instruire pentru diverși participanți la procesul sportiv, ținând cont de caracteristicile lor individuale, folosind feedback; **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: • stăpânirea calităților pedagogice profesionale necesare desfășurării antrenamentului de fitness sportiv; • stăpânire abilităților de prezentare; • stăpânirea abilităților de comunicare eficientă în lucrul cu atleții de fitness; • stăpânește abilitățile de a oferi și primi feedback în procesul de furnizare a serviciilor de fitness sportive.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale fitness-ului sportiv ca științei, principalele sale probleme și obiective, componente ale profesionalismului și realizarea de sine creativă; – să aibă o idee despre tehnologiile educaționale moderne, conținutul și orientarea sportivă a formării specialiștilor în domeniul fitness-ului;

<table>
<tr><td></td><td>– să formeze capacitățile de auto-dezvoltare, auto-realizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de înţelegere şi aplicare:
– să utilizeze în practică a metodelor de auto-îmbunătățire;
– să percepe experiența pedagogică ca rezultat al autorealizării potențialului creativ al antrenorului;
– să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de integrare:
– să utilizeze metodele de determinare a nivelului de profesionalism al fitness antrenorului;
– să aplice abilitățile sale pedagogice;
– să aplice abordarea creativă a activității profesionale;
– să utilizeze inovațiile;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine folosind potențialul creativ.</td></tr>
<tr><td>Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. d/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>Seminare</th><th>L/I</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Introducere în curs Fitness sport</td><td>10</td><td>1</td><td>1</td><td>8</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Aspectele teoretice şi fiziologice ale fitness-sportului</td><td>10</td><td>1</td><td>1</td><td>8</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Aspectele teoretice şi particularităţile antrenamentului sportiv în fitness</td><td>46</td><td>8</td><td>8</td><td>30</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Clasificarea şi caracteristica probelor fitness-sportului</td><td>84</td><td>10</td><td>10</td><td>64</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>Disciplina Fitness sport vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților adaptive ale masterandului. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază a sportului de fitness.
Dispune de tehnologii sportive datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață și dezvoltare profesională.
Lecțiile de Fitness sport se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri de afaceri și seminarii. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale studenților despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Calitatea pregătirii profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea prealabilă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare a cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor practico-metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi realizează prin lucrarea de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice şi priceperi practice în forma orală şi de proiectare a sarcinilor practice.</td></tr>
</table>

	Evaluarea curentă se desfăşoară pentru determinarea dinamicii procesului didactic, stimularea procesului de instruire din partea masterandului, contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin jocurile didactice, formate în proiectarea şi modelarea situaţiilor didactice. ***Evaluarea tematică*** presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe, desfăşurate practic atât individual, cât şi pe grupe. ***Evaluarea totală*** se realizează la sfârşitul cursului în forma de prezentare portofoliului şi de 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.Александрова, А.А. *Фитнесс на основе восточных оздоровительных систем.* Универсальные программы для мужчин и женщин. М.: АСТ, Астрель, 2007. 249 с. 2.*Базовая аэробика в оздоровительном фитнессе*: Учеб. пособие / Планета фитнесс. М.: ОООУИЦ ВЕК, 2006. 72 с. 3.Бельский, И.В. *Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенспресс. Пауэрлифтинг*. Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. 352 с. 4.Борискевич, В.Е. *Организационные и методические принципы системы аэрофитнес*. В: Теория и практика физической культуры, 1997, № 8, с. 14. 5.Бурбо, Л. *Тайчи-фитнес*. Ростов н/Дону, 2005. 160 с. 6.Верхошанский, Ю.В. *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с. 7.Верхошанский, Ю.В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с. 8.Делавье, Ф. *Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин* / Пер. с франц. яз. Ивановой О. Е. М.: Рипол Классик, 2007. 144 с. 9.Дембо, А.Г. *Врачебный контроль в спорте*. М.: Медицина, 1998, с. 6-8. 10.Дубровский, В.И. *Реабилитация в спорте*. М.: Физкультура и спорт, 1991. 208с. 11.Дубровский, В.И. *Спортивная физиология*: Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре. М.: Владос, 2005. 462 с. 12.Иванова, О.А. *Танцевальные упражнения в американской аэробике*: Учеб. пособие. М.: НПЦ ЦНИИ «Спорт», Госкомспорт СССР, 1990. 34 с. 13.Каранфил, В.Г. *Тайцзицюань*. Кишинев: СО Аурора, 2002. 196 с. 14.Кузнецов, А.Ю. Анатомия фитнесса. Ростов н/Дону: Феникс, 2007. 224 с. 15.Курамшин, Ю.Ф., Петровский, В.В. *Методы, применяемые в физическом воспитании*. В кн.: Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. В 2-х т. Киев: Олимпийская литература, 2003, Т. 1, с.111-135. 16.Лапутин, А.Н. *Обучение спортивным движениям*. К.: Здоров'я, 1986. 216 с. 17.Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. *Аэробика*: В 2 т. Т. II. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с. 18.Макарова, Г.А. *Спортивная медицина*: Учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2004. 480 с. 19.Макатун, М.В., Мазуренко, С.А. *Атлетическая гимнастика для женщин*. В: Новое в жизни, науке, технике. Серия „Физкультура и спорт”. М.: Знание, 1990, № 4, с.103-190. 20.*Международные правила по пауэрлифтингу*. Конгресс международной федерации пауэрлифтинга, 1990. Издание ассоциации федераций Восточной Сибири и Дальнего Востока, 1992. 38 с. 21.Милард, А.-М., *Боевой фитнесс для стройной фигуры. Тай-цзы, ки-бо,*	

карате, айкидо / Серия „Фитнесс-класс”. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 224 с.

22. Мякинченко, Е.Б. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий*: Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2006. 304 с.

23. Мякинченко, Е.В., Ивлев, М.П., Шестаков, М.П., Максимова, Е.Д., Григоренко, А., Лин, И. *Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике*. В: Аэробика, 1999, № 2, с. 2-11.

24. Нестерова, Т.В., Овчинникова, Н.А. *Теория и методика преподавания аэробики*: Метод. матер. Киев: УГУФВС, 1998. 33 с.

25. Парцевский, А. *Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте*. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

26. *Правила соревнований по армрестлингу*. Международная федерация по армрестлингу, 2005. 26 с.

27. *Правила соревнований по Strenflex*: The ultimate Fitness Sport, 2002. 36 с.

28. *Словарь фитнесс-терминов*. М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. 128 с.

29. Смирнов, В.М., Дубовский, В.И. *Физиология физического воспитания и спорта*: Учеб. для ст-тов сред. и высш. учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

30. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*: Учебник. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.

31. *Соревнования по фитнесс-аэробике*. Программа обучения и регистрации судей. Учебный план. FISAF. (Степ, фанк и аэробные программы). М.: ФАР, 1995. 14 с.

32. *Теория и методика физической культуры*: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

33. *Технические правила соревнований по фитнесс-аэробике*. FISAF, с.11.

34. Туманян, Г.С., Мартиросов, Э.Т. *Телосложение и спорт*. М.: Физкультура и спорт, 1976. 239 с.

35. Уилмор, Дж.Х., Костил, Д.Л. *Физиология спорта*: Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 2001. 504 с.

36. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр „Академия”, 2003. 480 с.

37. Шварцнеггер, А. *Новая энциклопедия бодибилдинга*. М., Эксмо, 2004. 824 с.

38. Шестаков, С.В. *Бодибилдинг: школа чемпионов*. Ростов н/Д, «Владиус», 2003. 192 с.

39. Шипилина, И.А., Самохина, И.В. *Фитнесс-спорт* \ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Fitness-ul de reabilitare**					
Titularul cursului		**Aftimiciuc Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.02.A.009	**Anul**	I	**Semestrul**	II
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 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	20	20	-	110

Nota de prezentare

Disciplina *Fitness-ul de reabilitare* oferă o oportunitate pentru viitorul antrenor de a obține nu numai o înțelegere generală a posibilităților fitness-ului și, astfel, să-și extindă și să aprofundeze viziunea sa mondială, dar și să dobândească cunoștințe despre utilizarea abordărilor și metodelor moderne experimentale. Cunoștințele metodologice și teoretice dobândite în acest curs îi vor ajuta pe masterant să-și rezolve sarcinile practice, vor forma aptitudinile de organizare și desfășurare a cercetărilor experimentale.

Conceptul de bază al *Fitness-ului de reabilitare* este de a crea o perspectivă holistică asupra esenței proceselor de reabilitare care apar ca urmare a activității musculare active a organismului, formarea cunoștințelor științifice ale fitness-antrenorilor, contribuind la îmbunătățirea profesionalismului lor în domeniul fitness-ului în aspectul de reabilitare fizică.

Predarea cursului vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1. Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale activităţii profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului.

2. Însuşirea principiilor generale şi specifice ale manifestării şi dezvoltării de reabilitare în condiţiile fitness-activităţilor.

3. Perfecţionarea priceperilor de a utiliza cunoştinţele teoretice şi practico-metodice în activitatea ştiinţifică în domeniul fitness-ului.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Fitness-ul de reabilitare*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. Conform cerinţelor contemporane ale învăţământului curricular, ***obiectivele de referinţă*** sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru şi sunt următoare:

– analiza fitness-activităţii în aspectul de reabilitare;

	– diagnostica funcțională a proceselor fizice şi stărilor psihofizice în procesul desfăşurării lecţiilor de fitness; – studierea problemelor aparatului locomotor fără intervenție chirurgicală, prin metoda reabilitării active.; – cercetarea tehnologiilor de reabilitare ale fitness-ului; – elaborarea unui program funcțional, de corecție și de reabilitare ale fitness antrenamentului; – alegerea metodelor de reabilitare pentru cercetarea ştiinţifică a fitness-activităţii; – elaborarea blocului de teste în sistemul fitness-ului de reabilitare. Programa cursului specializat o constituie opt teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei de reabilitare ce au orientarea profesională.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Dobândirea cunoștințelor despre esența proceselor funcționale ale practicantului de fitness în aspectul activității fizice. • Clasificarea și diagnosticarea diferitelor stării organismului în general și aparatului locomotor, în particular. • Organizația activităților de fitness de reabilitare pe baza cunoștințelor dobândite. •Formarea trăsăturilor de personalitate semnificative din punct de vedere profesional. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - utilizarea sistemului de categorii și metode necesare pentru rezolvarea sarcinilor tipice în diferite domenii ale activității profesionale; - stăpânirea de noi metode de cercetare, schimbarea profilului științific și a profilului științific și practic al activităților profesionale; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - abilitatea de a desfășura independent cercetarea de reabilitare în conformitate cu standardele etice, procesarea și analiza datelor obținute, inclusiv utilizarea tehnologiilor informaționale, interpretează rezultatele cercetării; - pregătirea pentru formularea de sarcini profesionale inovatoare în domeniul cercetării și activităților de reabilitare practice; **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; – exprimarea potenţialului creativ.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască esența proceselor funcționale ale practicantului de fitness; – să cunoască caracteristicile apariției diferitelor stări funcționale-fizice ca urmare a activității musculare active; – să cunoască bazele teoriei sistemelor funcționale-fizice; – să cunoască conceptele de bază și categoriile de diagnostice funcționale-fizice, ca una din domeniul culturii fizice de reabilitare; – să identifice principalele probleme care apar în procesul diagnostic de reabilitare și de a avea o idee despre modul de rezolvare a acestora. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să poată clasifica diferite stări organismului în general și aparatului locomotor ale practicanților de fitness; – să poată selecționa cele mai eficiente mijloace și metode pentru diagnosticarea stărilor funcționale-fizice ale organismului; – să folosească concepte și categorii speciale de reabilitare în planificarea activităților de fitness. **La nivel de integrare:**

<table>
<tr><td></td><td colspan="5">– să aplice abilitățile de autoorganizare a examenelor de reabilitare folosind diferite mijloace și metode;
– să aplice abilități de autointerpretare a rezultatelor și, pe baza acestora, planificarea unor activități de reabilitare eficiente;
– să aplice metodele de utilizare a cunoștințelor dobândite în practica activităților lor profesionale;
– să utilizeze inovațiile în fitness-ul de reabilitare;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare și realizarea de sine.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">Nr. d/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>Seminare</td><td>L/I</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Reabilitarea fizică: noțiunea, domenii de utilizare, conținutul</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Perioade de reabilitare și de îmbunătățire a sănătății umane</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Prevederi conceptuale de bază în domeniul fitness-ului de reabilitare</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Utilizarea trenajoarelor în fitness-reabilitare</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Fitness programe utilizate în sistemul de reabilitare fizică a diferitor boli</td><td>26</td><td>4</td><td>4</td><td>18</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Însemnătatea auto-controlului în timpul lecțiilor de fitness de reabilitare.</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Antrenamentul de reabilitare: concepte și abordări de bază pentru restabilirea funcționalității corpului uman</td><td>16</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Principii de bază și componente ale antrenamentului de reabilitare (tehnici de respirație, poziții inițiale, exerciții corective)</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>
<tr><td>Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="5">Tehnologiile de reabilitare în domeniul culturii fizice vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților adaptive ale unei persoane. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază diagnosticii de reabilitare.
Cursul Fitness-ul de reabilitare dispune de tehnologii de reabilitare datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, seminarii, lecții de laborator. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, elaborarea, proiectarea, problematizarea.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="5">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea prealabilă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin lucrarea de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în forma orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară pentru determinarea dinamicii procesului didactic, stimularea procesului de instruire din partea masterandului, contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor didactice.
Evaluarea tematică presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe.
Evaluarea totală se realizează la sfârşitul cursului în forma de prezentare a portofoliului şi de 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">

1. Antonescu D. Corectarea coloanei vertebrale. Bucureşti: Edit. Medicală, 1993. 220 p.
2. Aftimiciuc O., Chirazi M. Fitness: teorie şi metodică. Iaşi: PIM, 2012. 156 p.
3. Aftimiciuc O., Jurat V. Aerobica. Teorie şi metodică: [Manual]; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Chişinău: Valinex SRL, 2016. 298 p.
4. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. Teoria şi metodologia fitness-ului. Manual. Chișinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.
5. Aftimichuk O., Lukin A. The Prevention of Tennis Players' Traumatism Using the Means of Stretching. In: Journal EC Orthopaedics, 8.1 (2017): 30-34.
6. Aftimichuk O. Teaching program of breathing coordination in the system of strength training. In: MedCrave Online Journal (MOJ) Sports Medicine, 2018, 2(2): 00044; DOI: 10.15406/mojsm.2018.02.00044:
7. Aftimichuk O. Power fitness training as a corrective and preventive system of muscular imbalance. In: MOJ Sports Med. 2018; 2(4):123-126; DOI: 10.15406/mojsm.2018.02.00059.
8. Bompa T.O. Dezvoltarea calităţilor biomotrice. Bucureşti, Editura Ex Ponto, 2001.
9. Bota A. Exerciţii fizice pentru viaţă activă. Activităţi motrice de timp liber. Bucureşti: Ed. Cartea Universitară, 2006.
10. Bota C. Ergofiziologia. Bucureşti: Ed.Globus, 2000.
11. Dragnea A., Bota A. Teoria activităţilor mortice. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, 1999.
12. Horghidan V. Problematica psihomotricităţii. Bucureşti: Globus, 2000.
13. Popa Gh. Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului. Timişoara: Orizonturi universitare, 1999.
14. Popescu G. Impact aerobic. Bucureşti: Ed. Elisavaros, 2005.
15. Tudor V. Evaluarea şi măsurarea în cultură fizică şi sport. Bucureşti: Ed. Alpha, 2005.
16. Алешина А.И. Физическая реабилитация пациентов с нейрогенной дисфункцией стопы на отдаленном этапе острого нарушения мозгового кровообращения. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, № 1, 2012, с. 17-22.
17. Афтимичук О.Е. Теория и методика силового фитнесса: Учебник; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с.
18. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М., 1989. 208 с.
19. Адаптация и здоровье / отв. ред. Э.М. Казин. Кемерово, 2003. 301 с.
20. Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособ. для ст-тов пед. спец. высш. и сред. учеб. заведений. Новосибирск, 2009. 212 с.
21. Амосов В.М. Раздумья о здоровье. Свердловск, 1987. 174 с.

