


Curriculum

la programul de perfecționare Antrenament sportiv



Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului
Specialitatea – 1000.1 Antrenament sportiv
Program de perfecționare – *Antrenament sportiv*
Nivel CNC - 6
Numărul de ore/credite de studiu – 600 ore/20 credite
Baza admiterii – *Nivel 6*
Limba de instruire – *Română*
Forma de organizare a învățământului – *cu frecvență*

2024



CZU: 372.879.6-057.4:796.1

<p>Revizuit/actualizat: Ghețiu Adelina, dr., conf. univ., șeful DFPC, USEFS</p>			
<p>Coordonat: Branște Gheorghe, proector pentru activitate didactică și calitate, dr. conf. univ. Amelichin Ecaterina, directorul Departamentului Studii</p>			
<p>Aprobat:</p>			
<p>Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/22.12.2023</u> Decan</p>	<p>Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/22.12.2023</u> Șef Departament</p>	<p>Departamentul Jocuri Sportive</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/21.12.2023</u> Șef Departament</p>	<p>Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/21.12.2023</u> Șef Departament</p>
<p>Consiliul Facultății Kinetoterapie</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/21.12.2023</u> Decan</p>	<p>Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/15.11.2023</u> Șef Departament</p>	<p>Departamentul Medicină Sportivă</p> <p>Proces-verbal nr. <u>5/28.12.2023</u> Șef Departament</p>	<p>Departamentul Atletism, Natație și Turism</p> <p>Proces-verbal nr. <u>4/14.12.2023</u> Șef Departament</p>
<p>Consiliul Facultății Științe ale Securității</p> <p>Proces-verbal nr. <u>4/24.12.2023</u> Decan</p>	<p>Departamentul Drept, Protecție, Pază și Securitate</p> <p>Proces-verbal nr. <u>4/21.12.2023</u> Șef Departament</p>		



CUPRINS

Preliminarii	4
Curriculum la modulul <i>Repere fiziologice și psihopedagogice ale educației fizice</i>	12
Curriculum la modulul <i>Dezvoltare personală și profesională</i>	30
Curriculum la modulul <i>Didactica disciplinei</i>	44
Curriculum la modulul <i>TIC și soft-uri educaționale</i>	67



PRELIMINARII



Curriculumul la programul de perfecționare Antrenament sportiv (20 credite), domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv reprezintă un document normativ ce reflectă condițiile și cerințele perfecționării antrenorilor de diverse probe de sport din școlile sportive, liceele cu profil sportiv, cluburile și asociațiile sportive. din țară, exprimate în competențe profesionale.

Sportul este un domeniu aflat într-o continuă schimbare, principalul factor al schimbării în acest domeniu fiind personalitatea antrenorului. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprevizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor cadrului didactic - antrenor la diverse probe de sport.

Astfel, formarea profesională devine o necesitate permanentă pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității copilului/sportivului. Programul de perfecționare în domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv vizează formarea profesională a antrenorilor la diverse probe de sport în baza a patru module:

- A. Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului
- B. Dezvoltare personală și profesională
- C. Didactica disciplinei
- D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale

Curriculumul la programul de perfecționare Antrenament sportiv vizează:

- actualizarea și/achiziționarea cunoștințelor noi în domeniul sportului de performanță;
- dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrului didactic – antrenor la diverse probe de sport din perspectiva formării competențelor specifice la elevi și promovarea valorilor educaționale în dezvoltarea personalității acestuia.

Destinația/grupul-țintă. Programul vizează perfecționarea antrenorilor de diverse probe de sport din școlile sportive, liceele cu profil sportiv, cluburile și asociațiile sportive. Transpunerea în practică a *Curriculumului* la disciplinele de studiu din Planul de învățământ al programului de perfecționare *Antrenament sportiv*, domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 *Antrenament sportiv* (revizuit/ actualizat) este o activitate anevoioasă, cu multe dificultăți de ordin managerial, motivațional, psihologic etc.

Implementarea eficientă a *Curriculumului* (Figura 1) presupune:

- asigurarea normativă a procesului de implementare;
- formarea profesională continuă a cadrelor didactice;
- crearea condițiilor manageriale, logistice și motivaționale;
- existența unei strategii instituționale de implementare;
- implicarea experților din domeniile conexe etc.;
- realizarea obiectivelor specifice modulelor respective și asigurarea resurselor materiale și umane;
- monitorizarea comunicării, participării și a motivării persoanelor implicate;
- formarea persoanelor și grupurilor în vederea realizării sarcinilor de dezvoltare



curriculară și a dezvoltării personale a celor implicați;

- prevederea elementelor de flexibilitate care fac posibilă modificarea pe parcurs (dacă situația o cere);
- combaterea rezistenței la schimbare prin înlăturarea barierelor;
- obținerea sprijinului efectiv al factorilor implicați;
- dezvoltarea culturii de formare continuă pe parcursul vieții.

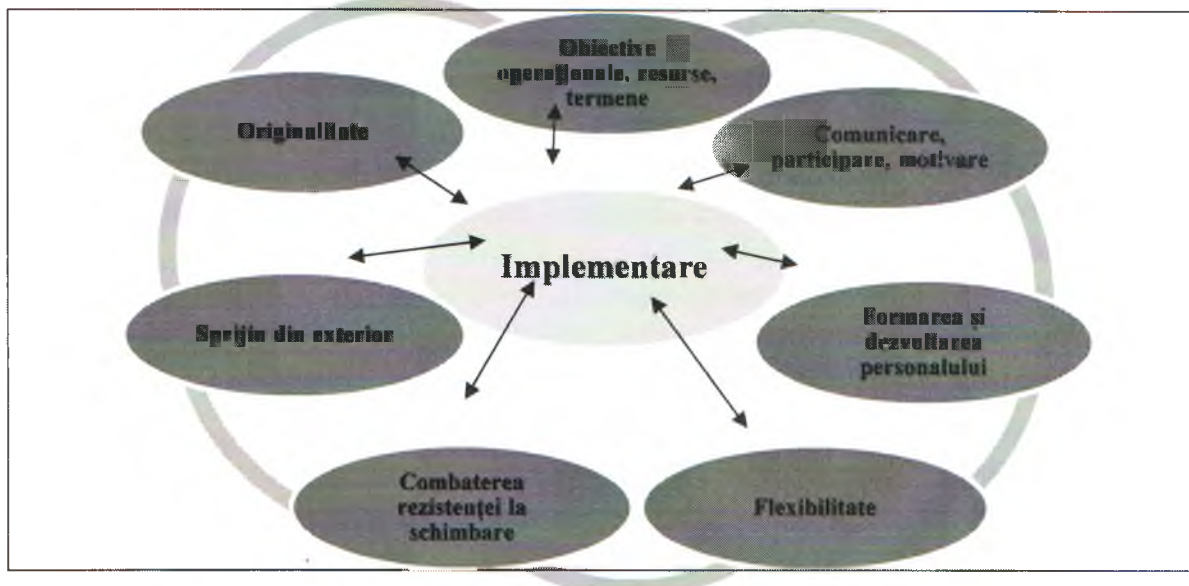


Fig. 1. Mecanismul implementării Curriculumului

Beneficiarul principal al acestui document este cadrul didactic (având un statut specific în acest sens). O caracteristică importantă a Curriculumului este intensificarea centrării pe formabil ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale: reorganizarea modulară constituită din module; varietatea de material didactic/probe/jocuri sportive, propuse pentru fiecare modul. Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare didactică de lungă și de scurtă durată, dar și de realizare propriu-zisă a procesului de predare – învățare – evaluare.

Principiile formării profesionale continuă a antrenorilor la diverse probe de sport:

Principiul calității presupune utilizarea cât mai rațională a resurselor umane și materiale, a strategiilor de formare continuă prin modalități structurate și procedurale care să asigure atât formarea de calitate, cât și co-formarea și pregătirea formatorilor instituționali.

Principiul compatibilizării formării profesionale continue a antrenorilor, indică la corespunderea acestuia cu necesitățile sociale, educaționale naționale și instituționale.

Principiul funcționalității presupune racordarea subiectelor propuse în cadrul strategiilor de formare continuă la nivelul de dezvoltare personală a participanților, la particularitățile psihologice specifice diferitor generații de auditori, participanți la formarea continuă.

Principiul coerenței vizează integrarea domeniilor și subdomeniilor de formare continuă astfel încât să favorizeze învățarea continuă și dezvoltarea competențelor profesionale în raport cu funcția didactică exercitată.



Principiul axării pe nevoile cadrelor didactice – necesită ca tematica și experiențele de învățare să fie centrate pe soluționarea de situații-probleme reale sau similare din activitatea profesională, pe studiu de caz, pe libertatea în alegerea traseului propriu de formare continuă etc.

Formarea continuă a antrenorilor facilitează:

- 1) dezvoltarea personalității cadrului didactic;
- 2) completarea educației de bază prin educație recurentă sau compensatorie;
- 3) dezvoltarea competențelor profesionale;
- 4) orientarea adulților către un nou mod creativ de a soluționa probleme privind asigurarea unui proces educațional eficient și de calitate;
- 5) consolidarea capacităților de utilizare a beneficiilor oferite de tehnologia informației și comunicațiilor;
- 6) dobândirea și dezvoltarea continuă a competențelor și aptitudinilor necesare pentru exercitarea drepturilor și responsabilităților sociale ale fiecărui cetățean;
- 7) educarea, cultivarea aptitudinilor și intereselor individuale pentru îndeplinirea unui rol social activ;
- 8) promovarea implicării comunitare și personale;
- 9) motivarea pentru formarea profesională continuă pe parcursul vieții.

Formarea profesională continuă în domeniul *Științe ale sportului* plasează în centrul preocupărilor personalitatea elevului/sportivului care parcurge traseul descoperirii și formării personale, iar succesul acestuia în a deveni o valoare pentru sine și pentru societate depinde, în mod deosebit, de competența profesională a cadrului didactic.

Scopul fundamental al programului – rezidă în perfecționarea sistemului de competențe în baza cărora beneficiarii vor contribui la pregătirea integrală, eficientă a sportivilor de înaltă performanță, care vor completa loturile naționale pentru participare la diverse competiții naționale, europene, mondiale, Jocurile Olimpice. În acest context, setul de competențe cuprinde:

- competențe referitoare la proiectarea diverselor documente, care vizează activitatea sportivă și competițională;
- competențe referitoare la diagnosticarea gradului de măiestrie sportivă a discipolilor;
- competențe analitice referitoare la dozarea efortului fizic, atât în cadrul antrenamentelor obișnuite, cât și în cadrul antrenamentelor din microciclul precompetițional;
- competențe manageriale în vederea gestionării raționale a timpului lecției de antrenament, competiției, dirijării relațiilor interpersonale, evitării traumatismului sportiv și a diverselor situații de conflict;
- competențe cognitive care ar asigura promovarea modului de viață sănătos, valorile spirituale ale sportului, idealurilor olimpice, mișcării naționale olimpice, etc.;
- competențe psihomotrice pentru a demonstra corect exercițiile fizice, acțiunile, procedeele și diverse combinații sportive, astfel formând discipolilor reprezentări clare despre elementele sportive.

Competențele nominalizate mai sus, se formează și/se dezvoltă prin intermediul modulelor reflectate în Planul de învățământ:

Durata formării – 600 ore (contact direct – 150 ore, lucrul individual – 450 ore), Tabelul 1.

Credite de studiu - 20 credite.

Limba de instruire – Română.

Forma de organizare - învățământ cu frecvență.



Tabelul 1. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut

Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
A	Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului	180	45	135	26	19	
1.	Repere psihopedagogice ale antrenamentului sportiv	120	30	90	20	10	
1.1.	Rolul antrenorului ca personalitate în activitatea sportivilor		2		2		
1.2.	Concepte moderne în pregătirea psihologică a sportivilor – componentă importantă în demonstrarea performanței		2		2		
1.3.	Dezvoltarea proceselor psihice ale sportivilor în cadrul lecției de antrenament		2			2	
1.4.	Metode interactive în pregătirea și socializarea sportivilor		2		2		
1.5.	Particularități psihopedagogice ale copiilor, aspecte ale educației incluzive		2		2		
1.6.	Cariera sportivă și problemele adaptării sociale. Motivația în sport		2		2		
1.7.	Comunicare și limbaj sportiv. Strategii eficiente de comunicare în domeniul formării profesionale. Tehnici de ascultare		4		2	2	
1.8.	Bariere și dificultăți în comunicarea profesională. Conflictele de comunicare și căile de soluționare a acestora		4		2	2	
1.9.	Prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului (HG nr. 143/2018)		4		2	2	
1.10	Consilierea psihopedagogică în sport: parteneriate social-educative		4		2	2	
1.11	Tulburările de personalitate și metodele de intervenție		2		2		
2.	Managementul antrenamentului și competiției sportive	60	15	45	6	4	5
2.1.	Cadrul legislativ în domeniul culturii fizice		2		2		
2.2.	Clasificarea și caracteristica actelor normative în sport		2			2	
2.3.	Planificarea și dirijarea antrenamentului sportiv		4		2		2



