

MINISTERUL EDUCAȚIEI, CULTURII ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT



Plan de învățământ

NIVEL DE CALIFICARE	7 EQF/NQF
DOMENIUL GENERAL DE STUDIU	100 ȘTIINȚE ALE SPORTULUI
PROGRAMUL DE MASTER	TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV
TIPUL PROGRAMULUI	MASTER DE PROFESIONALIZARE
TOTAL CREDITE DE STUDIU	90 ECTS
TITLUL OBȚINUT LA FINELE STUDIILOR	MASTER ÎN ȘTIINȚE ALE SPORTULUI
BAZA ADMITERII	DIPLOMA DE STUDII SUPERIOARE DE LICENȚĂ SAU UN ACT ECHIVALENT DE STUDIU
LIMBA DE INSTRUIRE	ROMÂNĂ
FORMA DE ORGANIZARE	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

Manolachi V.

M.V. -

CALENDARUL UNIVERSITAR

Anul de studii	Activități didactice		Sesiuni de examene		Stagii de practica	V a c a n ț e		
	Sem. 1	Sem. 2	Iarna	Vara	Săptămâni	Iarna	Primăvara	Vara
I	01.09-15.12 (15 săptămâni)	23.01-15.05 (15 săptămâni)	16.12-21.01 (3 săptămâni)	16.05-04.06 (3 săptămâni)	30.01-06.03 (5 săptămâni)	31.12-13.01 (2 săptămâni)	01.05-07.05 (1 săptămână)	05.06-31.08 (13 săptămâni)
II	-	-	-	-	01.09 – 15.12 (15 săptămâni)	31.12-13.01 (2 săptămâni)	-	-

Planul procesului de studii pe semestre/ani de studii

Anul I, semestrul 1

Cod	Denumirea unității de curs/modulului	Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. Credite
		Total	Contact direct	Studiu individual	C	S	L/P		
F 01 O.01	Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică	150	40	110	26	14		E	5
S 01 O.02	Tehnologii informaționale în domeniul de formare (E-learning)	120	30	90	10	10	10	E	4
F 01 O.03	Tehnologii medico-biologice în sport	120	30	90	20	10		E	4
F 01 O.04	Teoria învățării acțiunilor motrice	180	60	120	40	20		E	6
S 01 O.05	Psihologia sportului de performanță	150	40	110	26	14		E	5
S 01 O.06	Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă*	180	100	80	20	80		E	6
Total semestrul 1		900	300	600					30

Anul I, semestrul 2

Cod	Denumirea unității de curs/modulului	Total ore			Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. credite
		Total	Contact direct	Studiu individual	C	S	L/P		
F 02 O.07	Management, training și leadership în cultura fizică	150	40	110	26	14		E	5
S 02 A.08	Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă	150	40	110	26	14		E	5
S 02 A.09	Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului								
S 02 A.10	Teoria competițiilor	120	30	90	14	16		E	4
S 02 A.11	Probleme actuale de cercetare în cadrul domeniului de formare								
S 02 O.12	Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă*	180	100	80	20		80	E	6
	Practica de antrenorat	300	70	230				E	10
Total semestrul 2		900	280	620					30
Total ore pentru anul I		1800	580	1220					60

Anul II, semestrul 3

COD	Denumirea unității de curs	Total	Total ore		Forma de evaluare	Nr. credite
			Contact direct	Studiu individual		
S 03 O.14	Controlul complex în proba de sport aleasă	90	45	45	E	3
	Cercetarea/elaborarea tezei de master	810	165	645	E	27
Total ore pentru anul II		900	210	690	E	30
Total ore program de master		2700	630	2070		90