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

22. Бароненко В.А. *Двигательная активность – ведущий универсальный фактор жизнедеятельности и биопрогресса*. М., 2003, № 1, с. 7-10.
23. Васильева О.С., Филатов Ф.З. *Психология здорового человека*. М., 2001. 337 с.
24. Виноградов Г.П. *Атлетизм: теория и методика тренировки*: учебник. М., 2009. 328 с.
25. Волошин П.В., Шевченко Л.А., Сливко Э.И. *Особенности двигательной патологии у постинсультных больных и их терапевтическая коррекция*. Запорожье: [б. и], 1998. 171 с.
26. *Геморрагический инсульт*: практическое руководство / Под ред. В.И. Скворцовой, В.В. Крылова. М.: Гэотар-медиа, 2005. 157 с.
27. Гротта Дж.К., Носер Е.А., Ро Т. [и др.] *Кинезитерапия с ограничением подвижности здоровой конечности*. В: Stroke. Российское издание: науч.-практ. мед. журн, 2005, № 8, с. 86-88.
28. Джавэн Мао. *Оздоровительная китайская гимнастика*. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. 176 с.
29. Дубровский В.И. *Спортивная медицина*: учебник для студентов высш. учеб. заведений. 2-е изд., доп. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. 512 с.
30. Кадыков А.С., Шахпаронова Н.В. *Реабилитация после инсульта*. В: Медицинская кафедра, 2006, № 2, с. 54-58.
31. Ковальчук В.В., Скоромец А.А., Высоцкая М.Л. *Основные правила и техники физической терапии, используемые при восстановительном лечении больных, перенесших инсульт*. В: Паллиативная медицина и реабилитация, 2007, № 1, с. 50-54.
32. Ким Н.К. *Идеальная фигура*. Энциклопедия современного фитнеса. М., 2006. 280 с.
33. Крючек Е.С. *Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий*. М., 2001. 64 с.
34. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. *Аэробика: Теория и методика*: в 2 т.. М., 2002, Т. I. 221 с.
35. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. *Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе*. М.: Физкультура и спорт, 1980. 96 с.
36. Никитин В.Н. *Психология телесного сознания*. М.: Алетейа, 1999. 400 с.
37. Новикова Т.В., Валеев Н.М. *Содержание, формы и методы физической реабилитации инвалидов в позднем периоде инсульта*: метод, разработки. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 47 с.
38. *Рекомендации ВОЗ и Международного общества гипертонии (МОГ). Артериальная гипертония*: практ. руководство для первичного звена здравоохранения / Под ред. Р.Г. Оганова. М., 1999.
39. Сапожникова О.В., Бароненко В.А. *Инновационная технология комплексных оздоровительных упражнений с отягощением для достижения физических кондиций*: учеб. пособие. Екатеринбург, 2009. 130 с.
40. Сапожникова О.В. *Инновационная технология применения физических упражнений с отягощениями*: монография. Екатеринбург, 2012. 181 с.
41. Скворцова В.И., Поляев Б.А., Иванова Г.Е. и др. *Основы ранней реабилитации больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения*: метод. рек. / Под. ред. В.И. Скворцовой. М.: Литтерра, 2006. 104 с.
42. Сомкин А.А. *Атлетические виды спорта. Соревновательные и оздоровительные аспекты развития силовых способностей*: монография. СПб., 2007. 119 с.
43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. М., 2002. 480 с.
44. Шварценеггер А. *Новая энциклопедия бодибилдинга*. М., 2004. 824 с.
45. Шихи К. *Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни* / Пер. с англ.

	А.В. Гришин. М., 2001. 216 с. 46. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. *Оздоровительный фитнес*. Киев, 2000. 367 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Activitatea economică a fitness-clubului**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.02.O.010	**Anul**	I	**Semestrul**	II
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 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	20	16	4	110

Nota de prezentare

Disciplină *Activitatea economică a fitness-clubului* se bazează pe cunoștințele de intrare, abilitățile și competențele masteranzilor, obținute de ei în procesul de mastering o serie de discipline generale educaționale și profesionale generale: *Management, Marketing, Psihologia socială, Sociologia*. Conținutul ei prevede problemele formării activităţii profesionale a managerului de fitness.

Predarea cursului vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1.Formarea cunoştinţelor cu privire la legităţile fundamentale economice, care se referă la pregătirea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului.

2.Perfecţionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul managerial sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologii şi tehnicii economice.

3.Însuşirea priceperilor profesionale economice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea cercetărilor ştiinţifice în domeniul activităţii profesionale în fitness.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Activitatea economică a fitness-clubului*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. În legătura cu aceasta programa presupune şi ***obiective de referinţă***:

- analiza fitness-activităţii din poziţia economiei;
- însuşirea calităţilor manageriale a personalităţii fitness-antrenorului;
- studierea particularităţilor activităţii profesionale economce a fitness-antrenorului/managerului;
- formarea procesului de autoperfecţionare a fitness-antrenorului/managerului;
- cercetarea procesului managerial în sistemul fitness-ului;
- însuşirea tehnologiei a realizării acţiunilor economice;

	- formarea potenţialului creativ fitness-antrenorului/managerului; - educarea culturii profesionale a fitness-antrenorului/managerului. Programa cursului specializat o constituie zece teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei economice cu orientarea la activitatea profesională fitness-antrenorului/managerului.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale activităţii profesionale economice a specialistului în domeniul fitness-ului. • Asimilarea principiilor de bază, care asigură procesul activităţii economice a fitness clubului sub aspectul cunoştinţelor teoretice, competenţelor tehnologice şi tehnice. • Însuşirea priceperilor profesionale economice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea cercetărilor ştiinţifice în domeniul activităţii profesionale în fitness. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • cunoaşterea definirii fitness-ului ca o ramură a economiei și business-ului; • analiza produsului industriei *Cultura fizică și sport*; • organizarea şi desfăşurarea finanțării a activității fitness clubului; • cunoaşterea resurselor de munca *Cultura fizică și sport*; • sistematizarea salariului și bonusurile stimulatoare; • planificarea afacerii, ca parte a clubului de fitness; • cunoaşterea protecției sociol-economice a intereselor în afaceri de fitness; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • sistematizarea şi generalizarea mijloacelor fixe ale fitness clubului și utilizarea lor eficientă; • înțelegerea naturii și conținutul economiei și afacerilor în fitness; • asimilarea aptitudinilor necesare pentru a evalua eficiența economică a clubului de fitness; • posedarea abilităților de dezvoltare a unui plan de afaceri; • însușirea a capabilității de a calcula prețul serviciilor de fitness și de recreere; • înțelegerea insemnății a protecției sociale și economice a intereselor în sala de fitness și afaceri în fitness. **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: • manifestarea inițiativei și interesului în studierea literaturii de specialitate; • formarea procesului autoeducării; • posedarea culturii profesionale; • înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; exprimarea potenţialului creativ.
Finalităţi și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale economiei ca științei, principalele sale probleme și obiective, componente ale profesionalismului și realizarea de sine creativă; – să aibă o idee despre relațiile economice în domeniul de fitness și orientarea lor la formarea specialistului în domeniul culturii fizice; – să formeze capacitățile de auto-dezvoltare, auto-realizarea utilizării potențialului creativ. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să utilizeze în practică a metodelor de auto-îmbunătățire; – să percepe experiența managerială ca rezultat al autorealizării potențialului creativ al profesorului/managerului; – să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ. **La nivel de integrare:** – să utilizeze metodele de determinare a nivelului de profesionalism al fitness managerului;

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">– să aplice abilitățile sale manageriale;
– să aplice abordarea creativă a activității profesionale;
– să utilizeze inovațiile;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine folosind potențialul creativ.</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="3">Nr. d/o</td><td rowspan="3">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="5">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td colspan="5">Ore contact direct</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminare</td><td>L/P</td><td>L/I</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Economie: esență, niveluri de bază, sistemul economic și funcțiile principale</td><td>12</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Conexiunea dintre cultură fizică și economia societății</td><td>12</td><td>1</td><td>1</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Economia culturii fizice</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Industria fitness-ului</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Întreprinderile de prestare a serviciilor de fitness</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Bazele economice ale fitness clubului</td><td>18</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Formele organizatore juridice ale cluburilor de fitness</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Planificarea business-ului în industria de fitness</td><td>13</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Business plan în industria de fitness</td><td>24</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Remunerarea muncii în industria fitness-ului</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>150</td><td>20</td><td>16</td><td>4</td><td>110</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Disciplina Disciplină Activitatea economică a fitness-clubului vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților de aplicare a cunoștințelor economice ale masterandului. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază economică.
Dispune de tehnologii economice datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri de afaceri și seminarii. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învățare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesionale manageriale. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea preventivă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului economic, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.</td></tr>
</table>

	Evaluarea curentă se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor economice. ***Evaluarea tematică*** presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe. ***Evaluarea totală*** se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de 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	36. Audigier G. *Les etudes marketing.* Paris: Dunod, 1992. 37. Gralf P.C. *Fitness Clubs. Consumer protection between contract and association.* September 2010, www.ssrn.com 38. Grosmana M. *Studierea motivării şi portofoliului clienţilor serviciilor fitness bibliografia.* În: Economie, Seria "Ştiinţe exacte şi economice"; Modul de acces: http://studiamsu.eu/wp-content/uploads/24.-p.171-179.pdf 39. Kotler P. *Marketing Management. Analysis. Planning. Implementation and Control.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Co., 1988, p.777. 40. Lenskold J.D. *Marketing ROI and Measurements. A Marketing Profs Benchmark Report.* July 2005. www.cmomagazine.com 41. Sullivan M., Adcock D. *Retail Marketing.* Thomson, 2002. 341 p. 42. Tharrett S., Peterson J. Membership Attrition and Profitability. In: *Fitness Management,* February-March 2007, p. 32-43. 43. Азоев Г.А. *Конкуренция: анализ, стратегия и практика*. М.: Центр экономики и маркетинга, 2008. 204 с. 44. Баранчеев В., Стрижов С. *Анализ и оценка маркетингового потенциала предприятий.* В: Маркетинг, 2009, №5, с. 24-27. 45. Басовский Л.Е. *Маркетинг*. М.: Инфра-М, 2007. 408 с. 46. Бланк И.А. *Управление торговым предприятием*: Учебник. М.: Тандем, 2008. 47. Варламова Н. *Фитнес как норма.* В: Business Class, 20 октября 2008, № 41(207), с. 15-17. 48. Вебер М. *Коммерческое товароведение: расчеты от А до Я.* М.: Приор, 2009. 49. Галкин В.В. *Экономика и управление физической культурой и спортом*. Феникс, 2006. 50. Елиферов В.Г. *Процессный подход к управлению организацией.* В: Методы менеджмента качества, 2008, №4, с. 18-19. 51. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е. *Менеджмент и экономика физической культуры и спорта*: Учебное пособие. М.: Академия, 2005. 52. *Информация о клубе с сайта Сыктывкар Today*: Режим доступа: http://www.fizra.sykt24.ru/ 53. Кушнерёв А.Г. *Методические указания к выполнению курсовой работы по дисциплине «Менеджмент в спорте»* на тему: «Бизнес-план спортивного клуба» для студентов всех специальностей. Кишинёв: НИФВиС, 2005, с. 52. 54. Кушнерёв А.Г. *Курс лекций по дисциплине „Теоретические основы экономики спорта„*, для студентов всех специальностей. Кишинёв: ГУФВиС РМ, ЦОП «ПРИМЭКС», 2007. 55. Кушнерёв А.Г. *Совершенствование управления деятельностью профильной спортивной федерации*: монография; Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова. Ch.: „Primex-com" SRL, 2008. 141 с. 56. Кушнерёв А.Г. *Совершенствование экономической подготовки спортивных менеджеров*. În: Ştiinţa culturii fizice: Pregătire profesională,	

antrenament sportiv, educaţie fizică, recuperare, recreaţie. Chişinău: USEFS, Nr. 5/2, 2010.

57. Кушнерёв А.Г., Константиниди О. *Опыт бюджетного планирования и определения годового членского взноса в профильной спортивной федерации* (на примере НФТК РМ). În: Ştiinţa culturii fizice: Pregătire profesională, antrenament sportiv, educaţie fizică, recuperare, recreaţie. Chişinău: USEFS, Nr. 6/3, 2010.

58. *Организация управления учебно-тренировочным процессом в клубе боевых искусств* (на примере каратэ-до). Учебно-методическое пособие. Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова. Клуб традиционного каратэ-до «РОНИН» Молдова. Кишинёв: Б.и., 2014 (Tipogr. „Primex-Com"). 159 p.

59. Памбухчиянц В.К. *Организация, технология и проектирование торговых предприятий*: Учебник. М.: ИВЦМаркетинг, 2009.

60. Панкратов С.А., Серегина С.М. *Коммерческая деятельность*. М.: Инфра-М, 2008.

61. Переверзин И.И. *Менеджмент спортивных организаций*. Учебное пособие. 3-е изд., переработанное и дополненное. М.: Физкультура и спорт, 2006. 464 с.

62. Табаран М.Г. *Управление финансовыми рисками фитнес-клуба.* В: Вопросы экономики и управления, 2018, №2, с 23-27.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Tehnologii recreative în fitness**					
Titularul cursului		**Aftimiciuc Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.03.A.012	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	20	10	30	120

Nota de prezentare

Discilina *Tehnologii recreaive în fitness* conţine materiale didactice privind bazele teoretice şi metodologia desfaşurării lecţiilor de cultură fizică recreativă de fortificare a lecţiilor de fitness. Tematica prelegerilor este dedicată formării masteranzilor universităţilor de educaţie fizică şi sport, a cunoştinţelor şi competenţelor profesionale ale antrenorului de fitness, fiind elaborată în baza programei ce corespunde standardului de stat, aprobat de Ministerul Educaţiei al Republicii Moldova.

Cursul actual dezvăluiază conţinutul de bază al culturii fizice recreative de fortificare, care include teoria antrenamentului de fortificare, metodologia cercetării şi controlului în sistemul fitness-lecţiilor, metodica şi desfăşurarea antrenamentelor recreative de fortificare cu contingent diferit al practicanţilor, problemele modului sănătos de viaţă. În cadrul lecţiilor sunt prezentate şi caracterizate probele de fitness aerobice şi de forţă. Sunt expuse particularităţile psihologo-pedagogice ale activităţii profesionale şi ale personalităţii specialistului de fitness.

În legătura cu cele expuse mai sus, predarea cursului de masterat *Tehnologii recreaive în fitness* vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1. Formarea competenţilor cu privire la legităţile fundamentale ale culturii fizice recreative, ce se referă la activitatea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului.

2. Perfecţionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul de fitness-antrenament sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologiei pedagogice şi tehnicii instructive.

3. Formarea priceperilor şi deprinderilor profesionale, orientate spre proiectarea, organizarea şi desfăşurarea lecţiei de fitness-antrenament.