2.4.	Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor		3				3
2.5.	Substanțe și metode interzise în sport		2		2		
2.6.	Metodologia controlului doping		2			2	
B	Dezvoltare personală și profesională (Branding personal și profesional)	60	15	45	6	4	5
1.	Imaginea personală a cadrului didactic în contextul branding-ului personal și profesional		4		2	2	
2.	Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional		4			2	2
3.	Etică și deontologie în sport. Codul de etică și deontologie		3		2		1
4.	Atestarea cadrelor didactice din domeniul sportului		4		2		2
C	Didactica disciplinei	300	75	225	20	18	37
1.	Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	180	45	135	10	10	25
1.1.	Curriculum de bază pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement		4		2	2	
1.2.	Repere metodologice privind proiectarea procesului de antrenament sportiv (de lungă și scurtă durată, plan individual)		3		2		1
1.3.	Evaluarea în antrenamentul sportiv		2				2
1.4.	Biomecanica diferențiată		2		2		
1.5.	Argumentarea biomecanică a măiestriei sportive		2			2	
1.6.	Strategii și tehnologii moderne în procesul de selecție a sportivilor la diferite etape de pregătire		4			2	2
1.7.	Metodologia de măsurare și evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice		4		2	2	
1.8.	Orientări metodologice în dezvoltarea calităților motrice conform probei sportive alese		8				8
1.9	Aspectele pregătirii tactice în procesul multianual de pregătire a sportivilor		4				4
1.10	Aspectele pregătirii tehnice în procesul multianual de pregătire a sportivilor		4				4
1.11	Orientarea efortului fizic, resursele energetice și specificitatea metabolică a antrenamentului		4		2		2



1.12	Tehnologii medico-biologice în procesul de pregătire a sportivilor		4			2	2
2.	Fiziologia efortului fizic	60	15	45	6	4	5
2.1.	Legitățile fiziologice de dezvoltare fizică a organismului în creștere		2		2		
2.2.	Metodele de apreciere a dezvoltării fizice și pregătirii funcționale a sportivilor		2			2	
2.3.	Forma sportivă: stare morfofuncțională a organismului		2			2	
2.4.	Aspecte fiziologice ale parametrilor efortului fizic (caracteristica componentelor funcționale ale organelor și sistemelor de organe)		2				2
2.5.	Abordări moderne în planificarea și administrarea efortului fizic în cadrul antrenamentului sportiv		4		2		2
2.6.	Rolul apei și a vitaminelor în procesul de pregătire a sportivilor		3		2		1
3.	Recuperarea în sport	60	15	45	4	4	7
3.1.	Traumatologia în sport		2				2
3.2.	Tehnologii moderne în recuperarea traumelor în sport		2				2
3.3.	Kinetoprofilaxia la lecțiile de antrenament sportiv		4			2	2
3.4.	Asistența medicală primară și primul ajutor în cadrul antrenamentului sportiv		3		2		1
3.5.	Alimentația în sport Importanța substanțelor organice și minerale în rația alimentară zilnică a unui sportiv.		4		2	2	
D	TIC și soft-uri educaționale	60	15	45			15
1.	Rolul TIC în sport. Platforma Google Meet	8	2		-		2
2.	Rolul TIC în sport. Editorul de texte Microsoft Word	8	2		-		2
3.	Instrumente digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive	8	2		-		2
4.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	8	2		-		2
5.	TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	8	2		-		2
6.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	8	2		-		2
7.	Aplicații Google	12	3		-		3
	TOTAL:	600	150	450	52	41	57



Sporirea concurenței pe arena sportivă internațională, comercializarea și profesionalizarea multor probe, precum și alți factori, impune specificului de pregătire a antrenorilor, la momentul actual, abordări sistemice cu un înalt grad de eficacitate. Cercetările efectuate în teoria și practica antrenamentului sportiv facilitează obținerea performanțelor înalte în orice probă anume prin interdependența pregătirii profesionale de calitate a specialistului (antrenorului) cu evidențierea capacităților bio-psiho-motrice ale fiecărui sportiv prin aplicarea anumitor tehnici și instrumente de lucru. În acest context politicile pregătirii antrenorilor la toate probele sportului olimpic sunt focusate pe asigurarea calității procesului de antrenament, unde rolul primordial și de responsabilitate majoră în acest proces se datorează capitalului de competențe profesionale a acestuia.

Pregătirea profesională a antrenorului contemporan vizează un proces pedagogic complex, are loc într-o formă planificată și se desfășoară sistematic și gradat, urmărind formarea ansamblului de competențe în vederea aplicării acestora în practica procesului de antrenament pentru pregătirea sportivilor atât de înaltă performanță, cât și pentru sportul în masă.

Un șir de prevederi privind conceptul de *pregătire profesională a antrenorului* atestă reevaluarea informațiilor pe care trebuie să le însușească specialistul pentru o bună desfășurare a procesului de antrenament cu sportivii. Totodată, reieșind din anumite considerente precum sunt: modificări în programele competiționale la majoritatea probelor de sport; modificări în planurile structurale și de conținut (ca drept urmare a modificărilor regulamentelor și programelor competiționale); modificări în sistemul de arbitraj, în codurile de punctaj, „feminizarea” multor probe etc., pregătirea profesională înaltă a viitorilor specialiști-antrenori ai domeniului denotă/condiționează sintetizarea informațiilor sub semnul diferențierii anumitor tendințe, tehnologii, concepte, legități și principii cu un grad înalt de coincidență, caracteristice specificului de pregătire a antrenorului la momentul actual.

În acest context, pregătirea profesională a antrenorului se dovedește a fi influențată în mod direct de dezvoltarea sportului olimpic la momentul actual și vizează următoarele tendințe:

– *promovarea politicilor de modernizare a sistemului de predare – antrenare*, bazat pe gradul de experiență avansată a antrenorilor care să condiționeze modificări inovatorii în sistemul de planificare multianuală în vederea determinării conținutului actual al macro pregătirii sportivilor pe durata mai multor cicluri olimpice;

– *reactualizarea tehnologiei de prognozare a rezultatelor* reieșind din perspectivele bio-psiho-motrice ale sportivilor, precum și a selecției acestora pentru parcurgerea treptelor spre un înalt nivel de măiestrie *tehnică – tactică* în probele respective de sport;

– *necesitatea eficientizării procesului de predare – învățare – antrenare – însușire*, ceea ce se datorează sporirii concurenței pe arena sportivă internațională;

– *descoperirea rezervelor neepuizate ale organismului sportivilor* în vederea programării cu coincidență maximală a eforturilor de antrenament, a sistemului de refacere și de recuperare în strânsă legătură cu aspectele morfofuncționale, care să asigure în deplină măsură obținerea performanțelor și rezultatelor înalte la diverse etape, perioade și trepte de pregătire;

– *orientarea procesului de antrenament pentru crearea unui mediu mult mai academic*, utilizând toate formele multiaspectuale și multilaterale de pregătire a sportivilor de pe cele mai posibile poziții, caracteristice modulelor teoretico-metodologice și practice a disciplinelor de studiu pe bază de interdisciplinaritate;



– *fundamentarea științifică a motivării pregătirii sportivilor* către participarea în diverse concursuri și competiții conform prevederilor planurilor competiționale calendaristice (anuale, multianuale), și care condiționează în mod direct întreg procesul multianual de antrenament;

– *asigurarea pe vector de îmbunătățire a condițiilor în care se desfășoară procesul de pregătire a sportivilor* cu luare în calcul a completării echipei de specialiști (a staff-ului tehnic), a bazei materiale a sălilor și terenurilor de sport, a asigurării financiare etc., de care depind premisele obținerii unui nivel înalt al măiestriei sportive;

– *fundamentarea științifică a vârstei scăzute de la care începe procesul multianual de antrenament aproximativ în toate probele sportive* care, la rândul lor, condiționează atât structura și conținutul probei respective la anumite etape de antrenare, precum și latura psihomotrică și funcțională a organismului copilului;

– *crearea și determinarea cu orientare ulterioară a modelelor etalon a sportivilor* spre care trebuie să tindă întreaga activitate de antrenament, începând cu etapele de inițiere, a pregătirii de bază și, inclusiv, a măiestriei avansate.

Astfel, abordările teoretico-conceptuale și metodologice ce influențează spectrul structural al aspectului formativ al antrenorului poate fi determinat de un șir de elemente constitutive, care pot sta la baza procesului de pregătire și formare profesională înaltă a specialiștilor și care, condiționează monitorizarea și dirijarea calitativă a procesului de antrenament la toate treptele de pregătire a sportivilor.

Prezentul curriculum are menirea de a răspunde la schimbările ce se produc în domeniul sportului, respectiv în instituțiile de învățământ extrașcolar, privind modernizarea continuă a curriculumului disciplinar centrat pe dezvoltarea competențelor, astfel, oferind vaste posibilități de realizare profesională a cadrelor didactice.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ



<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport Proces-verbal nr. <u>5</u> din <u>26.12.2023</u> Decan <u>Ono Mihail, dr., conf. univ.</u></p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne Proces-verbal nr. <u>5</u> din <u>22.12.2023</u> Șef Departament <u>Carp Ivan, dr., prof. univ.</u></p>	<p><i>Coordonat</i> Departamentul Formare Profesională Continuă Proces-verbal nr. <u>3</u> din <u>28.12.2023</u> Șef Departament <u>Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.</u></p>
<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Kinetoterapie Proces-verbal nr. <u>5</u> / <u>21.12.2023</u> Decan <u>Racu Serghei, dr., conf. univ.</u></p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională Proces-verbal nr. <u>5</u> / <u>15.11.2023</u> Șef Departament <u>Agapie Eugen, dr., conf. univ.</u></p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Medicină Sportivă Proces-verbal nr. <u>5</u> / <u>28.12.2023</u> Șef Departament <u>Delipovici Irina, dr., conf. univ.</u></p>
<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Științe ale Securității Proces-verbal nr. <u>4</u> / <u>24.12.2023</u> Decan <u>Volcu Irina, dr., conf. univ.</u></p>	<p>Departamentul Drept, Protecție, Pază și Securitate Proces-verbal nr. <u>4</u> / <u>24.12.2023</u> Șef Departament <u>Chimerciuc Nicolae, dr., conf. univ.</u></p>	

CURRICULUM

la modulul

REPERE PSIHOPEDAGOGICE ȘI MANAGERIALE ALE SPORTULUI

(180 ore / 6 credite)

Programul de perfecționare ANTRENAMENT SPORTIV

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	1000 Științe ale sportului
Specialitatea	1000.1 Antrenament sportiv
Denumirea programului	Antrenament sportiv
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă

Chișinău, 2024

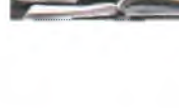
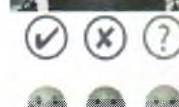
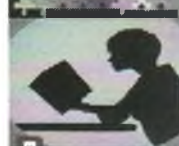
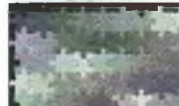


CUPRINS

1. Preliminarii	14
2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltare profesională..	15
3. Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	17
4. Administrarea disciplinei/modulului	17
5. Unități de învățare	17
6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	19
7. Studiul individual	20
8. Lucrări practice recomandate	21
9. Sugestii metodologice	22
10. Sugestii de evaluare	25
11. Resurse didactice recomandate	26



IMPORȚANT





1. Preliminarii



Modulul *Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului* este realizat în scopul de a oferi antrenorilor posibilitatea de a-și desfășura activitatea în școlile sportive, liceele cu profil sportiv, cluburile și asociațiile sportive în calitate de antrenor la diverse probe de sport, în vederea dobândirii competențelor specifice și a atestării oficiale necesare ocupării posturilor didactice. Psihopedagogia reprezintă un domeniu de permanentă actualitate și aplicabilitate în condițiile de perfecționare și de modernizare continuă a învățământului superior din Republica Moldova, având drept scop primordial dezvoltarea și afirmarea profesională eficientă a cadrelor didactice în contextul social existent.

În aria problematici complexe a educației tinerei generații, eficiența cadrelor didactice ocupă locul central, deoarece aici se reflectă calitatea, profesionalismul, viziunea politicii educaționale, finalitățile, prin ce conținuturi, strategii, metode se proiectează atingerea lor și în ce condiții se realizează procesul educațional la lecțiile de antrenament sportiv. Toate acestea duc la actualizarea problemelor legate de didactica învățământului, de metodologia modernă de instruire, de aspectele docimologice și psihopedagogice ale instruirii.

Ampla dezvoltare a activității sportive, creșterea numărului și mai ales a valorii competițiilor au determinat creșterea preocupărilor teoretice și metodologice privind pregătirea celor angrenați în practicarea sportului de performanță. Conform specialiștilor în domeniu, *competiția este scopul activității, iar antrenamentul este calea prin care se obțin rezultatele programate* (Sanislav, 2006).

O organizație sportivă poate fi eficientă, dacă are un raport pozitiv asupra rezultatelor propuse. Eficacitatea se cuantifică în sport prin numărul de jocuri câștigate într-o anumită perioadă de timp, fiind dependentă de modul în care participanții își înțeleg rolul pe care și-l asumă. Antrenorului îi revine în acest sens responsabilitatea de a stabili și clarifica rolurile și obiectivele urmărite prin comunicarea clară a așteptărilor acestuia pentru fiecare membru al echipei (Hulpus, 2014). În activitatea sportivă, ca în orice altă activitate, managerul/antrenorul organizează munca de execuție în vederea obținerii unei cât mai mari eficiențe, ținând seama permanent de nevoile și năzuințele elevilor/sportivilor, cât și de statutul, tradițiile instituției de profil și de specificul activității pe care o conduce.

Creșterea capacității de performanță este determinată de perfecționarea continuă a managementului antrenamentului sportiv prin dirijarea procesului de pregătire. Principalul scop al antrenamentului sportiv îl constituie participarea la competiții sportive, confruntarea sportivului cu ceilalți performeri de elită pentru stabilirea unei ierarhii valorice și atingerea unui nivel înalt al performanței, fiind un mijloc de evaluare a progresului realizat de sportivi (Apostu, 2010).