Unități de curs la libera alegere

Denumirea unității de curs	Total	Total ore		Număr de ore pe tipuri de activități			Forma de evaluare	Nr. Credite
		Contact direct	Studiu individual	C	S	L/P		
1. Perfecționarea măiestriei sportive**								
<i>Perfecționarea măiestriei sportive I</i>	90	90				90		3
<i>Perfecționarea măiestriei sportive II</i>	90	90				90		3
<i>Perfecționarea măiestriei sportive III</i>	90	90				90		3
2. Selecția și prognozarea în proba de sport aleasă	120	30	90	10		20		4

* Discipline practice unde coraportul dintre orele de contact direct și lucrul individual este modificat în favoarea orelor de contact direct;

** Lucrul individual, ghidat de profesor, este organizat de regulă în afara orelor de program.

Ponderea componentelor Planului de învățământ (%)

Unități de curs/module fundamentale (F)	22
Unități de curs de specialitate/module (S)	37
Stagii de practică	11
Teza de master	30

Stagii de practică

Stagii de practică	Sem.	Nr. săpt. /ore	Perioada	Nr. de Credite
1. Practica de antrenorat	II	5/(70/230)	ianuarie-martie	10

Susținerea tezei de master

Nr.	Proba	Perioada
1.	Teza de master	ianuarie

NOTA EXPLICATIVĂ
Profilul specialității
TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

CONCEPȚIA FORMĂRII SPECIALISTULUI	
Scop	
Formarea și dezvoltarea unui sistem de competențe generale și specifice, care asigură pregătirea profesional-științifică și metodică a absolventului în domeniul științe ale sportului, capabili de a planifica, proiecta, realiza și monitoriza calitatea tehnologiei antrenamentului sportiv.	

Caracteristici	
Domeniile de studii / Disciplinele de bază	<p>Programul este conceput pe durata a trei semestre și un stagiu de practică de antrenorat. Programul este deschis spre contemporanitate, spre tendințele dezvoltării domeniului științe ale sportului, a specialității <i>Tehnologia antrenamentului sportiv</i> pe plan național și internațional.</p> <p>Pregătire fundamentală în domeniul științe ale sportului: Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică, Teoria învățării acțiunilor motrice, Tehnologii informaționale în domeniul de formare, Psihologia sportului de performanță, Management, training și leadership în cultura fizică.</p> <p>Pregătire științifică de specialitate: Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă, Tehnologii medico-biologice în sport, Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba de sport aleasă, Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului, Teoria competițiilor, Probleme actuale de cercetare în cadrul domeniului de formare.</p>
Subiecte generale/speciale	Formarea profesională în domeniul științe ale sportului, specialitatea Tehnologia antrenamentului sportiv.
Orientarea formării	Programul de studii este orientat spre pregătirea specialiștilor în domeniul științe ale sportului, specialitatea <i>Tehnologia antrenamentului sportiv</i> și este axat pe studierea cursurilor generale și specifice cu aplicații practice.
Caracteristici distinctive	Programul <i>Tehnologia antrenamentului sportiv</i> (90 credite) include componenta de formare în domeniul științe ale sportului și este propus absolvenților programului de studii de licență <i>Antrenament sportiv</i> (240 credite), din cadrul domeniului general de studiu 100 Științe ale sportului. Forma de organizare a studiilor: învățământ cu frecvență, în limbile de instruire română și rusă.

Angajabilitate și formare ulterioară	
Posibilități de angajare	<p>Absolvenții programului de studii pot fi angajați în cadrul structurilor organizaționale din domeniu (<i>conducător de centre sportive recreative și culturale</i>):</p> <p>Antrenor federație sportivă; Antrenor principal al Lotului Național; Director club sportiv/ școală sportivă; Director edificiu sportiv; Instructor - metodist superior în organizații de cultură fizică și sport; Instructor - metodist superior școală sportivă; Președinte club/ federație sportivă; Secretar federație de profil.</p>
Posibilități de continuare a studiilor	Absolvenții programului își pot continua studiile la ciclul III, doctorat.
Abordări pedagogice	
Strategii de	<i>Strategia învățării directe</i>