	Pregătirea profesional-pedagogică a masteranzilor în cadrul studiului post universitar se presupune atât în timpul orelor de curs, cât şi prin lucrul individual. Conform cerinţelor contemporane ale învăţământului curricular, ***obiective de referinţă*** sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru şi sunt următoare: - aprofundarea cunoştinţelor referitoare la teoria şi metodica fitness-ului general, fitness-aerobicii, fitness-ului de forţă; - lărgirea cunoştinţelor medico-biologice ţinând cont de particularităţile de vârstă a practicanţilor, posibilităţile anatomo-fiziologice ale organismului lor pentru executarea diferitor tipuri de exerciţii cu contul volumului şi intensităţii încărcării; - prelungirea procesului de formare a priceperilor şi deprinderilor de elaborare a fitness-programelor în conformitate cu vârsta, sexul şi pregătirea fizică practicanţilor; - perfecţionarea priceperilor pedagogice de a organiza şi a desfăşura fitness-antrenamente cu un contingent diferit: copii, adolescenţi, femei, oamenii în vârstă; - consolidarea deprinderilor profesional-pedagogice ce ţin de sistemul lucrului independent; - dezvoltarea capacităţilor intelectuale, gândirii logice, independenţei şi creativităţii; - utilizarea diverselor tehnici de instruire în lucrul pedagogic ş.a. Programa cursului actual o constituie trei teme, ce cuprind compartimente de bază ale ştiinţei teoriei şi metodicii a culturii fizice recreative cu orientarea la activitatea profesională a fitness-antrenorului. Procesul instructiv-educativ al cursului se realizează în cadrul lecţiilor teoretice, seminarelor, lecţiilor de laborator, unde este prevăzură activitatea metodico-instructivă cu direcţia spre studierea literaturii recomandate a problemelor temelor prezentate, precum şi lucrul individual, a temelor ce n-au întrat în materia didactică a lecţiilor teoretice şi seminarelor.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Dobândirea cunoștințelor despre esența diferitor probe de fitness pentru organismul uman. • Clasificarea și caracteristicile diferitelor tipuri de fitness lecții. • Organizația activităților de fitness pe baza cunoștințelor dobândite. • Formarea trăsăturilor de personalitate semnificative din punct de vedere profesional. **Competenţe specifice:** **a)** ***cognitive*****.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - utilizarea sistemului de categorii și metode necesare pentru rezolvarea sarcinilor tipice în diferite domenii ale activității profesionale; - stăpânirea de noi metode de cercetare, schimbarea profilului științific și a profilului științific și practic al activităților profesionale; **b)** ***metodice*****.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - abilitatea de a desfășura independent cercetarea psihofizică în conformitate cu standardele etice și etice, procesarea și analiza datelor obținute, inclusiv utilizarea tehnologiilor informaționale, interpretează rezultatele cercetării; - pregătirea pentru formularea de sarcini profesionale inovatoare în domeniul cercetării și activităților practice; **c)** ***afective*****.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: - manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; - formarea procesului autoeducării; - posedarea culturii profesionale; - înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; - exprimarea potenţialului creativ.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să înțeleagă însemnătatea culturii fizice recreative în viața umană contemporană; – să cunoască particularităţile anatomo-fiziologice activităţii musculare: tipuri şi structura muşchilor, masa musculară, coordonarea inter şi întramusculară;

	– să cunoască fazele şi conţinutul procesului al treningului personal; – să cunoască principiile fitness-antrenamentului; – să cunoască formele organizării fitness antrenamentului de aerobică şi de forţă în sistemul culturii fizice recreative. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să poată elabora programe pentru diferite categorii de fitness practicanți; – să poată selecționa celor mai eficiente mijloace și metode pentru desfășurarea fitness antrenamentelor; – să folosească concepte și categorii speciale de fitness în planificarea activităților de fitness. **La nivel de integrare:** – să aplice abilitățile de autoorganizare a lecțiilor de fitness antrenament folosind diferite mijloace și metode; – să aplice abilități de autointerpretare a rezultatelor de antrenament și, pe baza acestora, planificarea unor activități fizice eficiente; – să aplice metodele de utilizare a cunoștințelor dobândite în practica activităților lor profesionale; – să utilizeze inovațiile în fitness-ul de reabilitare.

Tematica și repartizarea orelor la curs/modul

Nr. d/o	Conținuturile unității de curs/modul	Numărul de ore				
		Total	Curs	Seminare	L/P	L/I
1.	Bazele tehnologice fitness-ului/culturii fizice recreative	44	4	2	8	30
2.	Bazele tehnologice fitness-aerobicii	76	10	4	12	50
3.	Bazele tehnologice fitness-ului de forță	60	6	4	10	40
Total		180	20	10	30	120

Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului

La momentul actual există o nevoie în faţă de creştere anumărului de specialişti calificaţi în domeniul biologiei, psihologiei, igienei, metodicii de educaţie fizică, ce deţin un întreg arsenal al abilităţilor de organizare şi conducere a activităţilor de cultură fizică de fortificare cu contingentul diferit. În soluţionarea acestei probleme cel mai important aspect este nevoia unei persoane care să fie specialist-profesionist în domeniul culturii fizice de fortificare, cu alte cuvinte, în fitness.

Specialistul în fitness trebuie să fie pregătit multilateral pregătit pentru activitatea profesional-pedagogică creativă, cu lucrul de cultură fizică de fortificare, munca de agitaţie şi propagandistică cu contingent diferit al practicanţilor, trebuie să posede cunoştinţe de bază ale ştiinţelor sociale, umane, psihologice şi pedagogice, biologice şi medicale. Adică, activităţile profesionale ale specialistului în domeniul culturii fizice de fortificare este atingerea şi menţinerea unui nivel înalt de condiţie fizică a reprezentanţilor de diferite grupuri sociale şi categorii de vârstă prin organizarea şi efectuarea unei serii de măsuri cuprinzătoare pentru promovarea unui mod sănătos de viaţă.

Discilina *Tehnologii recreaive în fitness* reprezintă un material de prelegeri orientat spre direcţia culturii fizice recreative de fortificare – fitness-ului general, unde sunt expuse bazele teoretice şi metodice. Conţinutul prelegerilor presupune formarea la masteranzii din instituţiile de învăţământ superior în domeniul culturii fizice şi sportului, a cunoştinţelor şi aptitudinilor profesionale necesare antrenorului/instructorului de fitness. În curs este descris conţinutul de bază al temelor *Teoria şi metodologia fitness-ului*, *Teoria și metodica fitness aerobicii*, *Teoria și metodica fitness-ului de forță* în conformitate cu structura disciplinelor planului de învăţământ pentru pregătirea specialistului de fitness/culturii fizice recreative de fortificare.

Astfel, realizarea procesului de instruire al cursului dat presupune folosirea următoarelor *metode de învăţare*: prelegerea, explicarea, demonstrarea, modelarea,

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">problematizarea, jocurile didactice, practica instructivă.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea prealabilă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor practico-metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin lucrarea de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice şi priceperilor practice în forma orală şi de proiectare a sarcinilor practice.
Evaluarea curentă se desfăşoară pentru determinarea dinamicii procesului didactic, stimularea procesului de instruire din partea masterandului, contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin jocurile didactice, formate în proiectarea şi modelarea situaţiilor didactice.
Evaluarea tematică presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe, desfăşurate practic atât individual, cât şi pe grupe.
Evaluarea totală se realizează la sfârşitul cursului în forma de prezentare a portofoliului şi de 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">1. Aftimiciuc O. Materialul practic la disciplina „Educaţia ritmico-muzicală” pentru facultăţile de educaţie fizică şi sport: Elaborări metodice. Chişinău: INEFS, 2001. 22 p.
2. Aftimiciuc O. Materialul practic pentru disciplina „Gimnastica ritmică şi dansul”: Elaborări metodice. Chişinău: INEFS, 2002. 26 p.
3. Aftimiciuc O., Chirazi M. Fitness: teoria şi metodica: [material didactic]. Iaşi: PIM, 2012. 156 p.
4. Aftimiciuc O., Jurat V. Aerobica. Teorie şi metodică: [Manual]; Univ. Ed. Fiz. şi Sport. K.: "Valinex" SRL, 2016. 298 p
5. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. Teoria şi metodologia fitness-ului (Teoria şi metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual]; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Chişinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.
6. Aftimiciuc O., Prodan D., Dorgan V. Fitness-ul de forţă: Manual; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Chişinău: Valinex, 2019. 464 p.
7. Cavagna G.A., Dusman B., Margaria R. Positive work done by a previously stretched muscle. In: Journal of Applied Physiology, 1968, 24 (1): 21-32.
8. Donche Dan. FF Trainer Certification Guide. USA: Fatal Fitness, 2008.
9. Dougall R.Mc. The Relation of Auditory Rhythm to Nervous Discharge. In: Psychol. Rew, 1902, Nr. 9.
10. Faur M.-L., Aftimiciuc O., Danail S. Ritmul activităţii motrice în sistemul pregătirii profesionale pedagogice a profesorului de educaţie fizică: Monografia. Chişinău: Valinex, 2014. 151 p. Gambetta V. Principles of plyometric training. In: Track Technique. USA: Fall, 1987, p. 3099-3104.
11. Gönczi-Raicu M., Aftimiciuc O., Danail S. Competenţe de coordonare complexă în cadrul activităţii didactice integrative a profesorilor de educaţie fizică: Monografia. Chişinău: Valinex, 2014. 160 p.
12. Hasband R.W. The Effect of Musical Rhythms and Pure Rhythms on Bodily Sway. In: Journal of General Psychological, 1934, Nr.11.
13. Hakkinen K. Neuromuscular and hormonal adoptations during strength and power training. In: Sports Medicine and Physical Fitness, 1989, V.29, N1, March,</td></tr>
</table>

Italy, p.9-26.
14. Hoste G. *Rope skipping. Game, amusement, health.* In: CESS Bulletin, 1997, n.6, april, p. 2.
15. Kretschmer E. *Körperbau und Charakter.* Berlin: 1 Aufl., 1921; 24 Aufl., 1961.
16. Martin D., Carl K., Lehnertz K. *Hundbuch Trainingslehre*. Schorndorf: Hoffman, 1991, s. 240-290.
17. Sheldon W.H., Stevens S.S. *The Varieties of Temperament:* Psychology of constitutional differences. N.-Y.London, 1942. 600 p.
18. Shephard R.J. *Canadian Association of Sport Scienes. Frontiers of fitness*. Springfield: C.C. Thomas, 1971. 395 p.
19. Strelau J. *The general and partial nervous system types – data and theory.* In: V.D. Nebylitsyn and J.A. Gray (eds): Biological Bases of Individual Behavior. Academic Press, 1972, p. 62-73.
20. *Şiclovan* I. *Teoria educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Sport-Turism, *1979*. 260 p.
21. Абалаков В.М. *Новая аппаратура для изучения спортивной техники*. М.: Физкультура и спорт, 1960. 40 с.
22. Агаджанян Н.А., Торшин В.И., Власова В.М. *Основы физиологии человека*: Учеб. для ст-тов вузов, обуч. по мед. и биол. спец-тям. 2-е изд., испр. М.: РУДН, 2001. 408 с.
23. Амосов Н.М., Бендет Я.А. *Физическая активность и сердце.* К.: Здоров'я, 1984. 230 с.
24. Амосов Н.М., Муравов И.В. *Сердце и физические упражнения*. 2-е изд., переаб. и доп. К.: Здоров'я, 1985. 80 с.
25. Аулик И.В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1990. 192 с.
26. Афтимичук О.Е. *Теория и методика фитнесса* (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры): Курс лекций для спец. „Рекреативная физическая культура"; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Ch.: „Valinex" SA, 2009. 260 p.
27. Афтимичук О.Е. *Оздоровительная аэробика*. Теория и методика: [учебное пособие]; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. К.: „Valinex" SRL, 2011. 310 p.
28. Афтимичук О.Е. *Теория и методика силового фитнесса*: Учебник; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 p.
29. Бабский Е.Б., Косицкий Г.И., Ходоров Б.И. и др. *Физиология человека*: Учебник / Под ред. Г.И. Косицкого. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1985. 544 с.
30. Байбак М. *Систематизация специальных подготовительных упражнений, применяемых при совершенствовании техники отталкиваний в тройном прыжке с разбега*: Автореф. канд. дис. М., 1988. 21 с.
31. Бельский И.В. *Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг.* Мн.: ООО „Вида-Н", 2002. 352 с.
32. *Биохимия*: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. М.: Физкультура и спорт, 1986. 384 с.
33. Бомпа Т., Буццичелли К.А. *Периодизация спортивной тренировки* [Текст]; [пер. с англ. М. Прокопьевой]. 3-е изд. М.: Спорт, 2016. 383 с.
34. Булатова М.М., Линец М.М., Платонов В.Н. *Развитие физических качеств*. В кн.: Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. К.: Олимпийская литература, 2003, с. 189-322.
35. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. *Гигиена физического воспитания и спорта.* М.: Академия, 2005. 240 с.
36. Вейдер Д. *Система строительства тела*. М.: Физкультура и спорт, 1992. 112 с.
37. Верхошанский Ю.В. *Основы специальной физической подготовки*

спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

38.Верхошанский Ю.В. *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2013. 216 с.

39.Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. *Аэробные упражнения* [Текст]: монография. М.: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.

40.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. *Биохимия мышечной деятельности*. К.: Олимпийская литература, 2000. 503 с.

41.Воробьев А.Н. *Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке.* 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1977. 255 с.

42.*Гигиена физической культуры и спорта*: учебник / Под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. 2-е изд., доп. СПб.: СпецЛит, 2013. 255 с.

43.Гуревич И.А. *Круговая тренировка при развитии физических качеств*. [Текст]. Мн.: Высшая школа, 1985. 256 с.

44.Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. *Новые виды физической активности женщин – влияние времени.* В: Теория и практика физ. культуры, 1998, № 2, с. 52-62.

45.Дубровский В.И. *Спортивная физиология:* Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре. М.: Владос, 2005. 462 с.

46.Дубровский В.И., Федорова В.Н. *Биомеханика*: Учебник для ст-тов средних и высших учеб. заведений по физ. культуре. 3-е изд. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. 669 с.

47.Зациорский В.М. *Физические качества спортсмена*: Основы теории и методики. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

48.Зинкевич Д.А. *Атлетическая гимнастика*: Учеб. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2008. 120 с.

49.Иваницкий М.Ф. *Анатомия человека*. М.: Олимпия, 2008. 624 с.

50.Иващенко Л.Я., Благий А.Л. *Физическое воспитание взрослого населения.* В: Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. В 2-х т. К.: Олимпийская литература, 2003, Т. 2, с. 201-251.

51.Коваленко В.С., Гуревский Н.Н. *Гипокинезия*. М.: Медицина, 1980. 380 с.

52.Крестовников А.Н. *Очерки по физиологии физических упражнений.* М.: Физкультура и спорт, 1951. 531 с.

53.*Курысь* В.*Н*. *Основы силовой подготовки юношей*. М.: Советский спорт, 2004. 264 с.

54.Лапутин А.Н. *Атлетическая гимнастика*. К.: Здоровье, 1990. 176 с.

55.Макарова Г.А. *Спортивная медицина*: Учебник. 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2009. 480 с.

56.Макатун М.В., Мазуренко С.А. *Атлетическая гимнастика для женщин*. В: Новое в жизни, науке, технике. Серия „Физкультура и спорт". М.: Знание, 1990, № 4, с. 103-190.

57.Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. *Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе*: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2009. 144 с.

58.Матвеев Л.П. *Основы спортивной тренировки:* Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.

59.Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*: учебник для вузов. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Лань, 2005. 384 с.

60.Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. *Оздоровительная тренировка*. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 68 с.

61.Навакатикян А.О., Ковалева А.И. *Здоровье и работоспособность при умственном труде.* К.: Здоров'я, 1989. 88 с.

62.Оганджанов А.Л., Чесноков Н.Н. *Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным*. В: Теория и практика физической культуры, 2004, № 3, с. 34-37.

63.Озолин Н.Г. *Современная система спортивной тренировки*. М.:

Физкультура и спорт, 1970. 478 с.

64.Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека*. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.

65.Платонов В.Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение*. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

66.Подковырин В.Д. *Применение тренажерных устройств в силовой подготовке юных метателей*. В: Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2016, Т. 1, №3, 39-43.

67.Селуянов В.Н. *Технология оздоровительной физической культуры*. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 169 с.

68.Сеченов И.М. *Рефлексы головного мозга*. М.: *Вира-М, 2009*. 441 с.

69.*Силовая подготовка для женщин* / Сост. И.В. Ноженькина, Е.Н. Кондрашкин. Ульяновск: УлГТУ, 2001. 44 с.

70.Симмонс Л. *Тренировочные методы Вестсайд Барбелл*. Колумбус: Action Printing, 2008. 244 с.

71.Смирнов В.М., Дубровский В.И. *Физиология физического воспитания и спорта*: Учеб. для ст-тов сред. и высш. учебных заведений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

72.Смирнов Д. *Фитнес для умных*. 2-е изд. М.: Эксмо. 2011. 464 с.

73.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная*: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

74.*Спортивная медицина* [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. *В.Л. Карпмана*. 2-е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт, *1987*. 304 с.

75.Стрельникова А.Н. *Парадоксальная дыхательная гимнастика*. В: Искусство быть здоровым. 2-е изд., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1987, Ч. 2, с. 60-64.