Deși competiția sportivă este considerată terenul real de testare a pregătirii sportivilor, ei învățând cum să-și folosească eficient energia, procedurile învățate, dar și să-și îmbunătățească trăsăturile psihologice, este oportun ca și antrenamentul sportiv, ca etapă premergătoare competiției, să i se acorde importanța cuvenită. În acest context, managementul științific în cadrul antrenamentului sportiv poate asigura o valorificare mai bună și o eficientizare a întregii activități din domeniu.



Starea de bine a elevilor/sportivilor, pe planurile fizic, mintal, socio-afectiv și managerial, reprezintă una dintre prioritățile importante ale procesului educațional în școlile sportive, liceele cu profil sportiv, cluburile și asociațiile sportive, din perspectiva promovării sportului de performanță, a sportului pentru toți și a modului sănătos de viață. Prin urmare, în procesul de predare-învățare-evaluare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv, antrenorul trebuie să cunoască și să țină cont de relația dintre competențele generale - competențele specifice – activitățile de învățare, prin abordarea simultană a domeniilor de competență – cunoștințe, aptitudini/capacități/deprinderi și atitudini.

Modulul de pregătire psihopedagogică include trei compartimente: psihologie, pedagogie și managementul antrenamentului și competiției sportive, asigurându-se formarea psihopedagogică și didactică – teoretică și practică – a antrenorului. Acest modul este axat pe cele mai reprezentative componente ale domeniului dat: psihologia educației; pedagogia; didactica disciplinei, particularitățile somato-funcționale și psiho-comportamentale specifice vârstei elevului/sportivului.

Implementarea prezentului *Curriculum* se referă, în primul rând, la aplicarea prevederilor acestuia, asigurarea indicatorilor cantitativi și calitativi care vor fi supuși evaluării pe parcursul derulării, precum și la finalul acestuia.

2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională

IMPORTANT

Lecțiile de antrenament sportiv sunt activități sociale care, prin conținutul lor specific, exercită influențe optimizante, de sistem, asupra individului în plan fizic, motric, intelectual, estetic și moral. Exercițiile fizice practicate sistematic influențează starea de sănătate, creșterea și dezvoltarea organismului, contribuie la dezvoltarea motricității/capacităților motrice a practicantilor, a cogniției și afectivității și favorizează integrarea socială/niveluri de comunicare și de socializare. Valorificând exercițiul fizic, ca mijloc specific de instruire, educația fizică și sportul îndeplinesc funcții de natură biologică, motrică, psihologică și socială, contribuind la dezvoltarea echilibrată a personalității.

Antrenorul modern și actual se bazează pe principiile și metodele psihopedagogiei umaniste. În această abordare antrenorul cedează „pedestalul autorității” și îl pune pe sportiv în centrul atenției sale. Sportivul este privit în toată complexitatea sa, urmărindu-se dezvoltarea holistică a acestuia. Scopul modelului umanist este ca fiecare persoană să-și exprime adevăratul său potențial. Antrenorul modern are o relație de parteneriat cu sportivul, pe care îl consideră capabil să fie implicat în urmărirea performanței, să fie conștient de autodepășirea lui, de a găsi soluții și a ști ce-și dorește. Antrenorul știe să adreseze întrebări pentru a-l ajuta pe sportiv să se descopere, să conștientizeze și să integreze experiența antrenamentului sau a concursului; consideră greșelile oportunități pentru a învăța din ele și a progresa; nu are idei preconcepute ci observă realitatea prezentă (aici și acum); acceptă că sportivii doresc să se autodepășească, iar problemele apar atunci când cineva sau ceva se interpune acestui proces. Intervențiile antrenorului sunt menite să ajute sportivul să fie conștient de sine și să-și atingă întregul potențial.

Obiectivul principal pe care antrenorul îl propune unui sportiv în pragul unei competiții este ca acesta să se autodepășească și nu neapărat să câștige, astfel, luând de pe umerii



sportivului presiunea multor necunoscute din ecuația posibilității de a câștiga. Pe când participarea la potențialul maxim la care a ajuns sportivul în acel moment este un obiectiv perceput ca realizabil și deci va fi lipsit de stări anxioase. Așa cum spunea antrenorul Lotului Olimpic Masculin de Canotaj, Antonio Colamonic: „concursul ar fi bine să fie perceput de sportivi ca o celebrare a tinereții și vitalității lor, pentru a se bucura de el”. Starea de bine, care-l absoarbe pe sportivul implicat total în activitatea sa, este starea care asigură intrarea în „starea de flux” care îi facilitează obținerea acelei experiențe de vârf și înalta performanță.

Prin urmare, fundamentarea științifică a practicării sportului este asigurată de argumente provenind din domeniul biologic, psihologic, pedagogic și sociologic. Valențele formativ-educative specifice, contribuția majoră la menținerea stării de sănătate și la formarea stilului de viață activ al populației, recomandă sportul drept componente fundamentale ale educației moderne. Recunoașterea acestor valențe rezidă din utilizarea de către antrenori în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv a cunoștințelor din pedagogie, psihologie și management educațional, respectiv Modulul *Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului* este parte componentă al Planului de învățământ din cadrul programului de perfecționare *Antrenament sportiv*.

Aspectele prezentate anterior reprezintă argumentele pe care antrenorul trebuie să le aibă în vedere în procesul de proiectare și operaționalizare didactică, în relație cu influențele exercițiilor fizice asupra elevilor/sportivilor, la diferite vârste, structurate astfel: *asupra sferei biologice* – prin impactul asupra componentelor ei, somatice și funcționale; evidențiem rolul exercițiilor fizice în procesul de adaptare a organismului la modificările climatice și epidemiologice contemporane, cărora organismul le poate face față doar printr-o capacitate de efort și o imunitate consistentă, ambele sporite; *asupra sferei psihologice* – prin impactul asupra personalității individului, în ansamblu, dar și asupra proceselor cognitive, afective și moral-volitiv; *asupra sferei sociale* – prin contribuția la dezvoltarea trăsăturilor socio-comunicaționale, cu impact asupra integrării sociale.

Astfel, antrenorul are responsabilitatea de a actualiza în ansamblul competențelor sale de specialitate – profesionale și transversale - achizițiile care să-i permită promovarea caracterului interdisciplinar al specializării sale, prin proiectarea și organizarea unui demers educațional logic conceput, structurat și fundamentat științific. Pe de altă parte, toate aceste argumente devin resurse pe baza cărora antrenorul va trebui să implementeze principiul participării conștiente și active, să stimuleze participarea elevilor/sportivilor la activități competiționale (non-formale), esențiale pentru completarea influențelor curriculare (formale).

Modulul *Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului* fundamentează și reglează activitatea antrenorului și reprezintă reperul fundamental în proiectarea și desfășurarea procesului de predare-învățare-evaluare.

Principiile de realizare a activităților de formare:

- Crearea unui mediu de învățare autentic, apropiat de viața profesională și de interesele persoanei, pentru realizarea obiectivelor proiectate;
- Îmbinarea aspectelor de natură teoretică cu cultivarea unor competențe legate de realitățile activității pedagogice;
- Structurarea demersurilor educaționale pe concepția “învăță acționând”;
- Valorificarea unor tehnici moderne de instruire, inclusiv diverse simulări ale situațiilor reale din viața profesională.



3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modulului



CS 1: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sine stătător a literaturii de specialitate, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe referitoare la activitatea sportivă și competițională;

CS 2: dezvoltarea competențelor comunicative: utilizarea corectă a terminologiei sportive, interpretarea științifică a noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice sportului;

CS 3: formarea și/dezvoltarea experiențelor referitoare la elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor moderne în scopul pregătirii integrale eficiente a sportivilor de înaltă performanță;

CS 4: promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului sănătos de viață;

CS 5: formarea personalității sportivului.

4. Administrarea modulului



Statutul modulului (obligatoriu, opțional)/	Numărul de ore				Forma de evaluare	Nr. de credite	
	Total	Contact direct	Studiu individual /Activități practice	Contact direct			
				Teoretice			Practice/ Seminare
Obligatori	180	45	135	26	19	C	6

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
CS 2: dezvoltarea competențelor comunicative: utilizarea corectă a terminologiei sportive, interpretarea științifică a noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice sportului; CS 3: formarea și/dezvoltarea experiențelor referitoare la elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor moderne în scopul pregătirii integrale eficiente a sportivilor de înaltă performanță; CS 5: formarea personalității sportivului.	Repere psihopedagogice ale antrenamentului sportiv	Cunoștințe: - cunoașterea bazelor legislative, conceptuale și metodologice ale sportului de performanță; - implementarea cunoștințelor și competențelor privind modalitățile de interacționare și relaționare educativă cu sportivii, promovând relațiile prosoziale între ei și cunoașterea ființei umane; - înțelegerea și explicarea procesele psihofiziologice, care au loc în organismul uman în timpul practicării sportului (înfruntării efortului fizic în dependență de intensitatea acestuia); Aptitudini: - utilizarea limbajului științific adecvat în



		<p>contexte variate, inclusiv în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; - formarea și consolidarea interesului și a motivației sportivilor de practicare sistematică și independentă a exercițiului fizic și sportului. <p>Responsabilitate și autonomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cercetarea și analiza rezultatelor competiționale ale sportivilor, în baza cărora va efectua schimbările necesare în proiectarea conținutului antrenamentului sportiv; - valorificarea priorităților cercetării științifice în domeniul sportului; - organizarea activităților profesionale și educaționale în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare;
<p>CS 1: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sine stătător a literaturii de specialitate, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe referitoare la activitatea sportivă și competițională;</p> <p>CS 3: formarea și/dezvoltarea experiențelor referitoare la elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor moderne în scopul pregătirii integrale eficiente a sportivilor de înaltă performanță;</p> <p>CS 4: promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului sănătos de viață;</p>	<p>Managementul antrenamentului și competiției sportive</p>	<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cunoașterea bazelor legislative, conceptuale și metodologice ale sportului de performanță; - argumentarea mecanismului dozării efortului fizic în conformitate cu particularitățile de vârstă ale sportivului, precum și a impactului dopajului (utilizarea substanțelor interzise) asupra sănătății acestuia; - implementarea cunoștințelor și competențelor privind modalitățile de interacționare și relaționare educativă cu sportivii, promovând relațiile prosociale între ei și cunoașterea ființei umane; - înțelegerea și explicarea procesele psihofiziologice, care au loc în organismul uman în timpul practicării sportului (înfruntării efortului fizic în dependență de intensitatea acestuia); <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizarea limbajului științific adecvat în contexte variate, inclusiv în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.; - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; - formarea și consolidarea interesului și a motivației sportivilor de practicare sistematică și independentă a exercițiului fizic și sportului. <p>Responsabilitate și autonomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cercetarea și analiza rezultatelor



		<p>competiționale ale sportivilor, în baza cărora va efectua schimbările necesare în proiectarea conținutului antrenamentului sportiv;</p> <ul style="list-style-type: none"> - valorificarea priorităților cercetării științifice în domeniul sportului; - organizarea activităților profesionale și educaționale în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare; - implementarea, în mod creativ, în practica sa de lucru, experiența avansată în domeniu, precum și diverse tehnologii moderne referitoare atât la pregătirea sportivilor de performanță, cât și promovarea unui mod sănătos de viață.
--	--	--

6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
A	Repere psihopedagogice și manageriale ale sportului	180	45	135	26	19	
1.	Repere psihopedagogice ale antrenamentului sportiv	120	30	90	20	10	
1.1.	Rolul antrenorului ca personalitate în activitatea sportivilor		2		2		
1.2.	Concepte moderne în pregătirea psihologică a sportivilor – componentă importantă în demonstrarea performanței		2		2		
1.3.	Dezvoltarea proceselor psihice ale sportivilor în cadrul lecției de antrenament		2			2	
1.4.	Metode interactive în pregătirea și socializarea sportivilor		2		2		
1.5.	Particularități psihopedagogice ale copiilor, aspecte ale educației incluzive		2		2		
1.6.	Carierea sportivă și problemele adaptării sociale. Motivația în sport		2		2		
1.7.	Comunicare și limbaj sportiv. Strategii eficiente de comunicare în domeniul formării profesionale. Tehnici de ascultare		4		2	2	
1.8.	Bariere și dificultăți în comunicarea profesională. Conflictul de comunicare și căile		4		2	2	



	de soluționare a acestora						
1.9.	Prevenirea primară a riscurilor privind bunăstarea copilului (HG nr. 143/2018)		4		2	2	
1.10	Consilierea psihopedagogică în sport: parteneriate social-educative		4		2	2	
1.11	Tulburările de personalitate și metodele de intervenție		2		2		
2.	Managementul antrenamentului și competiției sportive	60	15	45	6	4	5
2.1.	Cadrul legislativ în domeniul culturii fizice		2		2		
2.2.	Clasificarea și caracteristica actelor normative în sport		2			2	
2.3.	Planificarea și dirijarea antrenamentului sportiv		4		2		2
2.4.	Organizarea, arbitrarea și asigurarea tehnico-materială a competițiilor		3				2
2.5.	Substanțe și metode interzise în sport		2		2		
2.6.	Metodologia controlului doping		2			2	