predare-învățare	<p><i>Strategia gândirii critice</i> <i>Strategia lecturii active</i> <i>Strategii metacognitive</i> <i>Strategii interactive</i> <i>Prelegeri, seminare, conferințe, prezentări de proiecte</i> <i>Stagii de practică de antrenoriat</i> <i>Consultații individuale și de grup etc.</i></p>
Strategii de evaluare	<p>Evaluarea inițială / evaluarea curentă / evaluarea sumativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Evaluarea orală / scrisă: test, referat, proiect de intervenție, prezentare de proiect individual/de grup, studiu de caz, rezumat, discurs, lucrări de portofoliu, raport cu privire la desfășurarea practicii de antrenoriat.</i> • <i>Evaluarea practică: evaluarea calităților motrice-funcționale, tehnico-tactice etc.</i> • <i>Susținerea tezei de master.</i>

Competențe cheie dezvoltate în programul de studii

Competențe generice:

Dezvoltare personală și profesională	<p>Necesitatea actualizării și punerii în aplicare a potențialului personal; capacitatea de a realiza procesul de cunoaștere în mod independent, inclusiv cu elemente logice, metodologice și alte tipuri de activități; capacitatea de autodezvoltare, autoevaluare, de reflecție și de conștientizare a importanței sociale a profesiei; formarea motivației pentru realizarea activității profesionale.</p>
Interacțiune socială	<p>Cooperarea în procesul luării deciziilor și a punerii în aplicare a acestora; capacitatea de a-și asuma responsabilitatea; de a conduce; conjugarea intereselor personale cu nevoile societății; capacitatea de a îndeplini diferite roluri sociale în cadrul integrării în comunitatea profesională; utilizarea tehnologiilor informaționale; multilingvismul; toleranța.</p>
Autonomie și responsabilitate	<p>Capacitatea de a conștientiza realitatea și de a accepta, în mod adecvat, să evalueze corect caracterul oportun al comportamentului selectat spontan; luarea deciziilor independente cu privire la acțiunile sale, asumându-și responsabilități atât pentru decizia luată, cât și pentru rezultatele acesteia; capacitatea de a învăța și de a se adapta; autenticitatea.</p>

Competențe specifice

Cunoaștere, înțelegere și utilizare a limbajului specific	<p>Cunoașterea terminologiei specifice, care va permite obținerea informației necesare pentru realizarea activității profesionale și care va fi convertită, în procesul însușirii, în cunoștințe necesare, aplicate în procesul autoinstruirii și transferul acestora altora; capacitatea de a folosi logic și justificat abilitățile de vorbire în public, pentru a purta discuții și de a aplica mijloacele lingvistice pentru a atinge obiectivele de comunicare în procesul realizării activității profesionale; cunoașterea tehnologiilor de comunicare orală și scrisă, în limbi diferite, în sfera profesională.</p>
Explicare și interpretare	<p>Capacitatea de a explica și interpreta teoriile contemporane ale antrenamentului sportiv; capacitatea de a interpreta cunoștințele privind restructurările de adaptare și reacțiile la stres ale organismului sportivilor; predeterminarea genetică a nivelului performanțelor sportive; natura biologică a dinamicii formei sportive; capacitatea de a înțelege metodologia de formare a deprinderilor motrice și de dezvoltare a calităților motrice, precum și modul de aplicare a acesteia în practică; capacitatea de a înțelege și de a interpreta influențele de antrenament aplicate și efectul folosirii lor etc.</p>
Aplicare, transfer și	<p>Competențe în rezolvarea problemelor, în contextul punerii în aplicare</p>