76.*Теория и методика физического воспитания*: учеб. для студентов вузов: в 2 т. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

77.*Теория и методика физической культуры*: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2010. 464 с.

78.Уайдер Джо. *Бодибилдинг: фундаментальный курс Джо Уайдера*. М.: Гранд-Фаир, 2011. 632 с.

79.Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. *Физиология спорта*: Пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2005. 504 с.

80.*Физиология мышечной деятельности*: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М. Коц. М.: Физкультура и спорт, 1982. 347 с.

81.Фурманов А.Г., Юспа М.Б. *Оздоровительная физическая культура*: Учеб. для ст-тов вузов. Мн.: Тесей, 2003. 528 с.

82.Хартманн Ю., Тюннеманн Х. *Современная силовая тренировка*. Берлин: Шпортферлаг, 1989. 335 с.

83.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта:* Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 8-е изд., стер. М.: Издательский центр „Академия”, 2010. 480 с.

84.*Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес*: [пер. с англ.]. К.: Олимпийская литература, *2000*. 368 с.

85.Хэтфилд Ф.К. *Всестороннее руководство по развитию силы*. Пер. с англ. Владивосток: Изд. „Восток”, 1996. 390 с.

86.Шахлина Л.Я.-Г. *Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин*. К.: Наукова думка, 2001. 327 с.

87.Шварцнеггер А. *Новая энциклопедия бодибилдинга*. М.: Эксмо, 2004. 824 с.

88.Шолих, М. *Круговая тренировка*: Пер. с нем. М.: Физкультура и спорт, 1966. 174 с.

89.Энока Р.М. *Основы кинезиологиию*. К.: Олимпийская литература, 1998.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Metodologia fitness-antrenamentului**					
Titularul cursului		**Şipilova Svetlana**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F.03.O.013	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	16	14	120

Nota de prezentare

Disciplina *Metodologia fitness-antrenamentului* reprezintă materialul de studiu sistem-de privire generală şi practic la probele de fitness. În centrul întregii varietăți de metode de antrenament este metoda de execuție repetată. În funcție de sarcinile, mijloacele și condițiile externe, precum și de caracteristicile individuale ale studenților, soiurile principalei metode includ diversele sale replicări, natura implementării, nivelurile cantitative și calitative. Principalele metode de formare: uniformă, interval, variabilă, de tempo, la „eșec", de control, în continuu, simultan, joc, integral. Scopul cursului *Metodologia fitness-antrenamentului* este perfecţionarea cunoştinţelor teoretice şi priceperilor practice în cadrul specializării „Cultura fizică recreativă", precum şi căpătarea cunoştinţelor şi priceperilor de bază în diverse probe a fitness-ului.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ. Predarea cursului de masterat *Metodologia fitness-antrenamentului* vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1. Formarea ideilor ştiinţifice despre însemnătatea şi necesitatea lecţiilor de fitness pentru diferite categoriile ale populaţiei.
2. Educarea calităţilor pedagogice, priceperilor de improvizare în elaborarea programelor şi ideilor estetico-muzicale, contribuite pentru folosirea corectă acompaniamentului muzical.
3. Însuşirea deprinderilor stabile ale desfăşurarea fitness-antrenamentului.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Metodologia fitness-antrenamentului*. Conform cerinţelor contemporane ale învăţământului curricular, ***obiectivele de referinţă*** sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru şi sunt următoare:

- perfecţionarea cunoştinţelor pe problemele fitness-ului general;

	- însuşirea bazelor teoretice ale probelor de fitness; - elaborarea programelor pentru diferite probe de fitness; - studierea problemei activităţii de fortificare a fitnessului; - cunoaşterea planificării antrenamentelor la probele de fitness; - elaborarea încărcăturii fizice în diferite programe de fitness; - cunoaşterea principiilor antrenamentului recreativ în sistemul fitnessului; - elaborarea programelor fitness-treningului individuale, conform pregătirii fizice, stării sănătăţii şi vârstei practicanţilor; - formarea potenţialului creativ al fitness-antrenorului. Programa cursului actual o constituie opt teme, care cuprind compartimente de bază ale teoriei şi metodicii fitnessului şi presupune studierea disciplinei în diverse direcţii de antrenament de fortificare.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Formarea ideilor ştiinţifice despre însemnătatea şi necesitatea lecţiilor de fitness pentru diferite categoriile ale populaţiei. • Perfecţionarea calităţilor pedagogice, priceperilor de improvizare în elaborarea programelor şi ideilor estetico-muzicale. • Însuşirea deprinderilor profesionale specifice ale desfăşurarea fitness-antrenamentului. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – acumularea de noi cunoștințe despre scopurile și obiectivele antrenamentului de fitness, precum și mijloacele de realizare a acestora; – cunoștințe despre starea subiecților de interacțiune pedagogică în diferite stadii de rezolvare a obiectivelor pedagogice; – cunoașterea caracteristicilor psihologice ale celor ce fac fitness antrenament; – capacitatea de a extrage noi cunoștințe din studiul propriu al activității profesionale; – transformarea activității profesionale pe baza cunoașterii unor noi informații educaționale, metodice și științifice; – studiul tendințelor în dezvoltarea practicii a fitness antrenamentului; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – determinarea direcțiilor de corecție a funcționării sistemului de fitness; – abilitatea de a efectua diferite tipuri de planificare; – alegerea mijloacelor, formelor și metodelor de influență pedagogică în cadrul claselor de fitness; – posesia construcției compoziționale și verificarea experimentală ulterioară a procesului de formare în domeniul fitness; **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; – exprimarea potenţialului creativ.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale metodologiei fitness-antrenamentului, principalele sale probleme și obiective, componente ale fitness antrenamentului și realizarea lui din aspectul creativ; – să aibă o idee despre tehnologiile educaționale moderne, conținutul și orientarea metodologică a formării specialiștilor în domeniul culturii fizice; – să-și dezvolte capacitățile de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să utilizeze în practică a metodelor de auto-îmbunătățire; – să perceapă experiența pedagogică ca rezultat al auto-realizării potențialului creativ al antrenorului;

<table>
<tr><td></td><td>– să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de integrare:
– să aplice metodele de determinare a nivelului de profesionalism al antrenorului;
– să aplice abilitățile pedagogice formate;
– să aplice o abordare creativă a activității profesionale;
– să utilizeze inovațiile în desfășurarea fitness antrenamentului;
– să dezvoltă capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine folosind potenţialul creativ.</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. d/o</th><th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr>
<tr><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminare</th><th>L/P</th><th>L/I</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Bazele metodologice ale culturii fizice</td><td>20</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Metodologia culturii fizice recreative</td><td>20</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Influenţa pedagogică asupra celor ce practică cultura fizică recreativă.</td><td>15</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Principiile metodice a lecţiilor cu direcţia fortificator de dezvoltare</td><td>13</td><td>2</td><td>1</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Bazele metodice ale alcătuirii lecţiilor de fortificare</td><td>22</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Sisteme şi metode culturii fizice recreative</td><td>24</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Particularităţile metodicii de desfăşurare a lecţiilor recreative cu copii şi persoane de vârstă tînără</td><td>28</td><td>4</td><td>2</td><td>4</td><td>18</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Particularităţile metodicii de desfăşurare a lecţiilor recreative cu persoane de vârstă matură, de vârstă înaintată şi cu femei grăvide</td><td>28</td><td>6</td><td>4</td><td>6</td><td>22</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>16</td><td>14</td><td>120</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului</td><td>Tehnologiile acmeologice vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților adaptive ale unei persoane. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază acmeologică.
Dispune de tehnologii metodologice datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri de afaceri și seminarii. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, elaborarea, proiectarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă,</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea preventivă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor didactice.
Evaluarea tematică presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe.
Evaluarea totală se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de 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">1. Aftimiciuc O. Bazele pedagogice ale activităţii profesionale a profesorului de educaţie fizică. Programa (Pentru Masterat). Chişinău: INEFS, 2003. 30 p.
2. Aftimiciuc O., Gönczi-Raicu M. Conţinutul cunoştinţelor necesare al studenţilor pentru realizarea activităţii didactice integrative. În: A dualităţii şi perspective în educaţia fizică şi sportivă de performanţă: Conf. internaţ. de comun. şi refer. ştiinţ. Galaţi: Univ. „Dunărea de Jos” Galaţi, 2003, p. 65-68.
3. Aftimiciuc O. Analiza pregătirii profesorilor de educaţi fizică pentru activitatea profesional-pedagogică în cadrul priceperilor kinestezice. În: Gymnazium: Revistă de Educaţie Fizică şi Sport. Bacău: FEFS, Univ. din Bacău, 2004, Nr. 6, p. 76-77.
4. Aftimiciuc O., Chirazi M. Fitness: teoria şi metodica: [material didactic]. Iaşi: PIM, 2012. 156 p.
5. Aftimiciuc O., Jurat V. Aerobica. Teorie şi metodică: [Manual]. K.: "Valinex" SRL, 2016. 298 p.
6. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. Teoria şi metodologia fitness-ului (Teoria şi metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual]. Chişinău: Valinex SRL, 2017. 246 p.
7. Aftimiciuc O., Prodan D., Dorgan V. Fitness-ul de forţă: Manual; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Chişinău: Valinex, 2019. 464 p.
8. Амосов, Н.М., Бендет, Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1984. 230с.
9. Амосов, Н.М., Муравов, И.В. Сердце и физические упражнения. 2-е изд., перераб. и доп. К.: Здоров'я, 1985. 80 с.
10. Андерсон, Б., Андерсон, Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. Минск: Попурри, 2007. 224 с.
11. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.: Спорт Академия ПРЕСС, 2002. 304 с.
12. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1990. 192 с.
13. Афтимичук, О.Е. Курс лекций к дисциплине „Теория и методика Фитнесса (Оздоровительная физическая культура)” для специализации „Фитнесс, менеджер массового спорта” / Нац. ин-т физ. воспитания и спорта, Кафедра гимнастики. Ch.: Valinex, 2006, Ч. 1. 208 p.
14. Афтимичук, О.Е. Теория и методика аэробики для специальности „Рекреативная физическая культура”: Курс лекций; Univ. de Stat de Educaţie</td></tr>
</table>

Fizică şi Sport. Ch.: "Valinex" SA, 2008, Ч. 2-я. 296 p.

15. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика силового фитнесса*: Учебник; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с.

16. Бальсевич, В.К., Запорожанов, В.А. *Физическая активность человека*. К.: Здоров′я, 1987. 224 с.

17. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. *Физическая культура: молодежь и современность.* В: Теория и практика физической культуры, 1995, № 4.

18. Бельский, И.В. *Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг.* Мн.: ООО „Вида-Н", 2002. 352 с.

19. Бендолл, Дж. *Мышцы, молекулы и движение.* Очерк по мышечному сокращению: пер. с англ. М.: Мир, 1970. 256 с.

20. Булатова, М.М., Линец, М.М., Платонов, В.Н. *Развитие физических качеств*. В кн.: Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1. К.: Олимпийская литература, 2003, с. 189-322.

21. Верхошанский, Ю. В. *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. М.: Физкультура и спорт, 1977. 215 с.

22. Верхошанский, Ю.В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

23. Верхошанский, Ю.В. *Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки*. В: Теор. и практ. физ. культ, 1998, № 7, с. 41-54.

24. Верхошанский, Ю.В., Новиков, П.С. *Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике.* Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. М., 1991.

25. Волжин, А.И., Субботин, Ю.К. *Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления*. М., 1987.

26. Григоренко, В.Г., Сермеев, Б.В. *Теория и методика физического воспитания инвалидов*. Одесса, 1991, Ч. 1-2.

27. Евсеев, С.П., Шапкова, Л.В. *Адаптивная физическая культура:* Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

28. Зациорский, В.М. *Физические качества спортсмена*. *(Основы теории и методики).* 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.

29. Иващенко, Л.Я., Благий, А.Л. *Физическое воспитание взрослого населения.* В: Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. В 2-х т. Киев: Олимпийская литература, 2003, Т. 2, с. 201-251.

30. Ильин, Е.П. *Психомоторная организация человека*: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.

31. Крючек, Е.С. *Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий*. М.: Терра Спорт, Олимпия ПРЕСС, 2002. 64 с.

32. Кулагина, И.Ю. *Возрастная психология:* Учеб. пособие. 3-е изд. М.: УРАО, 1997.

33. Лубышев, М.А., Менхин, А.В. *Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики*: Метод. разраб. М.: РГАФК, 1996. 67 с.

34. Матвеев, Л.М. *Теория и методика физической культуры*. М.: Физкультура и спорт, 1991. 420 с.

35. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. *Оздоровительная гимнастика: теория и методика*. Ростов н/Дону: Феникс, 2002. 384 с.

36. Озолин, Н.Г. *Современная система спортивной тренировки*. М.: Физкультура и спорт, 1970. 478 с.

37. Селуянов, В.Н. *Технология оздоровительной физической культуры*. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 169 с.

38. Тхоревский, В.И., Калашников, Д.Г. (сост.) *Теория и методика фитнес-тренировки*: Учебник персонального тренера / Под ред. Д.Г. Калашников: Ассоциация Профессионалов Фитнеса® (FPA®). М.: Издательство 000 „Франтэра", 2003. 181 с.

39. Френсис, Л. *Методика проведения оздоровительной аэробики.* М.: Национальная школа аэробики, 1992.

	40. Хоули, Э.Т., Френкс, Б.Д. *Оздоровительный фитнесс* / Пер. с англ. А. Ященко. Киев: Олімпійська література, 2000. 368 с. 41. Чудная, Р.В. *Адаптивное физическое воспитание*. В: Теория и методика физического воспитания. В 2-х т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003, Т. 2, с. 252-341. 42. Шолих, М. *Круговая тренировка*: Пер. с нем. М.: Физкультура и спорт, 1966. 174 с. 43. Уайдер, Джо. *Система строительства тела*. М.: Физкультура и спорт, 1992. 112 с. 44. Уайдер, Джо. *Бодибилдинг: фундаментальный курс Джо Уайдера*. М.: Гранд-Фаир, 2011. 632 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ȘI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Managementul fitness-clubului**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.03.O.014	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	24	6	120

Nota de prezentare

Managementul fitness-clubului este disciplina de studiu universitar, face parte din ciclul profesional de formare de bază. Importanța ei se datorează cunoștințelor fundamentale obținute în procesul de mastering, ca abilitatea de a stăpâni în mod adecvat metodele de organizare și de conducere ca disciplină de a organiza diferite căi și forme de interacțiuni productive și de învățământ holistic superior în domeniul culturii fizice.

Această disciplină academică se bazează pe cunoștințele de intrare, abilitățile și competențele masteranzilor, obținute de ei în procesul de mastering o serie de discipline generale educaționale și profesionale generale: *Management, Marketing, Econimie, Psihologia socială, Sociologia*. Disciplina actuală reprezintă cunoștințele despre nivelurile de bază și forme ale organizării și conducerii clubului de fitness, participanții principali în industria de fitness, principiile generale și serviciile de finansare a cluburilor de fitness ș.a.

Predarea cursului vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1.Formarea cunoştinţelor cu privire la legităţile fundamentale ale activităţii manageriale, care se referă la pregătirea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului.

2.Perfecţionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul managerial sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologii şi tehnicii manageriale.