7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
1. Repere psihopedagogice ale antrenamentului sportiv	<i>Schema conceptuală</i> a caracteristicilor sistemului de documentare a procesului educațional la lecțiile de antrenament sportiv	Structura documentului. Analiza și prezentarea logică. Originalitatea formei de prezentare.	Conform orarului
	<i>Situație didactică</i> privind obiectivitatea procesului de evaluare în contextul centrării pe copil	Structurarea și prezentarea logică. Conținutul este pronunțat metodologic și aplicativ în practica educațională curentă; Lucrarea se bazează pe recomandările în domeniu, promovate de cadrul normativ.	Conform orarului
	<i>Tabel conceptual</i> privind profilul psihopedagogic al elevului/sportivului	Structura tabelului. Prezentarea logică. Integrarea cunoștințelor anterioare.	Conform orarului
	<i>Studiu de caz</i> referitor la situații de abuz și prevenirea primară a	Structurarea și prezentarea logică. Conținutul este pronunțat	Conform orarului



	riscurilor privind bunăstarea copilului	metodologic și aplicativ în practica educațională curentă; Lucrarea se bazează pe recomandările în domeniu, promovate de cadrul normativ.	
	Descrierea unor metode/procedee de formare și dezvoltare a comunicării și vocabularului specific Antrenamentului sportiv	Identificarea unor fenomene/procese pedagogice naționale/universale. Descrierea fenomenelor/proceselor educaționale naționale/ universale, surprinderea esențialului, particularului	Conform orarului
	Proiect	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului
2. Managementul antrenamentului și competiției sportive	Referate, articole din ziare, reviste și cărți de specialitate	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului
	Eseu despre factorii de risc pentru sănătate și rolul sportului în menținerea și fortificarea acesteia	Sesizarea aspectelor esențiale. Păreră personală despre impactul educației / autoeducației asupra dezvoltării proprii personalități	Conform orarului
	Referate, articole din ziare, reviste și cărți de specialitate referitor la managementul conflictelor, factorii de stres	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	
	Portofoliu	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



În funcție de specificul fiecărei unități de conținut, în procesul de predare-învățare-evaluare la modulul „*Repere psihopedagogice și manageriale ale antrenamentului sportiv*” pot fi propuse lucrări practice, precum: caracteristica psihopedagogică a sportivului/grupeii de elevi; teste de autoevaluare; studii de caz, situații didactice etc. Realizarea acestora va fi efectuată în corespundere cu principiile de bază. În acest context, cadrul didactic/antrenorul va ține cont de o serie de criterii. De exemplu, la elaborarea caracteristicii psihopedagogice a sportivului/grupeii



de elevi se va lua în considerare faptul că formabilul trebuie să poată realiza sarcina în termeni rezonabili, să respecte un plan clar și consecvent; să aibă acces la sursele de specialitate, să dispună de resurse materiale necesare; să respecte cerințele de tehnoredactare etc.).

La realizarea studiului de caz sau a unei situații didactice, trebuie luate în calcul criteriile precum: corectitudinea interpretării studiului de caz/situației didactice propuse; calitatea soluțiilor, a ipotezelor propuse, argumentarea acestora; gradul în care soluțiile și ipotezele propuse pot fi utile pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat; corectitudinea formulărilor; utilizarea adecvată a terminologiei; aprecierea critică, judecata personală a formabilului etc.

Testele cu itemi vor scoate în evidență aspecte precum: corectitudinea interpretării itemului propus spre rezolvare; măsura în care răspunsul corespunde condițiilor indicate în item; corectitudinea metodelor de realizare aplicate și a selectării răspunsului (în cazul itemilor cu alegere multiplă); determinarea corectă a perechilor corelate (pentru itemii tip asociere); gradul în care răspunsul corespunde setului prestabilit de valori și atitudini; măsura în care răspunsul oferit de formabil corespunde cerințelor din enunțul itemului (în cazul itemilor cu răspuns deschis).

9. Sugestii metodologice



Componentele de bază ale curriculum-ului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale pedagogiei, psihologiei și fiziologiei în dinamica evoluției.

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc. Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de perfecționare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.

- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.

- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.

- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.



• Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.

• Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.

• Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Formatorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare care valorifică:

• **învățarea experiențială**, prin care adultul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru activitatea sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;

• **învățarea socială și comunicațională**, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare);

• **învățarea reflexivă**, prin care adultul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare.

În organizarea activității de formare, formatorul poate proiecta diferite categorii de metode: *metode de deschidere* (de spargere a gheții, jocuri, energizante și de sondare a așteptărilor); *metode de informare, de construire a cunoașterii și a dezvoltării intelectuale* (lecturi, prezentări, tehnici de vorbire, instruire interactivă, demonstrări); *metode de lucru în grup*; *metode de învățare individuală*; *metode de învățare socială și experiențială*; *metode de moderare*, dar și de încheiere a activităților.

Un accent deosebit se va pune pe *debriefare*. Metodele interactive oferă o gamă vastă de oportunități de dezvoltare a competențelor, însă simpla lor realizare este insuficientă, dacă nu e însoțită de o reflecție profundă asupra procesului desfășurat. Un lucru absolut necesar după aplicarea unui joc de rol sau a unei simulări este debriefarea activității. Același lucru se va face și după încheierea unei sesiuni de formare.

În acest context, putem concluziona: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuși și cu alții, comunicarea intra- și interpersonală, pe care o consideră o condiție de realizare a activității mentale, psihofizice și axiologice.

Strategiile didactice interactive presupun provocarea și susținerea învățării active, în cadrul căreia cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma în una nouă, personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire a sensurilor informaționale, prin rezolvări de probleme, prin explorări și cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Învățarea interactivă se realizează în relație cu ceilalți și cu materialul de studiu, având la bază procese de construcție și de construcție creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a



eforturilor individuale și colective prin intermediul interacțiunii dintre formabili și/sau dintre formabili și formatori, pe de o parte, și dintre formabili și conținutul materiei de studiu, pe de altă parte. *Învățarea interactivă* vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volitivă.

În acest context, *principiile care stau la baza elaborării strategiilor interactive* sunt:

- Construirea propriilor înțelesuri și interpretări ale conținuturilor instruirii.
- Discutarea și negocierea, nu impunerea obiectivelor.
- Promovarea alternativelor metodologice de predare-învățare-evaluare.
- Solicitarea informațiilor transdisciplinare și analizele multidimensionale ale realității.
- Evaluarea mai puțin criterială și mai mult reflexivă, prin metode alternative de evaluare.
- Promovarea învățării prin descoperire și rezolvare de probleme.

Învățarea interactiv-creativă este un proces de creare de semnificații față de noua informare și de cunoștințele anterioare, de transformare a structurilor cognitive ale formabilului, consecință a încorporării noilor achiziții (cunoștințe, capacități), prin angajarea eforturilor intelectuale și psihomotorii de construire a cunoașterii.

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde și de un sistem de factori (*Figura 9.1*) ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizarea învățământului și resursele materiale/instrumentale:

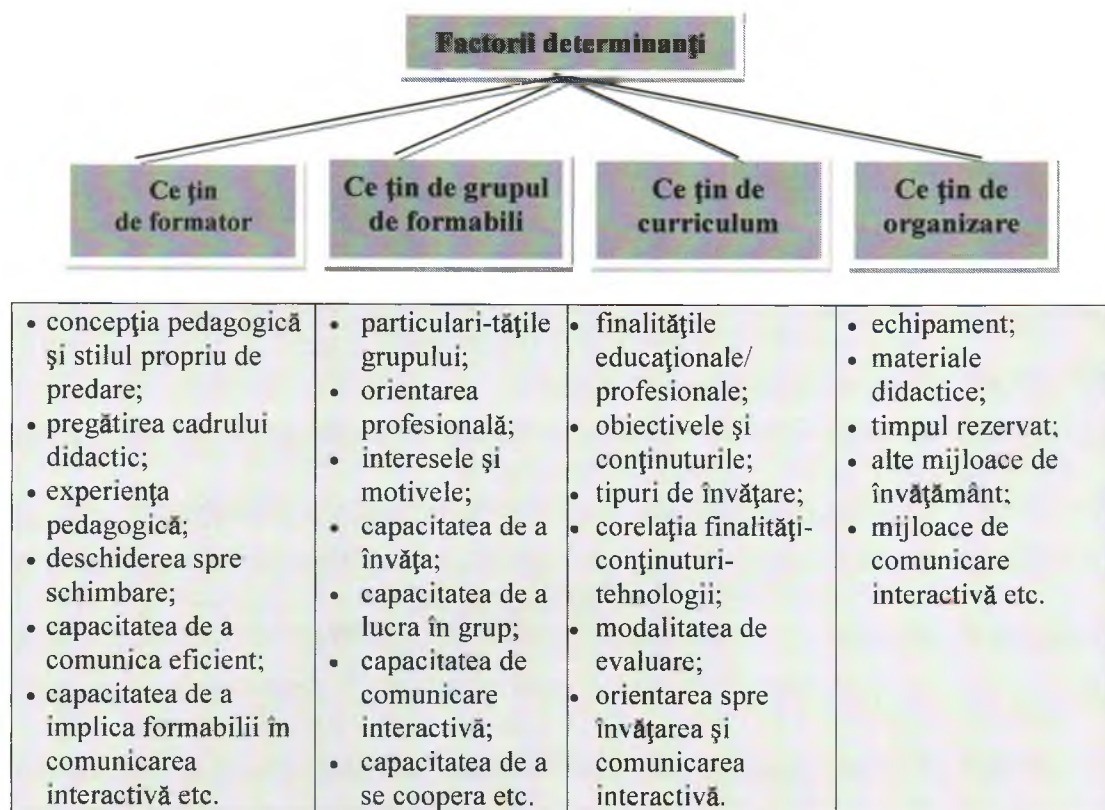


Fig. 9.1. Factorii ce stau la baza proiectării strategiei didactice interactive



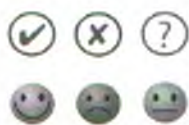
1) *Factorii ce țin de cadrul didactic/formator* se deduc din analiza concepției pedagogice, personale, din tradiții și experiențe personale și *instituționale*, din *gradul de deschidere spre inovații etc.*

2) *Factorii ce țin de grupul de formabili* se deduc din particularitățile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei și pentru învățare, experiențele lor cognitive, sociale și afective.

3) *Factorii ce țin de curriculum* se identifică în raport cu competențele profesionale și intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune și interactivitate etc.

4) Factorii ce țin de organizarea procesului de formare și de resursele materiale se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spațiului academic care este la dispoziție etc.

Indiferent de tipul de strategie pentru care optează formatorul, de forma de lucru preferată, rolul formatorului constă în a crea un mediu de învățare optim, căci, în procesul de formare, actanții sunt în continuă interacțiune, iar aceasta înseamnă comunicare, grație căreia se stabilesc relații, instruirea devenind mult mai nuanțată și persuasivă.



10. Sugestii de evaluare



Evaluarea este parte indispensabilă a procesului de învățare sau formare. Accentul se va pune pe evaluarea autentică și autoevaluare. Procesul de evaluare vizează aprecierea măsurii în care au fost dezvoltate și formulate în curriculum competențele. Se va încuraja evaluarea formativă și oferirea de feed-back constructiv din partea formatorului și al celorlalți participanți la formare.

Evaluarea se realizează pentru:

- motivarea învățării și stimularea obținerii unor rezultate bune;
- monitorizarea eficientă a învățării;
- îmbunătățirea predării și facilitării activităților de către formator;
- adecvarea stilului de predare al formatorului la stilul de învățare al participanților;
- responsabilizarea participanților

Există câteva tipuri de evaluare, în funcție de momentul în care se desfășoară în cadrul unui program de formare și de scopul urmărit:

1) *Evaluarea inițială* – se referă la evaluarea prealabilă a participanților. Se realizează înainte de stagiul sau la prima sesiune, pentru a determina experiența și nivelul pe care îl are grupul în domeniul/tematica/problemele care vor fi abordate în cadrul programului și așteptările concrete.

2) *Evaluarea formativă* – este derulată de formator în cadrul programului de instruire (pe parcursul sesiunii, la sfârșitul sesiunii sau al zilei) și are menirea de a aprecia gradul de atingere a obiectivelor, de a stabili dificultățile care apar în acest sens și soluțiile la ele. Acest tip de evaluare oferă formatorului posibilitatea de a adapta programul (la nivel de conținut, proces, relații), așa încât să obțină rezultate maxime.



3) *Evaluarea finală* – este una sumativă, realizată de către formator la finele activității; are drept scop evidențierea atingerii obiectivelor și recunoașterea formală sau nonformală a competențelor dobândite. Prin evaluare finală, formatorul poate determina pașii ce urmează să îi efectueze cu participanții în activitățile ulterioare. Instrumentele folosite trebuie să se bazeze nemijlocit pe obiectivele activității de formare. De obicei, acest tip de evaluare implică aplicarea unui instrument de evaluare (chestionar, teste, fișe/formulare de evaluare, interviu, o tehnică de evaluare individuală etc.) și o activitate de follow-up după o anumită perioadă de timp. Evaluarea cursanților în educația adulților se prelungește obligatoriu dincolo de stagiul de formare, în special la locul de muncă, pentru că doar aici pot fi probate competențele achiziționate, dezvoltate, actualizate.

Metodele de evaluare prin care se va dovedi nivelul de pregătire al participanților la formare: *probe orale, probe practice și probe scrise*. În evaluarea inițială va fi aplicat un chestionar sau test. În evaluarea formativă formatorul va utiliza observarea, conversația, interviul, prezentarea unui conținut, autoevaluarea, fișe de evaluare. Pentru evaluarea finală se recomandă metode tradiționale – test sau metode complementare – portofoliu, proiect.