rezolvare de probleme	a cunoștințelor teoretice în practică; capacitatea de a transfera cunoștințele științifice generale în domeniul teoriei și metodologiei antrenamentului sportiv; capacitatea de aplicare în practică a tehnologiilor de pregătire a sportivilor în concordanță cu vârsta, sexul și nivelul de pregătire al acestora; capacitatea de a pune în aplicare sistemul programat de dirijare cu starea randamentului fizic specific al organismului sportivilor etc.
Reflecție critică și constructivă	Capacitatea de a analiza activitatea profesională, evaluarea critică și corecția acesteia; posedarea deprinderilor de a-și adapta cunoștințele și priceperile la condițiile reale ale procesului de instruire și antrenament, precum și capacitatea de a le aplica în practică; dorința de a utiliza o abordare constructivă în colaborarea cu colegii la locul de muncă, în căutarea conținutului și a formelor adecvate de organizare a procesului de antrenament, precum și în proiectarea conținutului funcțional al unităților sale, în conformitate cu obiectivele de etapă ale pregătirii multianuale, specializarea, nivelul de pregătire al sportivilor, sexul, vârsta acestora etc.
Creativitate și inovare	Utilizarea creativă a cunoștințelor în procesul punerii în aplicare a sarcinilor didactice, ținând seama de caracteristicile individuale ale subiecților și nivelul lor de măiestrie sportivă; capacitatea de a corecta operativ sarcinile instructiv-educative și de a concretiza procedeele de activitate în funcție de situația creată în procesul de instruire și antrenament; capacitatea de a utiliza tehnologiile inovatoare în cadrul: programării procesului de antrenament și modelării componentelor acestuia, algoritmizării căilor de realizare a sarcinilor curente și de etapă, prognozării efectelor cu caracter cumulativ și întârziat; disponibilitatea pentru punerea în aplicare a activităților de cercetare în procesul activității profesionale.

Corespunderea obiectivelor programului strategiei instituționale de dezvoltare

Obiectivele programului corespund cu strategia instituțională de dezvoltare prin: sporirea continuă a calității programului de formare profesională raportat la noile expectanțe sociale; permanenta conlucrare a facultății, a catedrei de profil cu comunitatea, privind sporirea preocupărilor pentru formarea calificată a antenoului în plan local, național și internațional; prin atragerea unui număr semnificativ de masteranzi din țară și din străinătate de calitate, pentru formarea profesională a acestora.

Consultarea partenerilor (angajatori, absolvenți, profesori, studenți)

În vederea elaborării prezentului program de studii au avut loc consultări cu reprezentanții Direcțiilor generale și teritoriale de Tineret și Sport, Școlilor sportive specializate, Federațiilor sportive de profil, cluburilor sportive, asociațiilor obștești etc.

Coordonarea procesului de elaborare a programului conform standardelor de asigurare a calității

În procesul de elaborare a prezentului program de studii s-a ținut cont de politica internă de asigurare a calității, care este parte a managementului strategic al USEFS.

Programul este proiectat în corespundere cu strategia instituțională și menționează explicit rezultatele așteptate ale învățării.

Programul le oferă posibilitate masteranzilor să se manifeste activ în demersul educațional, învățarea și predarea fiind centrate pe student.

La realizarea programului participă cadre didactice cu o înaltă experiență profesională.

Metodele și criteriile de evaluare, regulile privind promovarea academică

Sistemul de evaluare se realizează prin:

subsistemul de evaluare curentă: evaluarea activităților practice, teste formative și alte forme specifice de evaluare;

subsistemul de evaluare finală/sumativă: evaluarea prin examen la finele disciplinelor de studii

incluse în program (formă orală sau scrisă) și susținerea tezei de master la final de program.

Programele analitice:

- au la bază sistemul creditelor transferabile.
- oferă posibilitatea unei pregătiri aprofundate, care reprezintă o oportunitate pentru masteranzi, și care poate fi apoi extinsă prin studii de doctorat.
- asigură nivelul de cunoștințe interdisciplinare și aprofundate la nivel de master pentru practicarea profesiei, organizarea și desfășurarea procesului de antrenament.