3.Însuşirea priceperilor profesionale manageriale orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea cercetărilor ştiinţifice în domeniul activităţii profesionale în fitness.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Managementul fitness-clubului*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante

	autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. În legătura cu aceasta programa presupune şi ***obiective de referinţă***: - analiza fitness-activităţii din poziţia mangerială; - însuşirea calităţilor manageriale a personalităţii antrenorului-managerului de fitness; - studierea particularităţilor activităţii profesionale a antrenorului-managerului de fitness; - formarea procesului de autoperfecţionare a antrenorului-managerului de fitness; - cercetarea procesului managerial în sistemul fitness-ului; - însuşirea tehnologiei a activității manageriale eficiente în clubul de fitness oferind servicii de fitness de înaltă calitate; - formarea potenţialului creativ al antrenorului-managerului de fitness; - educarea culturii profesionale al antrenorului-managerului de fitness. Programa cursului specializat o constituie zece teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei manageriale cu orientarea la activitatea profesională a antrenorului-managerului de fitness.
Competențe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: 1. Formarea cunoștințelor teoretice despre activitatea cluburilor de fitness în stadiul actual de dezvoltare socio-economică. 2. Mastering practici eficiente de management într-un club de fitness pentru a oferi servicii de înaltă calitate de fitness. 3. Formarea și dezvoltarea de competențe care să permită masteranzilor să participe în continuare la diferite programe și proiecte legate de implementarea managementului, analizei informațional-analitic, de cercetare, de diagnosticare, inovație, consultanță și educație în domeniul fitness industriei. 4. Formarea poziției individuale și colective (corporative) și responsabilitatea pentru acțiunile desfășurate în cadrul activităților profesionale ale viitorilor maeștri de conducere care participă la proiecte de afaceri în domeniul fitness industriei. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • cunoaşterea fundamentele teoriei managementului și conducerii de proiect; • înțelegerea definirii fitness-ului ca o ramură a management-ului și business-ului; • analiza produsului industriei „cultura fizică și sport”; • organizarea şi desfăşurarea gestionarea comunicațiilor în clubul de fitness; • cunoaşterea resurselor de munca „Cultura fizică și sport”; • sistematizarea structura și conținutul serviciilor de fitness; • planificarea afacerii, ca parte a clubului de fitness; • cunoaşterea bazelor organizatorice, financiare, juridice, economice ale unui management al cluburilor de fitness; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • dezvoltarea structurilor de conducere; • determinarea funcțiilor și competențelor angajaților și departamentelor, serviciilor și departamentelor din clubul de fitness; • formează relații organizatorice interne eficiente: monitorizează implementarea deciziilor manageriale; • sistematizarea şi generalizarea mijloacelor fixe ale fitness clubului și utilizarea lor eficientă; • posedarea abilităților de dezvoltare a unui plan de afaceri. • analiza și evaluarea eficacității a managementului clubului de fitness; • utilizarea metodelor de corectare a procesului de management în clubul de fitness. **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: • manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; • formarea procesului autoeducării;

<table>
<tr><td></td><td>
• posedarea culturii profesionale;
• înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor;
• exprimarea potenţialului creativ.
c) afective. Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni:
• manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate;
• formarea procesului autoeducării;
• posedarea culturii profesionale;
• înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor;
• exprimarea potenţialului creativ.
</td></tr>
<tr><td>Finalități și performanțe la curs/modul</td><td>
La nivel de cunoaştere:
– să cunoască conceptele cheie ale managementului ca științei, principalele sale probleme și obiective, componente ale profesionalismului și realizarea de sine creativă;
– să aibă o idee despre relațiile manageriale în domeniul de fitness și orientarea lor la formarea specialistului în domeniul culturii fizice;
– să formeze capacitățile de auto-dezvoltare, auto-realizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de înţelegere şi aplicare:
– să utilizeze în practică a metodelor de auto-îmbunătățire;
– să percepe experiența managerială ca rezultat al autorealizării potențialului creativ al managerului;
– să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de integrare:
– să utilizeze metodele de determinare a nivelului de profesionalism al fitness managerului;
– să aplice abilitățile sale manageriale;
– să aplice abordarea creativă a activității profesionale;
– să utilizeze inovațiile;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine folosind potențialul creativ.
</td></tr>
<tr><td>Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. d/o</th><th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr>
<tr><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminare</th><th>L/P</th><th>L/I</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Locul și rolul de gestionare a personalului din sistemul de management al organizației</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Comportamentul uman în cadrul organizațiilor</td><td>22</td><td>4</td><td>4</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Tipologia temperament și caracter</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Teoria trăsăturilor de personalitate</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Stilul de management în cluburi de fitness și alte organizații sportive</td><td>22</td><td>4</td><td>4</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Climatul socio-psihologic și conflicte în echipă</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Business Communication</td><td>22</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Planificarea forței de muncă în cadrul organizației. Organizarea lucrului cu personalul</td><td>22</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Remunerarea și stimularea</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Evaluarea și adaptarea personalului. Cariera de afaceri</td><td>22</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>24</td><td>6</td><td>120</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului</td><td>Disciplina Managementul fitness-clubului vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților manageriale ale masterandului. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază managerială.</td></tr>
</table>

	Dispune de tehnologii manageriale datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională. Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri de afaceri și seminarii. La seminarii se folosesc diferite *forme și metode de predare* și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test. Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor *metode de învățare*: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.	
Strategii de evaluare	Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor/managerilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesionale manageriale. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală. ***Evaluarea preventivă*** se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului economic, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control. ***Evaluarea operativă*** stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice. ***Evaluarea curentă*** se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor manageriale. ***Evaluarea tematică*** presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe. ***Evaluarea totală*** se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de 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. Abrudan M.M., Deaconu Al., Lukacs E. *Echitate și discriminare în managementul resurselor umane*. București: ASE, 2010. 2. Dimitriu R. *Conflictele de muncă și soluționarea lor.* București: Tribuna economică, 2006. 3. Grigoruță M.V. *Conflict și putere în management*. Iași: Sedom Libris, 2001. 4. Neagu N. *Relațiiloe de muncă în Uniunea Euroneană.* București: Bren, 2008. 5. Nica P. *Managementul performanțelor resurselor umane: analiza, proiectarea și evaluarea posturilor*. Iași: Sedcom Libris, 2010. 6. Osoian C. *Piața forței de muncă: restructurare șomaj, ocupare*. Teorii, politici și propneri pentru România. Cluj Napoca: Accent, 2005. 7. Osoian C., Zaharie M. *Ocuparea forței de muncă cu studii superioare – ghid de orientare în carieră.* Cluj Napoca: Accen, 2012. 8. Petrescu I. *Managenentul performanței*. Brașov: Lux Libris, 2002. 9. Pitaru D.H. *Managementul resurselor umane: evaluarea performațelor profesionale*. București: All Beck, 2000. 10. Pitaru D.H. *Proiectarea fișelor de post, evaluarea posturilor de muncă și a personalului.* București: IRECSON, 2003. 11. Prodan A. *Managementul de succes*. Iași: Polirom, 1999. 12. *Конституция Республики Молдова*. (Monitorul Oficial Nr.001,12.08.94.	

13. *Кодекс законов о труде Республики Молдова*. (Monitorul Oficial, Nr.5, 1993г.).
14. *Трудовой Кодекс Республики Молдова*. С поправкой, внесенной М.О. № 204-207 от 269.09.2003 г. Закон Республики Молдова N 154-XV от 28 марта 2003 года (Monitorul Oficial N 159-162 от 29 июля 2003 года).
15. *Гражданский Кодекс Республики Молдова*: Кишинёв: Изд-во Lexicon Universal, 2003.
16. *Закон о системе оплаты труда в бюджетной сфере*. (Monitorul Oficial Nr. 35-38 от 29 марта 2006 г.).
17. *Закон о физической культуре и спорте* № 330-XIV от 25 марта 1999 г.
18. *Об условиях оплаты труда работников бюджетной сферы на основе Единой тарифной сетки.* Постановление Правительства Республики Молдова N 381 от 13 апреля 2006. (Monitorul Oficial N 66-69 от 28 апреля 2006.
19. Виханский О.С., Наумов А.И. *Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс:* Учебник. М.: Изд-во ГУ, 1995.
20. Вудкок М., Фрэнсис Д. *Раскрепощенный менеджер*. Для руководителя-практика. М.: Дело, 1991.
21. Виханский О.С., Наумов А.И. *Менежмент*. Учебник. М.: Высшая школа, 1994.
22. Галкин В.В. *Экономика спорта и спортивный бизнес*: учебное пособие / В.В. Галкин. М: КНОРУС, 2006. 320 с.
23. Десслер Г. *Управление персоналом*: Пер. с англ. М.: Изд-во БИНОМ, 1997.
24. *Документы, делопроизводство.* Изд. 2-е перераб. и доп. М.: «Изд-во ПРИОР», 1998. 144 с.
25. Зайцев А.К. *Социальный конфликт на предприятии*. Калуга, 1993.
26. Иванцевич Д.М., Лобанов А.А. *Человеческие ресурсы управления: основы управления персоналом*. М.: Дело, 1993.
27. *Изменения в мотивации труда в новых условиях*. М.: НИИ труда, 1992.
28. Исаенко А.М. *Кадры управления в корпорациях США*. М.: Наука, 1988.
29. Кибанов А.Я., Захаров Д.К. *Организация управления персоналом на предприятии*. М.: ГАУ, 1994.
30. Коханов Е.Ф. *Отбор персонала и введение в должность*. М.: ГАУ, 1996.
31. Кузнецова А.Н. *Машинопись и делопроизводство*. 2-е изд. М.: ДОСААФ, 1987. 221 с., ил.
32. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. *Основы менеджмента* / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1993.
33. Минько Э.В., Артамонова Н.В., Богородская Н.А. *Организация и управление коллективом*: Учебное пособие. Л.: ЛИАР, 1987.
34. *Основы управления персоналом*. Учебник / Под ред. Б.М. Генкина. М.: высшая школа 1996.
35. Панасюк А.Ю. *Управленческое общение: практические советы*. М.: Экономика, 1990.
36. Попов Г.Х. *Техника личной работы*. М.: Наука, 1971.
37. Переверзин И.И. *Искусство спортивного менеджмента*. М.: Советский спорт, 2005.
38. Переверзин И.И. *Менеджмент спортивной организации*: Учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 2006. 464 с.
39. Проников В.А., Ладанов И.Д. *Управление персоналом в Японии: Очерки*. М.: Наука, 1989.
40. Робер М.А., Тильман Ф. *Психология индивида и группы*. М.: Прогресс, 1988.
41. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. *Менеджмент персонала*. Ростов н/Д: Феникс, 1997.
42. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. *Психология управления*. Ростов н/Д: Феникс, 1997.

	43. Сейранов С.Г. *Контрактирование в спорте*: Учеб.-метод, пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1994. 44. Скотт Дж. *Конфликты: пути их преодоления*. Киев, Внешторгиздат, 1991. 45. Старобинский Э.Е. *Как управлять персоналом*. М.: АО «Бизнес-школа», 1995. 46. *Управление персоналом*. Учебное пособие / Под ред. Б.Ю. Сербиновского и С.И. Самыгина. М.: «Издательство Приор», 1999. 47. *Управление организацией*: Учебник / Под ред. А.Г. Поршнева и др. М.: ИНФРА-М, 1999.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Marketingul fitness-clubului**					
Titularul cursului		**Craijdan Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.03.A.015	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	22	8	120

Nota de prezentare

Marketingul fitness-clubului este disciplina de studiu universitar, face parte din ciclul profesional de formare de bază. Importanța ei se datorează cunoștințelor fundamentale obținute în procesul de mastering, ca abilitatea de a stăpâni în mod adecvat metodele de organizare și de conducere ca disciplină de a organiza diferite căi și forme de interacțiuni productive și de învățământ holistic superior în domeniul culturii fizice.

Această disciplină academică se bazează pe cunoștințele de intrare, abilitățile și competențele masteranzilor, obținute de ei în procesul de mastering o serie de discipline generale educaționale și profesionale generale: *Management, Economie, Psihologia socială, Sociologia.* Disciplina actuală reprezintă cunoștințele despre nivelurile de bază și forme ale organizării și conducerii clubului de fitness, participanții principali în industria de fitness, principiile generale și marketing serviciile a cluburilor de fitness ș.a. Domeniul de marketing activitate al fitness clubului este reprezentat de partidele și nivelurile de profesionalism al managerului, precum și de condițiile și tiparele de atingere a înălțimii maturității profesionale a personalității cadrelor ale fitness clubului.

Predarea cursului vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1.Formarea cunoştinţelor cu privire la legităţile fundamentale ale activităţii de marketing, care se referă la pregătirea profesională a specialistului în domeniul fitness-ului.

2.Perfecţionarea ideilor despre principiile de bază, care asigură procesul de marketing sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologii şi tehnicii de marketing.

3.Însuşirea marketing priceperilor profesionale orientate spre proiectarea,

	organizarea şi modelarea cercetărilor ştiinţifice în domeniul activităţii profesionale în fitness. Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Marketingul fitness-clubului*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. În legătura cu aceasta programa presupune şi ***obiective de referinţă***: - analiza fitness-activităţii din poziţia marketingului; - însuşirea marketing calităţilor a personalităţii antrenorului-managerului de fitness; - studierea particularităţilor activităţii profesionale a antrenorului-managerului de fitness; - formarea procesului de autoperfecţionare a antrenorului-managerului de fitness; - cercetarea marketing procesului în sistemul fitness-ului; - însuşirea tehnologiei a activităţii de marketing eficiente în clubul de fitness oferind servicii de fitness de înaltă calitate; - formarea potenţialului creativ al antrenorului-managerului de fitness; - educarea culturii profesionale al antrenorului-managerului de fitness. Programa cursului specializat o constituie zece teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei manageriale cu orientarea la activitatea profesională a antrenorului-managerului de fitness.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: 1. Formarea cunoștințelor teoretice despre activitatea cluburilor de fitness în stadiul actual de marketing dezvoltare. 2. Mastering practici eficiente de marketing într-un club de fitness pentru a oferi servicii de înaltă calitate de fitness. 3. Formarea și dezvoltarea de competențe care să permită masteranzilor să participe în continuare la diferite programe și proiecte legate de implementarea marketingului, analizei informațional-analitic, de cercetare, de diagnosticare, inovație, consultanță și educație în domeniul fitness industriei. 4. Formarea poziției individuale și colective (corporative) și responsabilitatea pentru acțiunile desfășurate în cadrul activităților profesionale ale viitorilor maeștri de marketing care participă la proiecte de afaceri în domeniul fitness industriei. **Competenţe specifice:** • abilitatea de a participa la dezvoltarea unei strategii de marketing a organizațiilor, planifică și implementează activități care vizează implementarea acesteia; • cunoașterea sistemului modern de management al calității și a competitivității; • abilitatea de a analiza comportamentul consumatorilor de bunuri economice și formarea cererii; • cunoașterea fundamentalelor economice ale comportamentului organizațiilor, înțelegerea diferitelor structuri ale piețelor și abilitatea de a analiza mediul concurențial al industriei. • înțelegerea naturii și semnificația socială a profesiei lor viitoare, să manifeste un interes susținut în aceasta; • organizarea propriilor activități, stabilitatea metodelor și modalităților de îndeplinire a sarcinilor profesionale, evaluarea eficacității și calității acestora; • efectuarea căutării, analizii și evaluării informațiilor necesare pentru formularea și rezolvarea sarcinilor profesionale, a dezvoltării profesionale și personale; • lucrarea într-o colectiv și echipă, asigurarea ei coeziunei, comunicarea eficientă cu colegii, conducerea, consumatorii; • pregătirea către schimbarea tehnologiei în activitățile sale profesionale.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale marketingului ca științei, principalele sale probleme și obiective, componente ale profesionalismului și realizarea de sine creativă;