Evaluarea on-line. Evaluarea cursanților, în general, s-a schimbat fundamental și, deși metodele tradiționale au încă rolul lor, noile tehnologii evoluează zilnic pentru a asista profesorii în această sarcină. Evaluările calitative în mediul on-line ajută la determinarea competenței cursanților și nivelul cunoștințelor acestora, utilizând instrumente și metode specifice.

Principii pentru o evaluare on-line eficientă:

- proiectarea unei evaluări centrate pe formabil, care include autorefecție;
- proiectarea și includerea de rubrici de marcare pentru evaluarea contribuțiilor la discuții, precum și pentru sarcini, proiecte și colaborare în sine;
- includerea evaluării colaborative prin postarea publică de lucrări;
- încurajarea formabililor să dezvolte abilități în furnizarea de feedback prin modelarea așteptărilor;
- proiectarea unei evaluări clare, ușor de înțeles și potrivită pentru mediul online.

Persoanele care au promovat probele de evaluare finală în cadrul programului perfecționare la toate 4 module obțin certificate de perfecționare, eliberate de Centrul Tehnologiilor Informaționale și Comunicaționale în Educație conform modelului aprobat de Ministerul Educației și Cercetării, pe suport de hârtie sau în format electronic, cu posibilitatea verificării valabilității acestora.

11. Resurse didactice recomandate



(în limba română)

1. Afanas A. Eficacitatea și calitatea programelor de formare profesională continuă în sistemul educațional. În: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol. II. Cahul: Univ. de Stat „B. P. Hașdeu” din Cahul, 2017.*
2. Bogathy Z. *Conflicte în organizații*. Timișoara: Eurostampa, 2002. 216 p.
3. Bogathy Z. *Manual de tehnici și metode în psihologia muncii și organizațională*. Iași: Polirom, 2007. 392 p.



4. Bontaș I. *Tratat de pedagogie*. București: ALL, 2008. 410 p.
5. Braniste T., Arsenescu-Georgescu C., Branîște G., Dorgan V. *Testing and validation of a new method for the investigation of functional changes in human heart and skeletal muscles*. În: *Revista medico-chirurgicală, Iași*, 2018, vol. 122, nr.3, p. 468-473.
<https://www.revmedchir.ro/index.php/revmedchir/article/view/1451/1241>
6. Braniste T., Braniste G., Dorgan V. *Challenges in the morpho-functional characterization of dilated cardiomyopathy*. În: *Revista medico-chirurgicală, Iași*, 2019, vol. 123, nr.4, p. 591-598.
<https://www.revmedchir.ro/index.php/revmedchir/article/view/1952/1545>
7. Budevici-Puiu A., Branîște G., Popa G. *Management aplicat în știința sportului și educației fizice*. Chișinău: S.n., 2020 (Tipogr. "Valinex"). 163 p. ISBN 978-9975-68-401-9
8. Budevici Puiu L. *Activități și situații cu impact semnificativ în dezvoltarea de competențe la specialiștii din domeniul educației fizice și sportului: Materialele Conferinței Științifice Internaționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice, Ediția a II a, Chișinău, 2016, p 5 – 12, ISBN 978-9975-131-37-7.*
9. Bufta V. *Pregătirea profesională a specialiștilor către activitatea de antrenorat în gimnastica artistică*. În: *Probleme actuale în domeniul culturii fizice: Mater. conf. științ. internaț. Ediția II. Chișinău, 2016. p.13-21.*
10. Chicu V., Solovei R., Hadîrcă M., Paniș A., Cara A. *Formarea continuă a cadrelor didactice în contextual educației centrate pe cel ce învață*. Chișinău: CEP USM, 2010.
11. Ciolan L. *Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar*. Iași: Polirom, 2008.
12. *Conceptul Strategiei de dezvoltare a educației în anii 2021-2030 „Educația-2030” și al Programului de implementare.*
13. Constantin T. *Pregătirea și realizarea evaluării psihologice individuale. Norme, metodologie și proceduri*. Iași: Polirom, 2012. 353 p.
14. Cristea S., Stanciu F. (coord.). *Fundamentele educației. Vol. I*. București: PRO Universitaria, 2010.
15. *Codul Educației al Republicii Moldova, modificat prin LP 138 din 17.06.2016, MO184-192/01.07.16 art.401, intrat în vigoare 01.07.2016.*
16. *Curriculum de bază pentru școli sportive, domeniul Sport, turism și agrement. Aprobata la ședința Consiliului Național pentru Curriculum din cadrul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova Proces-verbal nr. 28 din 06.07.2021, Ordin nr. 914 din 16.07.2021. 30 p.*
17. Dorgan Viorel, Racu S., Lisnic E. *Formarea postuniversitară a pedagogilor în domeniul educației incluzive*. În: *Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior. Ghid științifico-metodologic*. Chișinău: Pontos, 2016 (Tipogr. „Print-Caro”). p.202-209.
18. Dorgan V. *Principii și mecanisme ale reglării masei corporale în sportul de performanță. Îndrumar științifico-metodic*. Chișinău: Valinex, 2009. 79 p.
19. Gavriliuță C., Gavriliuță N. *Sociologia sportului*. București: Editura Polirom, 2010. p. 17-22.
20. Ghețiu A. *Priorități ale formării profesionale continue a antrenorilor din gimnastică*. În: *Materialele Conferinței Științifice Internaționale, ediția II*. Chișinău: Valinex SRL, 02.12.2021. 218 p., p. 72-77.



21. Ghețiu A. Dezvoltarea programelor de formare profesională continuă prin implementarea proiectului COMPASS (ERASMUS+). În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 109-117.
 22. Ghețiu A. Proiectul COMPASS (ERASMUS+): oportunități pentru dezvoltarea programelor de formare profesională continuă. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a V-a, 10-12 septembrie 2020, Chișinău. 10 p. ISBN 978-9975-131-98-8. pag. 263.
 23. Ionescu A. M. Medicină sportivă. Performanță și sănătate. București: Edit. Medicală, 2013.
 24. Hatos A. Sociologia sportului (note de curs). București. 2005.
 25. Kovacs M., Văcărețu A.-S. Evaluarea autentică în sistemul de formare continuă a cadrelor didactice. Ghid pentru furnizorii de programe de formare continuă pentru cadre didactice. Chișinău: Print-Caro, 2012.
 26. Manolachi V. ș.a. Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova (2013-2020). Ed. a 2-a rev. și compl. Chișinău: Editura USEFS, 2013. 150 p.
 27. Manolachi V. Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin. Știința culturii fizice. USEFS, 2011. p. 33-38.
 28. Nahaba L. (coord.). Ghid de proiectare a activităților de formare în educația adulților. Centrul Educațional PRO DIDACTICA, Biroul DVV International în Moldova Chișinău: Bons Offices, 2016. 86 p.
 29. Petty G. Profesorul azi. Metode moderne de predare. București: Atelier didactic, 2007. 594 p. ISBN 978-973-88198-2-5.
 30. Regulament cu privire la formarea continuă a adulților. Hotărâre de Guvern nr. 193 din 24.03.2017.
 31. Repere metodologice *Organizarea activităților de formare la elevi a comportamentului responsabil în caz de situații excepționale și/sau de risc în anul de studii 2021-2022*. https://mecc.gov.md/sites/default/files/27_repere_formarecomportament_responsabil_securitate_2021-2022_final.pdf.
 32. Singer M. Realizarea unui curriculum centrat pe competențe – o provocare asumată. În: Revista de Pedagogie. București: ISE, 2003.
 33. Standarde de competență profesională ale cadrelor didactice din învățământul general. Ordinul MECC nr. 623 din 28 iunie 2016.
 34. Ștefan Ion. Introducere în sociologia educației fizice și sportului. Brașov: Ed. Univ. Transilvania, 2005. 132 p.
 35. Tudos Ș. Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive. București: Paideia, 2000. 104 p.
- (în alte limbi)*
36. Braniște G., Danail S.N., Danail S.S. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности и компетенций. În: Revista Știința culturii fizice. Chișinău: USEFS, nr.20/4, 2015. p. 5-12. ISBN 1857-4114.
 37. Braniște G. *Specificity and contributory essence of the staged development of competences of didactic planning of the future teachers of physical education*. În: Revista "Sport și societate", Vol. 15, Issue 1, Iași, 2015, p. 3-14. ISSN 2344-3693 <https://www.sportsisocietate.ro/articol/277>



38. Busuioc S., Braniște G., Dorgan V., Poburnii P. *Основы теории и методике спортивной тренировки*. Учебное пособие. Кипшинэу: Б.и., 2019 (Tipogr. "Valinex"). 493 p. ISBN 978-9975-68-379-1
39. Busuioc S., Braniște G., Poburnii P. *Исследование физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся с различной направленностью нагрузок*. În: "Sport. Olimpism. Sanatate". Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a II-a. Chișinău: USEFS, 2017, p.98. ISBN 978-9975-131-51-3.
40. Dorgan V., Braniște G., Busuioc S., Poburnii P. *Аналитико-эмпирические исследования факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание у педагогов высокопрофессионального мастерства в физическом воспитании и спорте*. În: Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. Chișinău, USEFS, 2017, p. 100-106. ISBN 978-9975-131-55-1
41. Ghetiu A. The Promotion of Education for Health within the General Education Institutions – Necessity and Reality. În: Materialele „4th Central and Eastern European LUMEN International Scientific Conference. Chișinău: Ed. LUMEN, 2017. p. 108-110.
42. Henry J., Cormier V. Qu'est-ce qu'une compétence? In: Les archives de DISCAS, 2006.
43. Roegiers X. La pédagogie de l'intégration. En bref, Mars, 2006.
44. Vizitei N., Manolachi V., Braniște G. *Современные и античные представления о спортивной агональности: Общность и различия*. В: «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Международный научный конгресс. Душанбе, 2021, с. 4-7.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA



UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ

<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport Proces-verbal nr. <u>5</u> din <u>26.12.2023</u> Decan Onoprișnic, dr., conf. univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne Proces-verbal nr. <u>5</u> din <u>26.12.2023</u> Șef Departament Carp Ivan, dr., prof. univ.</p>	<p><i>Coordonat</i> Departamentul Formare Profesională Continuă Proces-verbal nr. <u>3</u> din <u>28.12.2023</u> Șef Departament Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.</p>
---	--	---

CURRICULUM

la modulul

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ

(60 ore / 2 credite)

PROGRAMUL DE PERFEȚIONARE ANTRENAMENT SPORTIV

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	1000 Științe ale sportului
Specialitatea	I000.I Antrenament sportiv
Denumirea programului	Antrenament sportiv
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă

Chișinău, 2024



CUPRINS

1. Preliminarii	32	
2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltare profesională..	33	
3. Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	34	
4. Administrarea disciplinei/modulului	35	
5. Unități de învățare	35	
6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	35	
7. Studiul individual	36	
8. Lucrări practice recomandate	36	
9. Sugestii metodologice	37	
10. Sugestii de evaluare	40	 
11. Resurse didactice recomandate	42	



1. Preliminarii



Într-o societate modernă momentul cel mai relevant și semnificativ este considerat a fi reproducerea personalului de calitate corespunzătoare. În practicarea sportului, o astfel de reproducere devine nu doar relevantă și semnificativă, ci și extrem de necesară. Domeniul sportului are nevoie nu doar de un anumit număr de specialiști educați și competenți, dar și de specialiști capabili să lucreze în școlile sportive, liceele cu profil sportiv, cluburile și asociațiile sportive, să pregătească sportivii pentru participarea eficientă la competițiile naționale și internaționale, să mențină și să îmbunătățească nivelul de sănătate al populației țării. *Dezvoltarea personală și profesională* sau *Brandingul personal* este un concept nou în literatura de specialitate care coincide cu prestația antrenorului la serviciu și modul în care este perceput de cei din jur. Literatura de specialitate ne demonstrează că brandul personal este suma de calități și caracteristici pentru care o personalitate este cunoscută în domeniul în care activează, este reputația și modul în care este perceput, pornind de la imaginea de sine și continuă cu modul în care este văzută de ceilalți, ce imagine vrea să-și creeze, pe ce va pune accent în formarea sa continuă. O strategie de autopromovare presupune și autoanaliza.

Brandingul profesional reprezintă o parte integrantă a programei de perfecționare și este menit să asigure formarea durabilă, cumulativă a competențelor profesionale ale cadrelor didactice din învățământul superior, general și profesional-tehnic. Prin conținuturile sale relevante, cu aplicabilitate sporită în practica educațională și axate pe interdisciplinaritate, în cadrul modulului se promovează un sistem de valori pro-schimbare, pro-active, pro-dezvoltare, necesare pentru obținerea succesului în activitatea profesională.

Scopul modulului *Dezvoltare personală și profesională* (Branding profesional) reprezintă dezvoltarea imaginii profesionale a antrenorilor de diverse probe de sport și motivarea acestora pentru dezvoltare personală și profesională continuă.

Raportarea continuă a procesului de dezvoltare personală și profesională în educația și învățarea pe tot parcursul vieții la diversele niveluri de manifestare a trăsăturilor validate ca criterii eficiente ale competenței cadrului didactic reprezintă o profitabilă cale de dezvoltare a conduitei prin cunoaștere/autocunoaștere, schimbare intrapersonală/interpersonală. Branding profesional în educație reprezintă studiul prin care cadrul didactic va parcurge o traiectorie de dezvoltare: interacționistă prin care persoana se dezvoltă în raporturile interpersonale din grupurile profesionale, sociale; psihanalitică – prin care vârsta, ca proces continuu de adaptare, are diferențe psihosociale de manifestare, iar individualitatea își realizează propria cale de dezvoltare, prin confruntare și adaptare creativă continuă; psihoumanistă – dezvoltarea imaginii de sine prin autoactualizare și autorealizarea trebuințelor motivaționale; atitudinală – o schemă comportamentală specific personală, complexă: cognitivă, afectiv-motivațională.