Finalitățile de studiu

Se vor realiza prin valorificarea conținutului unităților de curs, dar și prin utilizarea adecvată a activităților de predare-învățare-cercetare-evaluare.

La finalizarea studiilor masterandul va obține următoarele competențe:

- **generale:**

1. capacitatea de cunoaștere, autodezvoltare, autoevaluare, de reflecție și de conștientizare a importanței sociale a profesiei;
2. capacitatea de a îndeplini diferite roluri sociale în cadrul integrării în comunitatea profesională;
3. capacitatea de a lua decizii independente cu privire la acțiunile sale, asumându-și responsabilități atât pentru decizia luată, cât și pentru rezultatele acesteia;

- **specifice:**

4. conexarea aspectelor teoretice, metodologice și practice în explicarea și interpretarea unor situații noi în contexte specifice asociate domeniului și utilizând adecvat limbajul de specialitate;
5. utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic în scopul elaborării proiectelor profesionale și/sau de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode calitative și cantitative specifice domeniului;
6. asumarea funcțiilor de conducere în activitățile profesionale sau în structurile organizatorice prin executarea unor sarcini profesionale complexe.

Gradul de noutate al programului

Actualitatea

Formarea specialiștilor la programul Tehnologia antrenamentului sportiv este argumentată de cererea crescută a acestora pe piața muncii, atât pentru pregătirea rezervelor olimpice, precum și în domeniul sportului pentru toți și al celui adaptiv.

Originalitatea programei

Formarea profesională se realizează în concordanța strictă a acesteia cu standardele educative contemporane, dar și prin faptul că aceasta conține în sine informația actualizată despre tehnologiile inovaționale de pregătire a sportivilor, însușirea cărora garantează formarea competențelor profesionale de cea mai înaltă calitate, care vor permite exersarea profesiei de antrenor la nivel înalt.

Relevanța programului

Relevanța programului de studii

Constă în creșterea numărului de specialiști care au absolvit ciclul I de licență, specialitatea *Antrenament sportiv* (240 credite) și doresc să-și aprofundeze cunoștințele de specialitate la ciclul II, la un program de master de profesionalizare. Totodată, se atestă și solicitarea crescândă a specialiștilor de înaltă calificare în domeniul antrenamentului sportiv. Programul de studii propune unități de curs pentru pregătirea complexă a viitorilor specialiști după cerințele sportului modern.

**Matricea corelării finalităților de studiu a programului TEHNOLOGIA
ANTRENAMENTULUI SPORTIV cu cele ale unităților de curs**

Cod	Unitatea de curs	Finalități de studiu					
		1	2	3	4	5	6
F 01 O.01	Epistemologia și metodologia cercetării în cultura fizică	+		+	+	+	
S 01 O.02	Tehnologii informaționale în domeniul de formare	+	+		+		
F 01 O.03	Tehnologii medico-biologice în sport				+	+	+
F 01 O.04	Teoria învățării acțiunilor motrice			+	+		+
S 01 O.05	Psihologia sportului de performanță		+	+	+		
S 01 O.06	Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă	+			+	+	+
F 02 O.07	Management, training și leadership în cultura fizică		+		+	+	+
S 02 A.08	Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv în proba aleasă	+			+		+
S 02 A.09	Asigurarea calității în domeniul științe ale sportului	+		+	+	+	
S 02 A.10	Teoria competițiilor		+		+		+
S 02 A.11	Probleme actuale de cercetare în cadrul domeniului de formare	+		+	+	+	
S 02 O.12	Tehnologia pregătirii tehnico-tactice în proba de sport aleasă		+		+	+	+
S 03 O.14	Controlul complex în proba de sport aleasă		+	+		+	+
	Practica de antrenorat	+	+	+	+	+	+
<i>Unități de curs la libera alegere</i>	Perfecționarea măiestriei sportive		+		+		+
	Selecția și prognozarea în proba de sport aleasă	+	+		+		+