<table>
<tr><td></td><td>– să aibă o idee despre relațiile de marketing în domeniul de fitness și orientarea lor la formarea specialistului în domeniul culturii fizice;
– să formeze capacitățile de auto-dezvoltare, auto-realizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de înţelegere şi aplicare:
– să utilizeze în practică a metodelor de auto-îmbunătățire;
– să percepe experiența de marketing ca rezultat al autorealizării potențialului creativ al managerului;
– să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ.
La nivel de integrare:
– să utilizeze metodele de determinare a nivelului de profesionalism al marketologului;
– să aplice abilitățile sale manageriale;
– să aplice abordarea creativă a activității profesionale;
– să utilizeze inovațiile;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine folosind potențialul creativ.</td></tr>
<tr><td>Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. d/o</th><th rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr>
<tr><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminare</th><th>L/P</th><th>L/I</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Natura și continutul Marketing-ului</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Sarcinile, tipurile și structura de cercetare a marketing-ului</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Determinarea necesitatii informative in marketing și organizarea colectarii sale</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Evaluarea stării și tendințelor de piața</td><td>14</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>10</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Formarea de oferta de produse</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Publicitate. Concepte generale</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Campania de publicitate</td><td>22</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Preturile si politica prețurilor</td><td>22</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Strategia tarifara a clubului sportiv</td><td>20</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>12</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Comercializarea activitatilor desfășurate în clubul de fitness</td><td>14</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>10</td></tr>
<tr><td>11.</td><td>Caracteristicile comercializarii serviciilor de sănătate și de fitness</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>22</td><td>8</td><td>120</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Disciplina Marketingul fitness-clubului vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților manageriale ale masterandului. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază managerială.
Dispune de tehnologii manageriale datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri de afaceri și seminarii. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="2">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor/managerilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesionale de marketing. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea preventivă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii marketing procesului, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea marketing situaţiilor.
Evaluarea tematică presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe.
Evaluarea totală se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de 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. Anghel L., Florescu C., Zaharia R. Marketing, probleme, cazuri, teste, 1993.
2. Audigier G. Les etudes marketing. Paris: Dunod, 1992.
3. Berling L. Manuel: Giants weathering bay city blues. Advertising Age, p. 10-11, 1992.
4. Coleman R.P. The continuing significance of social classto marketing. In: Journal of Consumer Research, 10, 265, 1983.
5. Curta I. Sponsorizarea: Teorie şi practică, 1993.
6. Deckard L. AB survey finds 8AL franchises raising tixprices. In: Amusement Business, p. 1-14, 1988.
7. Gralf P.C. Fitness Clubs. Consumer protection between contract and association. September 2010; Access mode: www.ssrn.com
8. Kotler P. Marketing Management. Analysis. Planning. Implementation and Control. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Co., 1988, p. 777.
9. Lenskold J.D. Marketing ROI and Measurements. In: A Marketing Profs Benchmark Report. July 2005; Access mode: www.cmomagazine.com
10. Marketing for Small Business, part of the “Small BusinessBibliography” available from SmallBusiness Administration, P.O. Box 1543Fort Worth, TX 76119.
11. Otker I., Hayes P. Mecenat et sponsoring, ADETEM, 1999.
12. Revue Francaise de Marketing nr. 131,1991.
13. Sullivan M., Adcock D. Retail Marketing. Thomson, 2002. 341 p.
14. Tharrett S., Peterson J. Membership Attrition and Profitability. In: Fitness Management, February-March 2007, p.32-43.
15. The contrast in approaches appeared on the same pagesof. In: Marketing News, April 26 1985, p. 10-11.
16. Sutton W.A. Strategic long range planning for R.H. Migliore intercollegiate atletic programs. In: Journal of Applied Ressearch in Coaching and Athletics, 3, 238. 1988.
17. Williams R. Sociology of culture. New York: Shocken, 1982.
18. Азоев Г. Конкуренция: анализ, стратегия и практика. М.: ЦЭиМ, 1996.
19. Баркан Д.И. Маркетинг для всех. Л.: 1991.
20. Блинов А.О. Малое предпринимательство. Организационные и</td></tr>
</table>

правовые основы деятельности. Ось-89, 1998.

21. Виханский О., Наумов А. *Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс*: Учебник. М.: Гардарика, 1996.

22. Герчикова И. *Маркетинг и международное коммерческое де*ло. М.: Внешторгиздат, 1990.

23. Гуськов С.И. *Спортивный маркетинг*. К.: Олимпийская литература, 1995. 296 с.

24. *Документы, делопроизводство.* Изд. 2-е перераб. и доп.е М.: «Изд-во ПРИОР», 1998. 144 с.

25. Евланов Л. *Теория и практика принятия решений*. М.: Экономика, 1984.

26. Котлер Ф. *Основы маркетинга* / Пер. с англ. М.: Прогресс. 1991.

27. Кохно П.А и др. *Менеджмент*. М.: Финансы и статистика, 1993.

28. Кузнецова А.Н. *Машинопись и делопроизводство*. 2-е изд. М.: ДОСААФ, 1987. 221 с.

29. Лапуста М.Г., Старостин Ю.Л. *Малое предпринимательство*. М.: ИНФРА-М, 1997.

30. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. *Основы менеджмента* / Пер. с англ. М.: Дело, 1992.

31. Лебедев О.Т., Каньковская А.Р. *Основы менеджмента*: Учебн. пособ. / Под ред. д-ра эконом. наук, проф. О.Т. Лебедева. СПб.: ИД «МиМ», 1997.

32. Лебедев О.Т., Филиппова Т.Ю. *Основы маркетинга*: Учеб. пособ. С.Пб.: ИД «МиМ», 1997.

33. *Организационные структуры управления производством* / Под ред. Б.З. Мильнера. М.: Мысль, 1975.

34. *Основы предпринимательского дела. Благородный бизнес* / Под ред. Ю.М. Осипова. М.: МП «Тритон», 1992.

35. *Основы предпринимательской деятельности* / Под ред. В.М. Власовой. М.: Статистика, 1995.

36. Переверзин И.И., Бугров Н.Н., Вилькин Я.Р. и др. *Управление физической культурой и спортом*: Учеб. для ин-тов физ. культ./ М.: Физкультура и спорт, 1987. 288 с.

37. *Предпринимательство*: Учебник для вузов / Под ред. проф. В.Я. Горфинкеля, проф. Г.Б. Поляка и др. М.: Банки и биржи, ЮНИТИ, 1989.

38. Савченко В.Е. *Современное предпринимательство*. М.: Экономика, 1997.

39. *Управление организацией*: Учебник / Под ред. А.Г. Поршнева и др. М.: ИНФРА-М, 1999.

40. Уткин Э.А., Кочеткова А.И. *Практикум по курсу менеджмента*. М.: Изд-во «Зерцало». 1998.

41. Хруцкий В.Е., Корнеева И.В. и др. *Современный маркетинг*. М.: Финансы и статистика. 1991.

42. Цуркану В.И., Тостоган П.Г., Катарага В.Д. *Справочник предпринимателя: Нормативные акты и бухгалтерский учёт.* Кишинёв: Гиперион, МП «Синтез», 1992.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Psihofitness**					
Titularul cursului		**Aftimiciuc Olga**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.03.A.016	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	22	8	120

Nota de prezentare

Psihofitness este o metoda de antrenament fizic și mental care aduce împreună mișcarea conștiența și sugestiile adresate nivelului înconștient. Astfel, tehnicile sugestive sunt utilizate în contextul unui antrenament alcatuit din exerciții fizice de funcțional training și tehnici de mindfulness, în scopul optimizării existenței individului la nivel fizic și psiho-comportamental.

Disciplina *Psihofitness* oferă o oportunitate pentru viitorul antrenor de a obține nu numai o înțelegere generală a relației dintre mental și fizic și, astfel, să-și extindă și să aprofundeze viziunea sa mondială, dar și să dobândească cunoștințe despre utilizarea abordărilor și metodelor moderne experimentale. Cunoștințele metodologice și teoretice dobândite în acest curs îi vor ajuta pe masterant să-și rezolve sarcinile practice, vor forma aptitudinile de organizare și desfășurare a cercetărilor experimentale.

Scopul cursului este de a crea o perspectivă holistică asupra esenței proceselor psiho-fizice care apar ca urmare a activității musculare active a organismului, formarea cunoștințelor științifice ale fitness-antrenorilor, contribuind la îmbunătățirea profesionalismului lor în domeniul fitness-ului.

Predarea cursului de masterat *Psihofitness* vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1. Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale activităţii profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului.
2. Însuşirea principiilor generale şi specifice ale manifestării şi dezvoltării psihofizice în condiţiile fitness-activităţilor.
3. Perfecţionarea priceperilor de a utiliza cunoştinţele teoretice şi practico-metodice în activitatea ştiinţifică în domeniul fitness-ului.

Particularitatea cursului actual constă argumentarea fitness-activităţii ce

	presupune din poziţia sintezei doua domenii ştiinţifice: psihologie şi fitness-antrenament. În legătura cu aceasta programa prevede şi ***obiective de referinţă***: - analiza psihofizică a fitness-activităţii; - diagnostica proceselor psihice şi stărilor psihofizice în procesul desfăşurării lecţiilor de fitness; - studierea particularităţilor mentale ale personalităţii celor ce practică fitness-ul; - cercetarea tehnologiilor autoreglării fitness-ului; - elaborarea anchetei pentru desfăşurarea sondajului sociologic; - alegerea metodelor psihofizice pentru cercetarea ştiinţifică a fitness-activităţii; - elaborarea blocului de teste psihofizice în sistemul fitness-ului. Programa cursului specializat o constituie opt teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei psihofizice ce au orientarea profesională.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: • Dobândirea cunoștințelor despre esența proceselor psihofizice ale practicantului de fitness în aspectul activității fizice. • Clasificarea și diagnosticarea diferitelor condiții psiho-fizice. • Organizația activităților de psihofitness pe baza cunoștințelor dobândite. • Formarea trăsăturilor de personalitate semnificative din punct de vedere profesional. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - utilizarea sistemului de categorii și metode necesare pentru rezolvarea sarcinilor tipice în diferite domenii ale activității profesionale; - stăpânirea de noi metode de cercetare, schimbarea profilului științific și a profilului științific și practic al activităților profesionale; **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: - abilitatea de a desfășura independent cercetarea psihofizică în conformitate cu standardele etice, procesarea și analiza datelor obținute, inclusiv utilizarea tehnologiilor informaționale, interpretează rezultatele cercetării; - pregătirea pentru formularea de sarcini profesionale inovatoare în domeniul cercetării și activităților psihofizice practice; **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului desfăşurării fitness-activităţilor; – exprimarea potențialului creativ.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască esența proceselor psihofizice ale practicantului de fitness; – să cunoască caracteristicile apariției diferitelor stări psihofizice ca urmare a activității mentale și musculare active; – să cunoască bazele teoriei sistemelor psihofuncționale; – să cunoască conceptele de bază și categoriile de diagnostice psihofizice, ca una din domeniul de psihologie culturii fizice; – să identifice principalele probleme care apar în procesul de diagnosticare psihofizică și de a avea o idee despre modul de rezolvare a acestora. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să poată clasifica diferite stări psihofizice ale practicanților de fitness; – să poată selecționa cele mai eficiente mijloace și metode pentru diagnosticarea stărilor psihofizice; – să folosească concepte și categorii speciale psihofizice în planificarea activităților de fitness. **La nivel de integrare:** – să aplice abilitățile de autoorganizare a examenelor psihofizice folosind diferite mijloace și metode; – să aplice abilități de autointerpretare a rezultatelor și, pe baza acestora,

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">planificarea unor activități psihofizice eficiente;
– să aplice metodele de utilizare a cunoștințelor dobândite în practica activităților lor profesionale;
– să utilizeze inovațiile în fitness-ul de reabilitare.</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">Nr. d/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="5">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminare</td><td>L/P</td><td>L/I</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Caracteristica psihofizică a fitness-activităţii</td><td>6</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Tehnologii de luare a deciziilor în sistemul fitness-activităţii</td><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Algoritmi pentru comunicarea interpersonală eficientă la lecțiile de fitness-antrenament</td><td>6</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>12</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Regularea de rol a comportării sociale practicanţilor fitness-ului</td><td>8</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Practici meditative în fitness</td><td>16</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Reglarea tonusului muscular în procesul fitness-activităţii</td><td>10</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>14</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Tehnici de respirație pentru lecțiile de fitness-antrenament</td><td>12</td><td>4</td><td>4</td><td>2</td><td>18</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Trainingul ideomotor al practicanţilor fitness-ului</td><td>16</td><td>6</td><td>6</td><td>2</td><td>22</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>22</td><td>8</td><td>120</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Tehnologiile psihofizice în domeniul culturii fizice vizează dezvoltarea potențialului intern, îmbunătățirea profesionalismului și a capacităților adaptive ale unei persoane. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice naturale și umanitare, dobândesc o bază diagnosticii psihofizice.
Cursul Psihofitness dispune de tehnologii psihofizice datorită instalării interne a subiectului pentru dezvoltarea și implementarea acestuia. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Clasele se desfășoară pe baza tehnologiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, seminarii, lecții de laborator. La seminarii se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale masteranzilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; jocuri de afaceri; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlul de test. La lecții de laborator se desfășoară modele de sondaje socilogice, se elaborează blocuri de teste psihologice și fizice.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, elaborarea, modelarea, proiectarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Calitatea pregătirii profesionale a fitness-antrenorilor depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea prealabilă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin lucrarea de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la lecţie şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în forma orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară pentru determinarea dinamicii procesului didactic, stimularea procesului de instruire din partea masterandului, contribuie la</td></tr>
</table>

	determinarea oportună a lipsurilor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor didactice. ***Evaluarea tematică*** presupună elaborarea testelor, formate în sarcinile complexe. ***Evaluarea totală*** se realizează la sfârşitul cursului în forma de prezentare a portofoliului şi de 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. Allaport W.G. *Structura şi dezvoltarea personalităţii*. Bucureşti: Didactica şi Psihologica, 1981. 2. Cosmovici A. *Metode de investigare a personalităţii. Probleme fundamentale ale psihologiei.* Bucureşti: Academie, 1980. 3. Epuran M. *Psihologia educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Sport-Turism, 1980. 4. Epuran M. *Psihologia sportului*. Bucureşti: Stadion, 1985. 5. Georgescu F. *Cultura fizică – fenomen social*. Oradea: Trionic, 1998. 6. Horghidan V. *Problematica psihomotricităţii*. Bucureşti: Globus, 2000. 7. Popa Gh. *Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului*. Timişoara: Orizonturi universitare, 1999. 8. Şchiopu U., Verza C. *Psihologia vârs*elor. Bucureşti: Dadactica şi pedagogica, 1997. 9. Turcu A. *Interdependenţa funcţională dintre gândire şi reprezentare*. Cluj-Napoca: Dacia, 1990. 10. Zlate M., Zlate C. *Cunoaşterea şi aprecierea grupelor sociale.* Bucureşti: Politica, 1972. 11. Афтимичук О. *Актуальность преподавания дисциплины «психофитнесс» для магистрантов специальности «технологии и менеджмент фитнесса».* В: Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали V інтернет-конференції. м.Одеса, 17-18 листопада 2021 р. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021, с. 8-12. 12. Бобров В.А. *Психология профессиональной пригодности*. М.: ПЭРСЭ, 2001. 13. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. *Психология физического воспитания и спорта.* 2-е изд., дораб. М.: Издательский центр „Академия", 2004. 224 с. 14. Гордеева Н.Д. *Экспериментальная психология исполнительного действия*. М.: Тривола, 1995. 324 с. 15. Изотов Е.А. *Ассоциативно-идеомоторный тренинг в подготовке керлингистов*: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 164 с. 16. Ильин Е.П. *Психофизиология физического воспитания*: Учеб. пособие для ст-тов физ.воспитания пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1980. 199 с. 17. Ильин Е.П. *Психомоторная организация человека*. СПб.: Питер, 2003. 384с. 18. Ланцева Н.А. *Особенности применения идеомоторной тренировки в фигурном катании*. В: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016, № 4 (134), с. 146-152. 19. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. *Психологические технологии управления состоянием человека*. М.: Смысл, 2009. 312 с. 20. Магун В.С. *Оценки и самооценки в структуре индивидуальности*. В: Психодиагностические методы в комплексном исследовании студентов. Л.: ЛГУ, 1986. с. 195-209. 21. Марищук В.Л. *Психология спорта*: Учебное пособие. 2-е изд., испр. и доп. Минск: БГУФК, 2006. 147 с. 22. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К.	

Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. 256 с.

23. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса*. СПб.: Сентябрь, 2001.

24. Никандров В.В. *Психомоторика*. СПб.: Речь, 2004. 104 с.

25. Николаев А.Н. *Стресс: его преодоление и профилактика.* СПб.: Знание, 2005.

26. *Психологическая диагностика*: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. СПб.: Питер, 2008. 652 с.

27. *Психофизиология*: Учебник для вузов / Под ред. Ю.И. Александрова. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2007. 464 с.

28. Райгородский Д.Я. (ред.-сост.) *Практическая психодиагностика*. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом „БАХРАХ-М", 2002. 672 с.

29. Серова Л.К. *Психология личности спортсмена* [Текст]: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007. 116 с.

30. Сизяев С.В. *Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на этапе начального обучения в ушу*: дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 175 с.