Dezvoltarea personală în contextul profesional a cadrului didactic este o condiție a calității și eficacității personale, profesionale, reprezentând un instrument al învățării pe tot parcursul vieții în baza experienței personale, sociale, profesionale a educației adulților, ce depinde de modul de deschidere și implicare activă a persoanei, de automotivare și autoeficacitate.



2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională

IMPORANT

Pe parcursul activităților sale profesionale, antrenorii zilnic efectuează activități multilaterale, multifuncționale, complexe din punct de vedere profesional, fapt ce necesită o muncă de înaltă calitate, deoarece fiecare specialist este personal responsabil pentru munca sa. În plus, activitatea lor este legată de oameni și de sănătatea acestora și, prin urmare, necesită o atenție deosebită și abilități profesionale. Specialiștii în cultură fizică și sport lucrează în mod constant cu echipamente și simulatoare, ceea ce presupune posedarea unor cunoștințe speciale. Totodată, aceștia lucrează și cu tineri, ceea ce prevede nevoia de a desfășura o activitate educațională. Deoarece antrenorii sunt implicați în mod constant în desfășurarea numeroaselor competiții și evenimente sportive, aceștia trebuie să realizeze și activități organizatorice. La rândul său, desfășurarea competițiilor este însoțită de o îmbunătățire sistematică a rezultatelor sportive, ceea ce presupune o îmbunătățire metodică a calității pregătirii sportive. Totodată, organizarea evenimentelor sportive în masă impune cerințe privind existența abilităților manageriale. Pentru implementarea calitativă a competențelor sale, antrenorii trebuie să-și îmbunătățească sistematic calificările, ceea ce presupune educație continuă. Profesionalizarea continuă a antrenorilor reprezintă cumulul activităților ce dezvoltă competențe profesionale, cât și competențe sociale, civice, personale. Prin urmare, comportamentele fiecărei persoane implică o participare în mod eficient și constructiv la viața profesională, socială, personală.

Standardele de competență profesională ale cadrelor didactice identifică condițiile și determină scopuri de implementare a dezvoltării profesionale: motivarea cadrelor didactice pentru învățarea pe tot parcursul vieții, creșterea responsabilității fiecărui cadru didactic pentru reușita propriei cariere profesionale. În *Domeniul 4. Dezvoltarea profesională*, se menționează că „cadrul didactic gestionează propria dezvoltare profesională prin indicatorii: realizarea și monitorizarea procesului de dezvoltare personală și profesională, motivare”. La fel, se formulează expres obiectivul specific 4.4: „Eficientizarea și flexibilizarea sistemului de formare continuă a cadrelor didactice și manageriale, cu un șir de acțiuni prioritare, printre care: orientarea sistemului de perfecționare a cadrelor didactice și manageriale în conformitate cu cererea și necesarul de noi competențe, prin promovarea inovațiilor din domeniul pedagogiei, psihologiei, didacticii și activităților de consiliere metodică; promovarea activităților de instruire în managementul educațional în cadrul programelor de formare continuă a cadrelor didactice și de conducere.

În acest context, *Modulul „Dezvoltare personală și profesională”* (Branding profesional) promovează politica educațională a statului și este relevant în raport cu structura și tipologia necesităților/nevoilor actuale și de perspectivă ale beneficiarilor direcți și indirecti ai programului de perfecționare.

Astfel, dezvoltarea personală și profesională a antrenorului reprezintă cumulul activităților ce îmbunătățesc conștientizarea și imaginea. Cadrul didactic/antrenorul tinde spre o carieră de succes, iar timpul creează premise spre orizonturi de implementare pe scara valorică a dezvoltării sale. Acțiunea, în acest context, este puterea de a conduce rezultatul, deoarece tot ce facem este determinat de comunicarea cu noi înșine, cu alții, astfel în fiecare efort susținut există o răsplată „înzecită”. Oamenii care au atins desăvârșirea urmează o cale sigură către „succesul suprem” prin adaptare continuă.



Modulul „Dezvoltare personală și profesională” (Branding profesional) reprezintă studiul semnificativ pentru imaginea personală/profesională a antrenorului și promovează dezvoltarea personală prin automotivarea și autoeficacitatea acestuia. În consecință, programul formativ va contribui la creșterea personală și profesională prin dezvoltarea convingerii proprii, a atitudinilor față de sine, carieră. Astfel contribuind la o funcționare optimă profesională și personală, flexibilă și eficace, în scopul promovării imaginii autentice a specialiștilor din domeniul sportului.

Intervenția specializată a formatorului în educația adulților constă în implicarea, susținerea și încurajarea cursanților prin intermediul unor tehnici, metode și instrumente specifice, în vederea sondării și relevării propriilor capacități, atitudini, resurse personale, profesionale și a conștientizării punctelor forte, dar și celor critice din existența proprie, posibilităților de depășire a situațiilor neconvenabile într-o manieră individualizată. Astfel, dezvoltarea competențelor profesionale și personale ale antrenorilor se va realiza prin: crearea, promovarea propriului brand profesional, a imaginii și a valorilor specifice carierei didactice, dezvoltarea profesională și personală continuă prin automotivare și autoeficacitate.⁴

Brandingul profesional este orientat de acte normative în contextul programelor de formare / dezvoltare continue a antrenorului și se realizează prin activități de consiliere în dezvoltare personală/profesională, training, workshop, module tematice etc.

Promovarea dezvoltării profesionale pornește, preponderent, de la nevoile, obiectivele, exigențele instituției de învățământ, ale politicilor educaționale de stat, iar dezvoltarea personală plasează accentul pe nevoile personale și sociale care sunt într-o consonanță directă cu conștiința de sine, din care motiv crearea condițiilor facilitatoare, mediilor dinamice de dezvoltare, caracterizate prin încredere, bunăvoință, echitate, colaborare, va permite creșterea personală a cadrelor didactice în instituțiile educaționale cu profil sportiv.

Prin urmare, personalitatea antrenorului/cadrului didactic reprezintă o structură deschisă de trăsături compensatorii, se dezvoltă ca o individualitate unică și originală, asigurând premiza favorizantă pentru o competență didactică cu adevărat personală în cadrul căreia planul social normativ al profesiei se intersectează cu planul emergent al persoanei.

3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modulului



CS 1: Determinarea elementelor constitutive ale imaginii cadrului didactic/antrenorului în contextul brandingului personal și profesional.

CS 2: Argumentarea praxiologică a imaginii cadrului didactic/antrenorului în contextul dezvoltării personale și profesionale.

CS 3: Identificarea surselor și dimensiunilor autoeficacității subiecților educaționali și implementarea practică a acestora.



4. Administrarea modului



Statutul modului (obligatoriu, opțional)/	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual/Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/Seminare		
Obligativ	60	15	45	6	9	C	2

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
CS 1: Determinarea elementelor constitutive ale imaginii cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional.	Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional	Identificarea constructelor imaginii personale a cadrului didactic.
CS 2: Argumentarea praxiologică a imaginii cadrului didactic în contextul dezvoltării personale și profesionale.	Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional	Stabilirea componentelor brandingului personal și profesional al cadrului didactic
CS 3: Identificarea surselor și dimensiunilor autoeficacității subiecților educaționali și implementarea practică a acestora.	etică și deontologie în sport. Codul de etică și deontologie	Argumentarea teoretico-aplicativă a conceptelor dezvoltare personală, dezvoltare profesională. Dezvoltarea condițiilor pentru automotivare și autoeficacitate.
CS 1: Determinarea elementelor constitutive ale imaginii cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional. CS 3: Identificarea surselor și dimensiunilor autoeficacității subiecților educaționali și implementarea practică a acestora.	Atestarea cadrelor didactice din domeniul sportului	Autoevaluarea/evaluarea autoeficacității și automotivației cadrelor didactice

6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
B	Dezvoltare personală și profesională (Branding personal și profesional)	60	15	45	6	4	5



1.	Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional		4		2	2	
2.	Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional		4			2	2
3.	Etică și deontologie în sport. Codul de etică și deontologie		3		2		
4.	Atestarea cadrelor didactice		4		2		3

7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Imaginea personală a cadrului didactic în contextul brandingului personal și profesional	<i>Tabel conceptual privind imaginea personală a antrenorului în contextul brandingului personal și profesional</i>	Structura tabelului. Prezentarea logică. Integrarea cunoștințelor anterioare.	Conform orarului
Valorificarea imaginii cadrului didactic. Traseul personal/profesional de dezvoltare. Dezvoltarea personală în context profesional	<i>Schema Profilul psihosocial și profesional al antrenorului</i>	Analiza și prezentarea logică. Originalitatea formei de prezentare și combinarea a elementelor esențiale pentru a construi relații, activități de succes pe termen lung, fiind motivați activ.	Conform orarului
Etică și deontologie în sport. Codul de etică și deontologie	<i>Proiect</i>	Spiritul de documentare și informare. Cunoașterea realizărilor în domeniu	Conform orarului
Atestarea cadrelor didactice din domeniul sportului	<i>Probe practice din cadrul atestării antrenorilor/ cadrelor didactice</i>	Structurarea și prezentarea logică. Conținutul este pronunțat metodologic și aplicativ în practica educațională curentă; Lucrarea se bazează pe recomandările în domeniu, promovate de cadrul normativ.	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



În procesul de predare-învățare-evaluare, în funcție de specificul fiecărei unități de conținut, la modulul „Dezvoltare personală și profesională” pot fi propuse lucrări practice, precum: Schema *Profilul psihosocial și profesional al antrenorului*; *Tabel conceptual* privind



imaginea personală a antrenorului în contextul brandingului personal și profesional; studii de caz; situații didactice, proiecte din practica educațională etc. Realizarea acestora va fi efectuată în corespundere cu principiile de bază, literatura de specialitate, actele normative și experiența proprie. În acest context, cadrul didactic va ține cont de o serie de criterii: realizarea sarcinii de lucru în termeni rezonabili; respectarea unui plan clar și consecvent; corelarea cu sursele de specialitate; respectarea cerințelor de tehnoredactare; corectitudinea interpretării studiului de caz/situației didactice propuse; calitatea soluțiilor, a ipotezelor propuse, argumentarea acestora; gradul în care soluțiile și ipotezele propuse pot fi utile pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat; corectitudinea formulărilor; utilizarea adecvată a terminologiei; aprecierea critică, judecata personală a formabilului etc.

9. Sugestii metodologice



Prezentul curriculum este un instrument de lucru care se adresează cadrelor didactice universitare care predau *Modulul „Dezvoltare personală și profesională”* (Branding profesional). Sugestiile metodologice vizează deplasarea accentului de pe conținuturi pe competențe. Considerarea formabilului ca subiect al procesului de predare-învățare-evaluare și orientarea acestuia înspre formarea competențelor specifice presupun respectarea unor exigențe ale învățării durabile, printre care: utilizarea unor metode active (de exemplu: simularea, învățarea prin descoperire, învățarea problematizată, învățarea prin cooperare, Asocieri libere; Acrostih; Metoda „7C”; Scala de măsurare a autoeficacității; studiul de caz, jocul de roluri, analiza de text, realizarea de portofolii).

Componentele de bază ale curriculum-ului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale culturii pentru dezvoltarea personală și profesională în dinamica evoluției.

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc. Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de recalificare:

- Experiința participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.
- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.
- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.



- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.

- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.

- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.

- Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Formatorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare care valorifică: **învățarea experiențială**, prin care adultul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru activitatea sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite; **învățarea socială și comunicațională**, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare); **învățarea reflexivă**, prin care adultul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare.

În organizarea activității de formare, formatorul poate proiecta diferite categorii de metode: *metode de deschidere* (de spargere a gheții, jocuri, energizante și de sondare a așteptărilor); *metode de informare, de construire a cunoașterii și a dezvoltării intelectuale* (lecturi, prezentări, tehnici de vorbire, instruire interactivă, demonstrații); *metode de lucru în grup*; *metode de învățare individuală*; *metode de învățare socială și experiențială*; *metode de moderare*, dar și de încheiere a activităților.

Un accent deosebit se va pune pe *debriefare*. Metodele interactive oferă o gamă vastă de oportunități de dezvoltare a competențelor, însă simpla lor realizare este insuficientă, dacă nu e însoțită de o reflecție profundă asupra procesului desfășurat. Un lucru absolut necesar după aplicarea unui joc de rol sau a unei simulări este debriefarea activității. Același lucru se va face și după încheierea unei sesiuni de formare.

În acest context, putem conchizi: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuși și cu alții, comunicarea intra- și interpersonală, pe care o considerăm o condiție de realizare a activității mentale, psihofizice și axiologice.

Strategiile didactice interactive presupun provocarea și susținerea învățării active, în cadrul căreia cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma în una nouă, personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire

a sensurilor informaționale, prin rezolvări de probleme, prin explorări și cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Învățarea interactivă se realizează în relație cu ceilalți și cu materialul de studiu, având la bază procese de construcție și de construcție creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a eforturilor individuale și colective prin intermediul interacțiunii dintre formabili și/sau dintre formabili și formatori, pe de o parte, și dintre formabili și conținutul materiei de studiu, pe de altă parte.

Învățarea interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volitivă.

Din acest punct de vedere, *principiile care stau la baza elaborării strategiilor interactive* sunt:

- Construirea propriilor înțelesuri și interpretări ale conținuturilor instruirii.
- Discutarea și negocierea, nu impunerea obiectivelor.
- Promovarea alternativelor metodologice de predare-învățare-evaluare.
- Solicitarea informațiilor transdisciplinare și analizele multidimensionale ale realității.
- Evaluarea mai puțin criterială și mai mult reflexivă, prin metode alternative de evaluare.
- Promovarea învățării prin descoperire și rezolvare de probleme.

Învățarea interactiv-creativă este un proces de creare de semnificații față de noua informare și de cunoștințele anterioare, de transformare a structurilor cognitive ale formabilului, consecință a încorporării noilor achiziții (cunoștințe, capacități), prin angajarea eforturilor intelectuale și psihomotorii de construire a cunoașterii.

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde și de un sistem de factori ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizarea învățământului și resursele materiale/instrumentale:

- a) *Factorii ce țin de cadrul didactic/formator* se deduc din analiza concepției pedagogice, personale, din tradiții și experiențe personale și instituționale, din gradul de deschidere spre inovații: concepția pedagogică și stilul propriu de predare; pregătirea cadrului didactic; experiența pedagogică; deschiderea spre schimbare; capacitatea de a comunica eficient; capacitatea de a implica formabilii în comunicarea interactivă etc.
- b) *Factorii ce țin de grupul de formabili* se deduc din particularitățile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei și pentru învățare, experiențele lor cognitive, sociale și afective: particularitățile grupului; orientarea profesională; interesele și motivele; capacitatea de a învăța; capacitatea de a lucra în grup; capacitatea de comunicare interactivă etc.
- c) *Factorii ce țin de curriculum* se identifică în raport cu competențele profesionale și intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune și interactivitate: finalitățile educaționale/profesionale; obiectivele și conținuturile; tipuri de învățare; corelația finalități-conținuturi-tehnologii; modalitatea de evaluare; orientarea spre învățarea și comunicarea interactivă.



d) *Factorii ce țin de organizarea procesului de formare și de resursele materiale se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spațiului academic care este la dispoziție etc.*

Indiferent de tipul de strategie pentru care optează formatorul, de forma de lucru preferată, rolul formatorului constă în a crea un mediu de învățare optim, căci, în procesul de formare, actanții sunt în continuă interacțiune, iar aceasta înseamnă comunicare, grație căreia se stabilesc relații, instruirea devenind mult mai nuanțată și persuasivă.



10. Sugestii de evaluare



Procesul de evaluare și validare a achizițiilor dobândite de formabili în cadrul cursurilor de perfecționare, modulul „Dezvoltare personală și profesională”, se efectuează prin sistemul de recunoaștere, echivalare și acumulare a creditelor profesionale transferabile.

Evaluarea este parte indispensabilă a procesului de învățare sau formare. Accentul se va pune pe evaluarea autentică și autoevaluare. Procesul de evaluare vizează aprecierea măsurii în care au fost dezvoltate și formulate în curriculum competențele. Se va încuraja evaluarea formativă și oferirea de feed-back constructiv din partea formatorului și al celorlalți participanți la formare.

Evaluarea se realizează pentru:

- motivarea învățării și stimularea obținerii unor rezultate bune;
- monitorizarea eficienței a învățării;
- îmbunătățirea predării și facilitării activităților de către formator;
- adecvarea stilului de predare al formatorului la stilul de învățare al participanților;
- responsabilizarea participanților

Evaluarea este și un mijloc de bază de realizare a feedback-ului, care oferă informațiile de autoreglare necesare pentru luarea deciziilor de ameliorare/dezvoltare a procesului de formare profesională continuă.

În acest context deducem că:

- a) evaluarea este un proces, o activitate etapizată, desfășurată în timp;
- b) este o componentă indispensabilă a procesului de formare;
- c) nu se rezumă la aprecierea formabililor, ci vizează domeniul și probleme mult mai complexe;
- d) implică măsurări, comparații, aprecieri etc. ce permit adoptarea unor decizii menite să îmbunătățească procesul de formare profesională.

Evaluarea este un demers didactic prin care se delimitează, se identifică și se furnizează informațiile despre randamentul academic, ca temei pentru luarea deciziilor ulterioare și se aplică pe diverse niveluri/palieri de evaluare. Procesul evaluării randamentului academic presupune următoarele acțiuni relativ distincte: măsurarea, aprecierea, valorificarea, adoptarea măsurilor ameliorative/valorizare/decizie.

Obiectul evaluării. *Obiectul evaluării în cadrul cursului de perfecționare vizează mai multe coordonate, cum ar fi:*



- nevoile de formare profesională a formabililor;
- calitatea procesului de formare profesională continuă;
- calitatea curriculumului;
- calitatea tehnologiilor didactice: a formelor, metodelor de predare-învățare-evaluare și a mijloacelor didactice utilizate;
- calitatea mediului/condițiilor de organizare a procesului de formare (a laboratoarelor, bibliotecii, sălilor de sport, condițiilor de alimentare etc.);
- calitatea personalului didactic și managerial;
- calitatea rezultatelor și a randamentului învățării;
- calitatea altor servicii educaționale realizate de către Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.

Există câteva tipuri de evaluare, în funcție de momentul în care se desfășoară în cadrul unui program de formare și de scopul urmărit:

1) *Evaluarea inițială* – se referă la evaluarea prealabilă a participanților. Se realizează înainte de stagiul sau la prima sesiune, pentru a determina experiența și nivelul pe care îl are grupul în domeniul/tematica/problemele care vor fi abordate în cadrul programului și așteptările concrete.

2) *Evaluarea formativă* – este derulată de formator în cadrul programului de instruire (pe parcursul sesiunii, la sfârșitul sesiunii sau al zilei) și are menirea de a aprecia gradul de atingere a obiectivelor, de a stabili dificultățile care apar în acest sens și soluțiile la ele. Acest tip de evaluare oferă formatorului posibilitatea de a adapta programul (la nivel de conținut, proces, relații), așa încât să obțină rezultate maxime.

3) *Evaluarea finală* – este una sumativă, realizată de către formator la finele activității; are drept scop evidențierea atingerii obiectivelor și recunoașterea formală sau nonformală a competențelor dobândite. Prin evaluare finală, formatorul poate determina pașii ce urmează să îi efectueze cu participanții în activitățile ulterioare. Instrumentele folosite trebuie să se bazeze nemijlocit pe obiectivele activității de formare. De obicei, acest tip de evaluare implică aplicarea unui instrument de evaluare (chestionar, teste, fișe/formulare de evaluare, interviu, o tehnică de evaluare individuală etc.) și o activitate de follow-up după o anumită perioadă de timp. Evaluarea cursanților în educația adulților se prelungește obligatoriu dincolo de stagiul de formare, în special la locul de muncă, pentru că doar aici pot fi probate competențele achiziționate, dezvoltate, actualizate.

Metodele de evaluare prin care se va dovedi nivelul de pregătire al participanților la formare: *probe orale, probe practice și probe scrise*. În evaluarea inițială va fi aplicat un chestionar sau test. În evaluarea formativă formatorul va utiliza observarea, conversația, interviul, prezentarea unui conținut, autoevaluarea, fișe de evaluare. Pentru evaluarea finală se recomandă metode tradiționale – test sau metode complementare – portofoliu, proiect.

Persoanele care au promovat probele de evaluare finală în cadrul programului de perfecționare la toate 4 module obțin certificate de perfecționare, eliberate de Centrul Tehnologiilor Informaționale și Comunicaționale în Educație conform modelului aprobat de Ministerul Educației și Cercetării, pe suport de hârtie sau în format electronic, cu posibilitatea verificării valabilității acestora.



11. Resurse didactice recomandate



1. Andrițchi V. Metodologia managementului resurselor umane în instituția școlară. Monografie. Chișinău: „Print-Caro”, 2009.
2. Artene G. Consiliere pentru dezvoltarea personală. Suport de curs. București, 2015. Disponibil: <https://ru.scribd.com/doc/252716931/Suport-Curs-Consilier-Dezvoltare-Personala>.
3. Bolboceanu A., Vrabii V. Dezvoltarea personală a cadrului didactic ca organizator al cunoașterii și facilitator motivațional. Ghid metodologic. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print-Caro”), 2018.
4. Bolboceanu A., Vrabii V. Orientări actuale privind dezvoltarea personală a cadrului didactic. În: Asistența psihologică a învățării pe tot parcursul vieții: teorie și practică. Culegere de materiale teoretico-aplicative. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print Caro”), 2019, pp. 14-37.
5. Callo T. Educația permanentă ca factor al schimbării. In: Perspectiva axiologică asupra educației în schimbare. Păslaru Vl., Callo T., Silistratu N. et al. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Print-Caro”), 2011, pp. 133-163.
6. Caluschi M. Procesul formativ de formare personală în viitorul extrem. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, 2011, nr. 3, pp. 69-74.
7. Codul de etică al cadrului didactic. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 18.03.2016, Nr. 59-67.
8. Codul Educației al Republicii Moldova. În: Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 24.10.2014, Nr. 319-324 (634).
9. Covey S.R. Cele 7 trepte ale persoanelor eficiente. București: Editura „ALLFA”, 2011.
10. Focșa-Semionov S. Învățarea autoreglată. Chișinău: Editura „Epigraf”, 2010.
11. Ghețiu A. Proiectul COMPASS (ERASMUS+): oportunități pentru dezvoltarea programelor de formare profesională continuă. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a V-a, 10-12 septembrie 2020, Chișinău. 10 p. ISBN 978-9975-131-98-8. pag. 263.
12. Ghețiu A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică - realitate, motivație și necesitate. În: Materialele Conferinței Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Ediția III. Chișinău: Valinex, 2017. p. 24-29.
13. Ilieș V.I. Dezvoltarea personală și branding personal. Suport de curs. Universitatea Babeș-Bolyai, 2018. Disponibil: <file:///D:/system/Downloads/Dezvoltare%20Personală%20și%20branding%20personal.pdf>
14. Joița E. Formarea pedagogică a profesorului. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2007.
15. Jung C.G. Psihologia individuală și socială. În: Puterea sufletului. Vol. 3. București: Editura „Anima”, 1994. Disponibil: https://issuu.com/miopmiop/docs/carl_gustav_jung_puterea_sufletului
16. Maxwell J. 15 legi supreme ale dezvoltării personale. București: Editura „Amaltea”, 2013.
17. Pânișoară G., Pânișoară I.-O. Motivația pentru cariera didactică. București: Editura Universității din București, 2010.
18. Peseschkian N. Povești orientale ca instrument de psihoterapie. București: Editura „Trei”, 2005.



19. Robbins A. Știința dezvoltării personale. Puterea nemărginită. București: Edltura „Amaltea”, 2011.
20. Standarde de competență profesională ale cadrelor didactice din învățământul general. Chișinău, 2018.
21. Strategia sectorială de dezvoltare Educația–2030.
22. Szekely A. Dezvoltarea personală și succesul profesional. București: Edltura „Publishing”, 2013.
23. Vîrtosu V. Dezvoltarea personală și profesională – un imperativ al timpului. În: Revista Didactica Pro, nr. 5-6, 2016.
24. Vrabii V. Condiții facilitatoare pentru dezvoltarea personală a cadrelor didactice. În: Acta et Commentationes (Științe ale Educației), 2017, Nr. 2 (11), pp. 252-263.
25. Vrabii V. Criterii ale dezvoltării personale ale cadrelor didactice. În: Revista Univers Pedagogic, 2017, Nr. 4 (56), pp. 91-98.
26. Vrabii V. Dezvoltare personală – motivație pentru formare în cariera didactică. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, 2019, nr. 3-4 (35), pp. 28-37.
27. Vrabii V. Dezvoltarea cadrului didactic în contextul învățării pe tot parcursul vieții. În: Tehnologii didactice moderne: In memoriam dr. hab., prof. univ. Stela Cemortan. Materialele Simpozionului pedagogic internațional. Chișinău: IȘE (Tipogr. „Cavaoli”), 2016, pp. 405- 408.
28. Vrabii V. Nevoia de dezvoltare personală prin automotivare și autoeficacitate în profesia didactică. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, 2017, nr. 3-4 (31), pp. 23-34.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ



<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport Proces-verbal nr. 5 din 26.12.2023 Decan _____ Onoi Mihail, dr., conf. univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Kinetoterapie Proces-verbal nr. 5 / 21.12.2023 Decan _____ Racu Serghei, dr., conf. univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Consiliul Facultății Științe ale Securității Proces-verbal nr. 4 / 24.12.2023 Decan _____ Volcu Irina, dr., conf. univ.</p>
<p><i>Aprobat</i> Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne Proces-verbal nr. 5 din 22.12.2023 Șef Departament _____ Carp Ivan, dr., prof. univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Kinetoterapie și Terapie Ocupațională Proces-verbal nr. 5 / 15.11.2023 Șef Departament _____ Agapii Eugen, dr., conf. univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Drept, Protecție, Pază și Securitate Proces-verbal nr. 4 / 20.12.2023 Șef Departament _____ Chimerciuc Nic., dr., conf. univ.</p>
<p><i>Aprobat</i> Departamentul Jocuri Sportive Proces-verbal nr. 5 / 21.12.2023 Șef Departament _____ Sîrghi Serghei., dr., conf. univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Medicină Sportivă Proces-verbal nr. 5 / 28.12.2023 Șef Departament _____ Delipovici Irina, dr., conf. univ.</p>	
<p><i>Aprobat</i> Departamentul Sporturi de Lupte și Gimnastică Proces-verbal nr. 5 / 21.12.2023 Șef Departament _____ Manolachi V., dr.hab., prof.univ.</p>	<p><i>Aprobat</i> Departamentul Atletism, Natație și Turism Proces-verbal nr. 4 / 14.12.2023 Șef Departament _____ Povestca Lazar, dr., prof. univ.</p>	<p><i>Coordonat</i> Departamentul Formare Profesională Continuă Proces-verbal nr. 3 din 18.12.2023 Șef Departament _____ Ghețiu Adelina, dr., conf. univ.</p>

CURRICULUM
la modulul
DIDACTICA DISCIPLINEI
(300 ore / 10 credite)

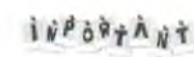
PROGRAMUL DE PERFEȚIONARE ANTRENAMENT SPORTIV

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	1000 Științe ale sportului
Specialitatea	1000.1 Antrenament sportiv
Denumirea programului	Antrenament sportiv
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă

Chișinău, 2024

CUPRINS

1. Preliminarii	46
2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltare profesională..	48
3. Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	49
4. Administrarea disciplinei/modulului	49
5. Unități de învățare	49
6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	52
7. Studiul individual	53
8. Lucrări practice recomandate	54
9. Sugestii metodologice	54
10. Sugestii de evaluare	58
11. Resurse didactice recomandate	62





1. Preliminarii



Educația și sportul sunt domenii aflate într-o continuă schimbare, unul dintre principalii factori ai schimbării în aceste domenii fiind personalitatea cadrului didactic. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprevizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor antrenorului. Astfel, formarea continuă devine permanent o necesitate pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității elevului/sportivului.