31. Юров И.А. *Методы психодиагностики в физическом воспитании и спорте.* Магадан: Пед. об-во, 1986. 24 с.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Fitness-ul adaptiv**					
Titularul cursului		**Şipilova Svetlana**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	S.03.A.017	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	20	10	120

Nota de prezentare

Disciplina Fitness-ul Adaptiv, ca şi celelalte discipline ale învăţământului postuniversitar, are menirea să asigure realizarea obiectivelor şi standardelor educaţionale contemporane pentru nivelul dat de studii.

Misiunea *Fitness-ului Adaptiv* ca disciplină de studiu este orientată spre acumularea cunoștințelor în domeniul fitness-ului adaptiv, înțelegerea principiilor activității cu categoria dată de persoane, varietatea dizabilităților și acțiunea lor asupra activității fizice. Această disciplină interacționează cu o serie de discipline generale și profesionale ca: *Fiziologia*, *Biochimia*, *Medicina sportivă*, *Biomecanica*, *Anatomia*.

Conceptul de bază al *Fitness-ului Adaptiv* constă în formarea unor cunoştinţe vaste în domeniul antrenamentului de fitness cu persoane cu nevoi speciale.

Predarea cursului vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1.Acumularea cunoştinţelor cu privire la legităţile fundamentale ale persoanelor cu nevoi speciale, parte componentă a societății prin urmare și a specialistului în domeniul fitness-ului.

2.Formarea cunoștințelor ce țin de principiile de bază ale activității fizice adaptive, care asigură procesul didactic sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologii şi tehnicii pedagogice.

3.Însuşirea priceperilor profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea activităţii profesionale în fitness-ul adaptiv.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Fitness-ul adaptiv*, care prevede legităţile, condiţiile, factoriile, stimulante autorealizarea potenţialului creativ pe calea spre culmele productivităţii şi profesionalismului în activitatea în domeniu. Conform cerinţelor contemporane ale învăţământului curricular, ***obiectivele de referinţă*** sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru şi sunt următoare:

- analiza și cunoașterea diversității dizabilităților;

	- însuşirea legităților creării unui program de fitness adaptiv; - studierea particularităţilor persoanelor cu nevoi speciale; - formarea recomandărilor în programarea unui program de fitness adaptiv; - cercetarea procesului de antrenament aplicând legitățile fitness-ului adaptiv; - însuşirea tehnologiei creării programelor de fitness adaptiv; - formarea potenţialului creativ al antrenorului de fitness adaptiv; - educarea culturii profesionale în domeniul fitness-ului adaptiv. Programul curriculum-ului este constituit din cinci teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei pedagogice cu orientarea la cunoștințele în domeniul activității adaptive ale antrenorului de fitness.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: 1. Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale activității fizice adaptive fapt ce va spori profesionalismul specialistului în domeniul fitness-ului. 2. Perfecţionarea ideilor despre activitatea adaptivă, care asigură procesul activităţilor de fitness sub aspectul antrenamentelor de fitness cu persoane cu nevoi speciale. 3. Însuşirea priceperilor professional - pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea unui program de fitness adaptiv. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – analiza activităților de fitness din poziţia cunoştinţelor din domeniul adaptiv; – formarea procesului de antrenament în domeniul fitness-ului adaptiv; – cunoaşterea tipurilor de dizabilităţi ale domeniului fitness-ului adaptiv; – organizarea şi desfăşurarea activităților de fitness adaptiv; – sistematizarea şi generalizarea celor mai noi tendinţe din domeniul fitness-ului adaptiv. **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – orientarea umanistă asupra dezvoltării personalităţii practicanților prin intermediul fitness-ului adaptiv; – alegerea metodelor de desfășurare a activităților, ținând cont de motivele, orientările de valori, obiectivele practicanților fitness-ului adaptiv; – pregătirea pentru următoarele etape ale aptitudinilor pedagogice. **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului activităților de fitness adaptiv; – exprimarea potenţialului creativ.
Finalităţi şi performanţe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale fitness-ului adaptiv ca știință, principalele sale probleme și obiective, componente ale profesionalismului și realizarea de sine; – să aibă diverse idei despre tehnologiile fitness-ului adaptiv, conținutul și orientarea acestora la formarea specialiștilor în domeniul dat; – să formeze capacitățile de auto-dezvoltare, auto-realizarea utilizării potențialului propriu. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să utilizeze în practică metodele de antrenament din domeniul fitness-ului adaptiv; – să acționeze corect în recomandarea exercițiilor din domeniul fitness-ului adaptiv; – să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea prin cunoștințele dobîndite. **La nivel de integrare:** – să utilizeze metodele de antrenament ale fitness-ului adaptiv; – să aplice abilitatea de programare a unui antrenament din cadrul fitness-ului adaptiv;

<table>
<tr><td></td><td colspan="7">– să aplice abordarea creativă în domeniul fitness-ului adaptiv;
– să utilizeze inovațiile în fitness-ul adaptiv;
– să îmnunătățească capacitatea de autodezvoltare și realizarea de sine.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Tematica și repartizarea orelor la curs/modul</td><td rowspan="2">Nr. d/o</td><td rowspan="2">Conținuturile unității de curs/modul</td><td colspan="5">Numărul de ore</td></tr>
<tr><td>Total</td><td>Curs</td><td>Seminare</td><td>L/P</td><td>L/I</td></tr>
<tr><td>1.</td><td>Fitness-ul Adaptiv</td><td>14</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>10</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Dizabilități locomotorii</td><td>54</td><td>10</td><td>6</td><td>4</td><td>34</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Dizabilități de văz</td><td>46</td><td>8</td><td>6</td><td>2</td><td>30</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Dizabilități de auz</td><td>38</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>26</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Dizabilități intelectuale (psihice)</td><td>28</td><td>4</td><td>2</td><td>2</td><td>20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>20</td><td>10</td><td>120</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învățare în cadrul cursului/modulului</td><td colspan="7">Aplicarea tehnologiilor de antrenament vizează sporirea succeselor în cadrul activităților de fitness, îmbunătățirea stării organismului și a capacităților adaptive ale unei persoane cu nevoi speciale. Acestea includ un complex de cunoștințe științifice, dobîndite în urma studierii cursului dat.
Cunoașterea tehnologiilor Fitness-ului adaptiv dezvoltarea și implementarea acestora sporesc procesul de antrenament. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile și mijloacele de viață, dezvoltarea profesională.
Orele se desfășoară pe baza principiilor educaționale tradiționale și inovatoare – prelegeri, conversații euristice, jocuri didactice și seminarii. În cadrul seminariilor se folosesc diferite forme și metode de predare și monitorizare, cum ar fi: prezentări ale studenților despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situații de învățare holistice; discuții teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; atestare; bliț-teste conceptuale și terminologice; controlarea testelor.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învățare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td colspan="7">Calitatea pregătirii profesionale a antrenorilor de fitness depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea preventivă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la ore şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipselor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin proiectarea situaţiilor didactice.
Evaluarea tematică presupune elaborarea testelor, formate din sarcini complexe.
Evaluarea totală se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de examen.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Stabilirea notei finale (ponderea exprimată în %)</td><td colspan="6">Nota finală</td><td>100%</td></tr>
<tr><td colspan="6">Nota pentru evaluarea finală</td><td>40%</td></tr>
<tr><td colspan="6">Nota evaluarea curentă</td><td>20%</td></tr>
<tr><td colspan="6">Nota de la activitatea la prelegeri și seminare</td><td>20%</td></tr>
<tr><td colspan="6">Nota lucrul individual</td><td>20%</td></tr>
<tr><td>Referințe bibliografice</td><td colspan="7">1. Prodan D. Powerlifting paralimpic – activitate motrice destinată persoanelor cu dizabilități fizice. În: Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”, N.4 (29), 2012, USEFS, p. 63-67.</td></tr>
</table>

2. Prodan D. *Aspectele pregătirii teoretice a antrenorului de powerlifting și para-powerlifting.* În: „Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice", Mater. conf., șt., internaț, Ediția a 3-a. Chișinău: USEFS, 2017 (Tipogr. "Valinex" SRL), p. 34-39.

3. Calmîș I., Prodan D. *Aspecte ale dezvoltării și perfecționării calității fizice forța la persoanele cu dizabilități locomotorii prin practicarea parapowerlifting-ului.* În: „Problemele actuale ale teorei și practicii culturii fizice", conferință științifică studențească internațională, Ediția a 21-a. Chișinău: USEFS, 2018 (Tipogr. „Totex-Lux"), p. 50-51.

4. *Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в современных условиях: результаты, проблемы, приоритеты развития*: Матер. Всеросс. научно-практич. Конф. (13-14 декабря 2012 г.). В 2-х томах. Том I. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012. 199 с.

5. *Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов*: Учебное пособие. СПб.: СПбГАФК, 1996. 95 с.

6. Айшервуд М.М. *Полноценная жизнь инвалида*: Пер. с англ. М.: Педагогика, 1991. 179 с.

7. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. *Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников*. Омск, 1997.

8. Афтимичук О. *К вопросу о подготовке фитнесс тренера к адаптивной физкультурной деятельности со слабовидящими занимающимися*. În: Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern: Materialele Conferinţei Ştiinţifice Internaţionale, Ediţia a 2-a, 2 decembrie 2021, Chişinău / colegiul de redacţie: Aftimciuc Olga (redactor responsabil) [et al.]. Chişinău: S. n., 2021 (Valinex SRL), p. 124-130.

9. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. *Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих*. М.: Советский спорт, 1991.

10. Балашова В.Ф. *Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография.* М.: Физическая культура, 2008. 150 с.

11. Батышева Т.Т., Скворцов Д.В. *Функциональный подход к восстановительному лечению больных с патологией опоры и движения*. В: Медицинская помощь, 2007, №3, с. 23-27.

12. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. *Социальная психология личности: Учебное пособие для вузов.* М.: Аспект Пресс, 2001.

13. Белова И.Ю., Махов А.С. *Практика по адаптивной физической культуре*. Уч.-мет. пос. Шуя, изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2011. 90 с.

14. Бушенёва, И.С., Сапронова З.В., Ерёмин И.В., Деньгова Л.Е. *Роль адаптивной физической культуры в жизни инвалидов.* В: В мире научных открытий: III Всеросс. научно-практич. Конф. «Научное творчество XXI века». Красноярск: Научно-инновационный центр, 2010, № 3 (09), Ч.1, с. 358-360.

15. Верхало Ю.Н. *Тренажёры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов* [Текст]. М.: Советский спорт, 2004. 536 с.

16. Выготский Л.С. *Основы дефектологии.* В: Собрание сочинений в 6 томах. М.: Педагогика, 1983, Т. 5.

17. Дементьева Н.Ф. *Социальная реабилитация и ее роль в интеграции инвалидов в общество*. В: Развитие социальной реабилитации в России. М., 2000, с. 4-11.

18. Дмитриев А.А. *Физическая культура в специальном образовании*: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002.

19. Дробышева С.А., Коровина И.А., Вербина В.В. *Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья*: учебное пособие. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. 196 с.

20. Дробышева С.А. *Оздоровительная физическая культура лиц пожилого и старшего возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья* (Адаптивная физическая культура): Методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2013. 77 с.

21. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. *Адаптивная физическая культура*: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000.

22. Евсеев С.П. *Повышение квалификации и переподготовка специалистов по адаптивной физической культуре*. В: Теория и практика физической культуры, 2001, № 12, с. 20-23.

23. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Солодков А.С., Морозова О.В. *Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов*: Учебн. пос. под ред. С.П. Евсеева и А.С. Солодкова. СПб.: СПбГАФК, 1996. 95 с.

24. Ермаков В.П. *Профессиональная ориентация учащихся с нарушениями зрения*. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. 176 с.

25. Курникова М.В., Оринчук В.А., Зверев Ю.П., Бахарев Ю.А. *Государственная итоговая аттестация по направлению подготовки 49.03.02 «физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*: Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. 102 с.

26. *Образование лиц с ограниченными возможностями в контексте программы ЮНЕСКО «Образование для всех»*: опыт России: Аналитический обзор / под ред. акад. Г. А. Бордовского. М., 2007. 78 с.

27. *Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями*: том 1 / Под ред. Беловой А.Н., Шепетовой О.Н. М., 1998. 224 с.

28. Салимов М.И. *Адаптивная физическая культура и специальное (коррекционное) образование*. В: Профилактика, реабилитация и адаптация в медицине и спорте [Текст]: Материалы научн.-практ. конф. Челябинск, 2004. УралГАФК.

29. Салимов М.И. *Использование адаптивной физической культуры в занятиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья* [Текст]. Адаптивная физическая культура: правовые основы, теория и практика: Сб. материалов. Екатеринбург, ЕФ УралГАФК, 2005.

30. Салимов М.И. *Адаптивная физическая культура и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья*. В: Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры [Текст]: Сб. науч. тр., Выпуск 8, Ч. 1. Челябинск: УралГАФК, 2005.

31. *Физическая реабилитация для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата* / Под ред. Н. А. Гросс. М.: Советский спорт, 2000. 224 с.

32. Царик А.В. *Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации*: учебно-методическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.,2005. 872с.

33. Штоколок В.С., Дубровина Н.А., Рогалева Л.Н., Гилязетдинова Е.М. *Организация физкультурно-массовой работы с людьми, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата*: учеб.-метод. пособие / [под общ. ред. В. С. Штоколка; науч. ред. Н. Б. Серова]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с.

34. *American College of Sports Medicine*: ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities-2nd Edition, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, 2003.

35. Davis, Ronald W. *Inclusion Through Sports – A Guide to Enhancing Sport Experiences*, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, 2002.

36. DePauw, Karen P. *Disability Sport*. 2nd Edition, Human Kinetics Publishers, Champaign Illinois, 2005.

37. Lewis, Vicky. *Development and Disability*, Second Edition, Blackwell publishing Company, 1987.

38. Sherrill, Claudine. *Adapted Physical Activity*, Recreation and Sports, 6th edition, McGraw-Hill Publishers, 2004.

39. Steadward Robert D., Wheeler Garry D., Watkinson Jane. *Adapted Physical Activity*, The University of Alberta Press, 2003.

Universitatea de Stat
de Educație Fizică și Sport

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

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

FIŞA CURSULUI/MODULULUI

Programul de studii		***TEHNOLOGII ŞI MANAGEMENT ÎN FITNESS***					
Denumirea cursului		**Nutriția în fitness**					
Titularul cursului		**Prodan Dumitru**					
Ciclul *(M-master)*	M	**Codul cursului**	F.03.A.018	**Anul**	II	**Semestrul**	III
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 (S – componenta de specialitate)							S
Catedra		Gimnastică	**Numărul total de ore** (pe semestru) **din planul de învățământ** *(C – curs, S – seminar, L – lucrări practice, LI – lucrul individual,P – prelegeri)*				
e-mail		gimnasticausefs@mail.ru	**Total**	**C**	**S**	**L/P**	**LI**
			180	30	20	10	120

Nota de prezentare

Disciplina *Nutriția în fitness*, ca şi celelalte discipline ale învăţământului postuniversitar, are menirea să asigure realizarea obiectivelor şi standardelor educaţionale contemporane pentru nivelul dat de studii. Misiunea *Nutriția în fitness* ca disciplină de studiu este orientată spre acumularea/perfecționarea cunoștințelor în domeniul nutriției, înțelegerea principiilor alimentare, varietatea acestora și acțiunea lor asupra activității fizice și a organismului uman. Această disciplină academică interacționează cu o serie de discipline generale și profesionale ca: *Fiziologia, Biochimia, Medicina sportivă, Dietologia, Calorimetria, Alimentația sportivă*.

Conceptul de bază al *Nutriția în fitness* constă în formarea unor cunoştinţe vaste în domeniul alimentației și acțiunii acesteia asupra organismului uman.

Curriculum este axat pe obiective, care sunt în concordanță cu obiectivele și finalitățile planului de învățământ. Predarea cursului de masterat *Nutriția în fitness* vizează realizarea următoarelor ***obiective generale***:

1.Acumularea cunoştinţelor cu privire la legitățile fundamentale ale nutriției, parte componentă a pregătirii profesionale a specialistului în domeniul fitness-ului.

2.Formarea/perfecționarea cunoștințelor ce țin de principiile de bază ale nutriției, care asigură procesul didactic sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologii şi tehnicii pedagogice.

3.Însuşirea priceperilor profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea activităţii profesionale în fitness pe baza cunoștințelor din domeniul Nutriției.

Curriculum este elaborat în conformitate cu programa disciplinei *Nutriția în fitness*. Conform cerinţelor contemporane ale învăţământului curricular, ***obiectivele de referinţă*** sunt elaborate în temeiul obiectivelor cadru şi sunt următoare:

	- analiza și cunoașterea principiilor alimentare; - însușirea legităților creării unui program alimentar; - studierea particularităţilor calculării caloriilor necesare pentru activitatea fizică; - formarea recomandărilor nutriționale pentru accelerarea obținerii scopului dorit; - cercetarea procesului de antrenament aplicând principiile alimentare; - însuşirea tehnologiei creării programelor alimentare; - formarea potenţialului creativ al antrenorului de fitness; - educarea culturii nutriționale în domeniul fitness-ului. Programul curriculum-ului este constituit din opt teme, care cuprind compartimente de bază ale ştiinţei pedagogice cu orientarea la cunoștințele în domeniul nutriției ale antrenorului de fitness.
Competenţe dezvoltate în cadrul cursului/modulului	**Competenţe generice.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: 1. Formarea unui sistem de concepte privind legităţile principale ale nutriției în activitatea fizică fapt ce va spori profesionalismul specialistului în domeniul fitness-ului. 2. Perfecţionarea ideilor despre principiile alimentației, care asigură procesul activităților de fitness sub aspectul cunoştinţelor teoretice, tehnologiei şi tehnicii pedagogice. 3. Însuşirea priceperilor profesionale pedagogice orientate spre proiectarea, organizarea şi modelarea unui program alimentar destinat domeniului fitness-ului. **Competenţe specifice:** **a) *cognitive*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – analiza activităților de fitness din poziţia cunoștințelor din domeniul nutriției; – formarea procesului de autoperfecţionare a specialistului în domeniul fitnessului; – cunoaşterea nutriției în fitness prin aplicaţii experimentale şi de observaţie; – organizarea şi desfăşurarea principiilor alimentare în cadrul activităților de fitness; – sistematizarea şi generalizarea celor mai noi teorii, metode şi tehnici din domeniul nutriției în fitness. **b) *metodice*.** Masterandul trebuie să realizeze următoarele acţiuni: – orientarea umanistă asupra dezvoltării personalității practicanților de fitness prin intermediul culturii fizice recreative, inclusive prin compartimentul nutriția; – alegerea metodelor de desfășurare a activităților, ținând cont de motivele, orientările de valori, obiectivele practicanților fitness-ului; – pregătirea pentru următoarele etape ale aptitudinilor pedagogice. **c) *afective*.** Masterandul trebuie să dispună de următoarele acţiuni: – manifestarea iniţiativei şi interesului în studierea literaturii de specialitate; – formarea procesului autoeducării; – posedarea culturii profesionale; – înţelegerea valorilor morale ale procesului de desfăşurare a activităților de fitness; – exprimarea potenţialului creativ.
Finalități și performanțe la curs/modul	**La nivel de cunoaştere:** – să cunoască conceptele cheie ale nutriției ca știință, principalele sale probleme și sarcini, componente ale profesionalismului și realizarea de sine; – să aibă diverse idei despre tehnologiile nutriționale moderne, conținutul și orientarea acestora la formarea specialiștilor în domeniul culturii fizice recreative; – să-și dezvolte capacitățile de autodezvoltare, autorealizarea utilizării potențialului creativ. **La nivel de înţelegere şi aplicare:** – să utilizeze în practică a metodelor de creare a unei raţii alimentare; – să acționeze corect în recomandarea principiilor alimentare; – să utilizeze abilitatea de autodezvoltare, autorealizarea prin cunoștințele

<table>
<tr><td></td><td>dobândite.
La nivel de integrare:
– să aplice metodele de creare a raţiilor alimentare;
– să aplice abilităţile de programare a unui regim alimentar;
– să aplice o abordare creativă în domeniul nutriţional;
– să utilizeze inovaţiile în ştiinţa nutriţională;
– să dezvoltă capacitatea de autodezvoltare, realizarea de sine.</td></tr>
<tr><td>Tematica şi repartizarea orelor la curs/modul</td><td>
<table>
<tr><th rowspan="2">Nr. d/o</th><th rowspan="2">Conţinuturile unităţii de curs/modul</th><th colspan="5">Numărul de ore</th></tr>
<tr><th>Total</th><th>Curs</th><th>Seminare</th><th>L/P</th><th>L/I</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Nutriţia în fitness</td><td>18</td><td>2</td><td>2</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Macro-nutrienţii alimentari</td><td>26</td><td>6</td><td>4</td><td></td><td>16</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Micro-nutrienţii alimentari</td><td>20</td><td>4</td><td>2</td><td></td><td>14</td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Principiile alimentare şi asigurarea energetică a activităţii musculare</td><td>38</td><td>8</td><td>6</td><td>2</td><td>22</td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Regimul alimentar în diferite perioade ale vieţii şi activităţi fizice</td><td>28</td><td>4</td><td>2</td><td>4</td><td>18</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Alimentaţia şi starea psihică în fitness</td><td>22</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>16</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Alimentaţia sportivă şi dopajul</td><td>14</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>10</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Hidratarea în practicarea fitness-ului</td><td>14</td><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="2">Total</td><td>180</td><td>30</td><td>30</td><td>10</td><td>120</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Strategii de predare & învăţare în cadrul cursului/modulului</td><td>Aplicarea tehnologiilor nutriţiei vizează sporirea succeselor în cadrul activităţilor de fitness, îmbunătăţirea stării organismului şi a capacităţilor adaptive ale unei persoane. Acestea includ un complex de cunoştinţe ştiinţifice, dobîndite în urma studierii cursului dat.
Cunoaşterea tehnologiilor nutriţionale dezvoltarea şi implementarea acestora. Obiectul tehnologizării sunt zonele personale ale dezvoltării umane, căile şi mijloacele de viaţă, dezvoltarea profesională.
Orele se desfăşoară pe baza principiilor educaţionale tradiţionale şi inovatoare – prelegeri, conversaţii euristice, jocuri didactice şi seminarii. În cadrul seminariilor se folosesc diferite forme şi metode de predare şi monitorizare, cum ar fi: prezentări ale studenţilor despre dezvoltarea materialelor de curs folosind literatura suplimentară; diagnosticarea comportamentului propriu în procesul de analiză a unei situaţii de învăţare holistice; discuţii teoretice, dezbateri pe parcursul seminariilor; atestare; bliţ-teste conceptuale şi terminologice; controlarea testelor.
Astfel, realizarea procesului de instruire a cursului dat presupune folosirea următoarelor metode de învăţare: prelegerea, explicarea, analiza, sinteza, demonstrarea, modelarea, problematizarea, jocurile didactice.</td></tr>
<tr><td>Strategii de evaluare</td><td>Calitatea pregătirii profesionale a antrenorilor de fitness depinde de eficacitatea mecanismului de evaluare a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor profesional-pedagogice. În scopul verificării activităţilor de studii se va aplica evaluarea prealabilă, operativă, curentă, tematică şi totală.
Evaluarea preventivă se desfăşoară cu scopul determinării nivelului de formare al cunoştinţelor teoretice, priceperilor şi deprinderilor metodice profesionale, analizei dinamicii şi eficacităţii procesului didactic, şi se realizează prin probă de evaluare/lucrare de control.
Evaluarea operativă stabileşte determinarea însuşirii urgente a predării materialului de studii la ore şi se desfăşoară cu prezentarea cunoştinţelor teoretice în formă orală şi de proiectare a sarcinilor tematice.
Evaluarea curentă se desfăşoară cu scopul determinării dinamicii procesului didactic, stimulării procesului de instruire din partea masterandului, ce contribuie la determinarea oportună a lipselor în însuşirea materialului de studii şi se realizează prin</td></tr>
</table>

	proiectarea situaţiilor didactice. ***Evaluarea tematică*** presupune elaborarea testelor, formate din sarcini complexe. ***Evaluarea totală*** se realizează la sfârşitul cursului în formă de prezentare a portofoliului şi de 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., Jurat V. *Aerobica. Teorie şi metodică*: [Manual]. K.: "Valinex" SRL, 2016. 298 p. 2. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. *Teoria şi metodologia fitness-ului* (Teoria şi metodologia culturii fizice recreative de fortificare): [Manual]. Chişinău: Valinex SRL, 2017. 246 p. 3. Aftimiciuc O., Prodan D., Dorgan V. *Fitness-ul de forţă*: Manual; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Chişinău: Valinex, 2019. 464 p. 4. Bogdan V., Cazan M., Rusu C.L. *Bază Curs Tehnician Nutriționist*. Modulul 5. Principiile alimentare și valoarea nutritivă. Alimentația în diferite perioade ale vieții. ABC Fitness School, 2019. 91 p. 5. Carmen N.N. *Nutriție și dietetică. Aspecte teoretice și practice*. Editura Universității „Lucian Blaga”., Sibiu, 2008. 270 p. 6. Chimie Alimentară. *Bază Curs Tehnician Nutriționist*. Modulul 2. ABC Fitness School, 2015. 60 p. 7. Costea C., Răileanu V. *Terapie prin alimentație*. Făgăraș: Păzitorul Adevărului, 2014. 388 p. 8. Graur M. *Ghid pentru alimentația sănătoasă*. Ed: Performantica. Iași, 2006. 173p. 9. Opopol, N., Obreja G., Ciobanu A. *Nutriţia în sănătatea publică.* USMF “Nicolae Testemiţanu”, Şc. Management în Sănătate Publică. Ch.: Bons Offices, 2006. 180 p. 10. Prodan D. *Creatina – supliment nutritiv pentru creşterea performanţelor sportive, remediu eficient în combaterea dopajului.* În: Buletin Ştiinţific, Universitatea din Piteşti., seria: Educaţie fizică şi sport, Nr. 11 (1\2007); Vol. II.: Editura Universităţii din Piteşti, p. 205-209. 11. Prodan D. *Insulina, hormon peptidic folosit în sportul contemporan.* În: „Strategii de dezvoltare a sportului pentru toţi şi bazele legislative ale domeniului culturii fizice şi sportului în ţările CSI”: Congres ştiinţific internaţional. Ch.: Valinex SA, 2008, p. 441- 444. 12. Prodan D. *Adaptogenii de origine vegetală, animală şi anabolicii vegetali folosiţi în triatlonul de forţă ca remediu împotriva dopajului.* În: „Cultura fizică: probleme ştiinţifice ale învăţământului superior”, conf. Şt. Intern. Ed. A 6-a. Ch.: Editura USEFS, 2009, p. 63-68. 13. Prodan D. *Suplimente nutritive recomandate pentru sportivii care practică triatlonul de forţă.* În: „Cultura fizică: probleme ştiinţifice ale învăţământului superior”, conf. Şt. Intern. Ed. A 6-a. Ch.: Editura USEFS, 2009, p. 63-68. 14. Prodan D., Prodan Diana. (2017) Particularitățile alimentației în practicarea efortului fizic și modificarea constituției corporale. În: „Sport. Olimpism. Sănătate”, congres științific internațional Ed. a 2-a. Ch: USEFS, 2017, p. 71. 15. Арансон М.В. (2001) Питание для спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 224 с. 16. Афтимичук, О.Е. *Курс лекций к дисциплине „Теория и методика Фитнесса (Оздоровительная физическая культура)”* для специализации „Фитнесс, менеджер массового спорта” / Нац. ин-т физ. воспитания и спорта, Кафедра гимнастики. Ch.: Valinex, 2006, Ч. 1. 208 p. 17. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика аэробики для специальности*	

„Рекреативная физическая культура”: Курс лекций; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Ch.: "Valinex" SA, 2008, Ч. 2-я. 296 p.

18. Афтимичук, О.Е. *Теория и методика силового фитнесса*: Учебник; Univ. de Stat de Educaţie Fizică şi Sport. Кишинэу: Valinex, 2018. 480 с.
19. Батырев М., Батырева Т. *Спортивное питание*. СПб.: Питер, 2005, 144 с.
20. Борисова О.О. Питан*ие спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации*: учеб. метод. Пособие. М.: Советский спорт, 2007. 132 с.
21. Воронков Ю.И., Тизул А.Я. *Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте* [Текст]: очерки. М.: Советский спорт, 2011. 228с.
22. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. *Культура питания спортсмена*: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. 191 с.
23. Давыдович М.Г., Лукьянов Б.Г., Романко В.Г., Катаев В.А., Габбасов А.Р. *Спортивная медицина: физиология, фармакология и допинг-контроль*, Уфа, 2012. 180 с.
24. Добрина Н.А. *Питание для спортсменов*. М.: Человек, 2013. 194 с.
25. Заборова В.А. *Энергообеспечение и питание в спорте*. Учебно-методическое пособие / под ред. В.А. Заборовой. М.: Физическая культура, 2011. 107 с.
26. Капилевич Л.В., Дьякова Е.Ю., Кошельская Е.В., Андреев В.И. *Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии*: учебное пособие; Томский Политех. Ун.-т. Томск: изд.-во Томского Политех. Ун.-т, 2011. 152 с.
27. Каркищенко Н.Н., Уйба В.В., Каркищенко В.Н., Шустов Е.Б., Котенко К.В., Люблинский С.Л. Очерки спортивной фармакологии. Том 4. Векторы энергообеспечения / под ред. Н.Н.Каркищенко и В.В.Уйба. М.; СПб.: «Айсинг», 2014. 296 с.
28. Клейнер С. *Спортивное питание победителей*; [пер. с англ. Т. Платоновой]. М.: Эксмо, 2011. 384 с.
29. Кристин А. Розенблюм. *Питание спортсменов*. [пер. с англ. Н. Воронина], Олимпийская литература, 2006. 535 с.
30. Кулиненков О.С. *Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат*. Москва: Советский спорт, 2007. 145 с.
31. Кулиненков Д.О., Кулиненков О.С. *Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта*: справочное пособие. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Советский спорт, 2012. 464 с.
32. Макарова Г.А., Поляев Б.А. (авт.-сост.) *Медико-биологическое обеспечения спорта за рубежом*. М.: Советский спорт, 2012. 310 с.
33. Разживин О.А., Муртазина К.Р. *Разрешенные фармакологические средства восстановления спортивной работоспособности*. Учебное пособие. Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. 42 с.
34. Руненко С.Д. *Врачебный контроль в фитнесе*: монография [Текст]. М.: Советский спорт, 2009. 192 с.
35. Самсонова А.В. *Гипертрофия скелетных мышц человека*: Монография / А.В. Самсонова; Нац. Гос. Ун-Т Физ. Культ, Спорта и Здоровья им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: [б.и.], 2011. 203 с.
36. Смоленский А.В., Михайлова А.В. *Фармакологическое и медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта*: Учебно-методическое пособие для студентов. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. 168 с.
37. Стрелков А.Н., Новиков Э.Н. *Недопинговые фармакологические препараты в спортивных единоборствах*. Рязань, 2007. 40 с.
38. Токаев Э.С., Мироедов Р.Ю., Некрасов Е.А., Хасанов А.А. *Технология продуктов спортивного питания*: учеб. пособие. М.: МГУПБ, 2010. 108 с.
39. Driskell Judy A. *Sports nutrition: fats and proteins*. CRC Press

	Taylor&Francis Group, 2007. 383 p. 40. Greenwood Mike Douglas S. Kalman Jose Antonio. *Nutritional supplements in sports and exercise*. In: Humana Press, 2008. 522 p. 41. Lamprecht Manfred. *Antioxidants In Sport Nutrition*. CRC Press Taylor & Francis Group, 2015. 278 p. 42. Maughan Ronald J. *Sports nutrition. volume xix of the encyclopaedia of sports medicine an ioc medical commission publication*. International Olympic Committee, 2014. 666 p. 43. Wardlaw, Gordon M., Smith Anne M. *Contemporary nutrition: a functional approach*. 1st ed., McGraw-Hill Companies, Higher Education, 2009. 758 p.