Pregătirea profesională a specialiștilor din domeniul sportului rămâne mereu actuală în condițiile dezvoltării sociale și economice dinamice. Tendințele actuale în sport impun față de specialiști cerințe din ce în ce mai mari, solicitând de la ei multă originalitate, creativitate și inventivitate, inițiativă și gândire nestandardizată, etc. În acest context, sistematizarea și generalizarea celor mai noi teorii, interpretări, metode și tehnici din domeniul sportului, implementarea unei abordări individuale, vor permite antrenorilor să obțină un rezultat maximal posibil în formarea competențelor profesionale și autorealizare. Formarea și dezvoltarea sistemelor de competențe generale și speciale, care oferă un înalt grad de profesionalism începe încă din perioada universitară și continuă pe parcursul întregii vieți.

Aplicarea curriculumului axat pe competențe contribuie la formarea personalității elevului/sportivului și va fi eficient în cazul dacă procesul educațional va fi centrat pe elev, totodată având și finalități bine stabilite. În acest context, antrenorul este promotorul unei permanente modernizări, ceea ce permite schimbarea accentelor și conceptului atât a formării inițiale, cât și a dezvoltării culturii învățării pe parcursul vieții, revizuirea cunoștințelor și abilităților psihopedagogice de specialitate adecvate noilor cerințe sociale.

Scopul *Curriculumului* la modulul *Didactica disciplinei* constă în dezvoltarea competențelor profesionale la didactica *Antrenamentului sportiv* din perspectiva formării la elevi/ sportivi a competențelor pentru viață și promovarea valorilor educaționale în formarea personalității acestora.

Transpunerea în practică a *Curriculumului* la modulul *Didactica disciplinei* din Planul de învățământ al programului de perfecționare *Antrenament sportiv*, domeniul de formare profesională *1000 Științe ale sportului*, specialitatea *1000.1 Antrenament sportiv* (revizuit/actualizat) este o activitate anevoioasă, cu multe dificultăți de ordin managerial, motivațional, psihologic etc.

Implementarea eficientă a *Curriculumului* presupune:

- asigurarea normativă a procesului de implementare;
- formarea profesională continuă a cadrelor didactice;
- crearea condițiilor manageriale, logistice și motivaționale;
- existența unei strategii instituționale de implementare;
- implicarea experților din domeniile conexe etc.;
- realizarea obiectivelor specifice modulelor respective și asigurarea resurselor materiale și umane;
- monitorizarea comunicării, participării și a motivării persoanelor implicate;
- formarea persoanelor și grupurilor în vederea realizării sarcinilor de dezvoltare



- curriculară și a dezvoltării personale a celor implicați;
- prevederea elementelor de flexibilitate care fac posibilă modificarea pe parcurs (dacă situația o cere);
- combaterea rezistenței la schimbare prin înlăturarea barierelor;
- obținerea sprijinului efectiv al factorilor implicați;
- dezvoltarea culturii de formare continuă pe parcursul vieții.

Beneficiarul principal al acestui document este cadrul didactic/antrenorul (având un statut specific în acest sens). O caracteristică importantă a Curriculumului este intensificarea centrării pe formabil ca rezultat al diversificării ofertelor educaționale: reorganizarea constituită din unități de învățare; varietatea de material didactic/probe/jocuri sportive, propuse pentru fiecare unitate de curs. Curriculumul fundamentează și ghidează activitatea cadrului didactic, facilitează abordarea creativă a demersurilor de proiectare didactică de lungă și de scurtă durată, dar și de realizare propriu-zisă a procesului de predare – învățare – evaluare.

Principiile formării profesionale continuă a cadrelor didactice/antrenorilor:

Principiul calității presupune utilizarea cât mai rațională a resurselor umane și materiale, a strategiilor de formare continuă prin modalități structurate și procedurale care să asigure atât formarea de calitate, cât și co-formarea și pregătirea formatorilor instituționali.

Principiul compatibilizării formării profesionale continue a profesorilor de educație fizică, indică la corespunderea acestuia cu necesitățile sociale, educaționale naționale și instituționale.

Principiul funcționalității presupune racordarea subiectelor propuse în cadrul strategiilor de formare continuă la nivelul de dezvoltare personală a participanților, la particularitățile psihologice specifice diferitor generații de auditori, participanți la formarea continuă.

Principiul coerenței vizează integrarea domeniilor și subdomeniilor de formare continuă astfel încât să favorizeze învățarea continuă și dezvoltarea competențelor profesionale în raport cu funcția didactică exercitată.

Principiul axării pe nevoile cadrelor didactice – necesită ca tematica și experiențele de învățare să fie centrate pe soluționarea de situații-probleme reale sau similare din activitatea profesională, pe studiu de caz, pe libertatea în alegerea traseului propriu de formare continuă etc.

Modulul Didactica disciplinei favorizează: actualizarea și achiziționarea cunoștințelor noi în domeniul sportului de performanță; dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrului didactic – antrenor la diverse probe de sport din perspectiva formării competențelor specifice la elevi și promovarea valorilor educaționale în dezvoltarea personalității acestuia; orientarea cadrului didactic către un nou mod creativ de a soluționa probleme privind asigurarea unui proces educațional eficient și de calitate; dobândirea și dezvoltarea continuă a competențelor și aptitudinilor necesare pentru exercitarea funcției deținute; dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sinestătător a problematicii științifico-metodologice, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe educaționale; utilizarea corectă în comunicarea profesională a terminologiei sportive: noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice sportului.

Conținuturile modului *Didactica disciplinei* plasează în centrul preocupărilor personalitatea sportivului, care parcurge traseul descoperirii și formării personale, iar succesul acestuia în a deveni o valoare pentru sine și pentru societate depinde, în mod deosebit, de competența profesională a antrenorului.



Obiectivul fundamental al *Curriculumului* rezidă în perfecționarea sistemului de competențe în baza cărora beneficiarii vor contribui la pregătirea integrală, eficientă a sportivilor de înaltă performanță, care vor completa loturile naționale pentru participare la diverse competiții naționale, europene, mondiale, Jocurile Olimpice.

Curriculumul la modul *Didactica disciplinei* este deschis pentru a satisface necesitățile de formare ale antrenorilor, aceasta fiind o activitate permanentă și continuă, care orientează spre dezvoltarea echilibrată a personalității formabilului prin raportarea la valorile pedagogiei fundamentale: morale, științifice, tehnologice, sociale și politice.

2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională

IMPORTANT

Preocuparea pentru procesul de formare a antrenorilor de sport ca specialiști cu capacități profesionale adecvate pentru pregătirea sportivilor în vederea obținerii rezultatelor, este în continua creștere. Modulul „*Didactica disciplinei*” din programul de perfecționare „Antrenament sportiv”, are o importanță fundamentală în dezvoltarea continuă a antrenorilor din școlile, cluburile și asociațiile sportive, liceele cu profil sportiv, din țară. Modulul oferă un cadru teoretic și metodologic necesar pentru a înțelege și aplica conceptele și principiile fundamentale ale activității sportive.

Prin cunoașterea Didacticii antrenamentului sportiv, antrenorii își pot dezvolta competențe și aptitudini în multiple domenii. Ei vor înțelege mai bine procesele și mecanismele fiziologice, psihologice, pedagogice și manageriale implicate în activitatea sportivă. Prin aplicarea corectă a acestor cunoștințe, antrenorii pot obține rezultate mai bune în pregătirea fizică și intelectuală a sportivilor, în creșterea performanțelor acestora și în evitarea accidentărilor, educarea culturii pentru sănătatea fizică și psihică. De asemenea, vor putea să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de conducere a echipei sau a grupului de elevi/sportivi, pentru a motiva și inspira performanță.

Noutățile din cadrul cursului de perfecționare, schimbul de bune practici cu experții în domeniu și colegii din diferite instituții din țară le oferă antrenorilor o bază solidă pentru a lua decizii optime în organizarea și desfășurarea procesului educațional la lecțiile de antrenament sportiv. Cu evoluția tehnologiei și a strategiilor educaționale, antrenorii trebuie să fie mereu la curent cu cele mai recente descoperiri și inovații în domeniul sportului. Prin învățarea și aplicarea teoriei și metodicii antrenamentului sportiv, antrenorii vor putea să-și actualizeze constant cunoștințele și să se adapteze la noile cerințe și tendințe.

Didactica disciplinei este un modul esențial pentru înțelegerea și aplicarea corectă a principiilor de predare-învățare-evaluare, antrenament, planificare de lungă și scurtă durată, a evaluării și monitorizării performanței.

În concluzie, modulul *Didactica disciplinei* are o motivație și utilitate esențială pentru dezvoltarea profesională a antrenorilor de diverse probe de sport. Aceasta le oferă un cadru teoretic și metodologic necesar pentru a înțelege și aplica principiile și conceptele fundamentale ale activității fizice și sportive, precum și pentru a se actualiza constant și a se adapta la evoluțiile din domeniu.



3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modului



CS 1: dezvoltarea competențelor privind selecția sportivilor începători și proiectarea activității sportive și competiționale, precum și a rezultatelor finale a acestora;

CS 2: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sine stătător a literaturii de specialitate, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe referitoare la activitatea sportivă și competițională;

CS 3: dezvoltarea competențelor comunicative: utilizarea corectă a terminologiei sportive, interpretarea științifică a noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legități, principii etc. specifice sportului;

CS 4: formarea și/dezvoltarea experiențelor referitoare la elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor moderne în scopul pregătirii integrale eficiente a sportivilor de înaltă performanță;

CS 5: promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului sănătos de viață;

CS 6: formarea personalității sportivului.

4. Administrarea modului



Statutul modului (obligatoriu, opțional)/	Numărul de ore					Forma de evaluare	Nr. de credite
	Total	Contact direct	Studiu individual/Activități practice	Contact direct			
				Teoretice	Practice/ Seminare		
Obligativ	300	75	225	20	55	C	10

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
CS 1: dezvoltarea competențelor privind selecția sportivilor începători și proiectarea activității sportive și competiționale, precum și a rezultatelor finale a acestora; CS 2: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sine stătător a literaturii de specialitate, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate	Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	Cunoștințe: - cunoașterea bazelor legislative, conceptuale și metodologice ale sportului de performanță; - argumentarea mecanismului dozării efortului fizic în conformitate cu particularitățile de vârstă ale sportivului, precum și a impactului dopajului (utilizarea substanțelor interzise) asupra sănătății acestuia; - implementarea cunoștințelor și competențelor privind modalitățile de interacționare și relaționare



<p>diverselor circumstanțe referitoare la activitatea sportivă și competițională;</p> <p>CS 3: dezvoltarea competențelor comunicative: utilizarea corectă a terminologiei sportive, interpretarea științifică a noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legitați, principii etc. specifice sportului;</p> <p>CS 4: formarea și/dezvoltarea experiențelor referitoare la elaborarea și aplicarea strategiilor și tehnologiilor moderne în scopul pregătirii integrale eficiente a sportivilor de înaltă performanță;</p> <p>CS 5: promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului sănătos de viață;</p> <p>CS 6: formarea personalității sportivului.</p>		<p>educativă cu sportivii, promovând relațiile prosociale între ei și cunoașterea ființei umane;</p> <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - proiectarea și realizarea calitativă a activităților de antrenament, cu utilizarea în diverse contexte a taxonomiilor competențelor și a obiectivelor educaționale; - evaluarea și/sau autoevaluarea activității didactice și /sau educaționale; - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; - formarea și consolidarea interesului și a motivației sportivilor de practicare sistematică și independentă a exercițiului fizic și sportului. <p>Responsabilitate și autonomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cercetarea și analiza rezultatelor competiționale ale sportivilor, în baza cărora va efectua schimbările necesare în proiectarea conținutului antrenamentului sportiv; - valorificarea priorităților cercetării științifice în domeniul sportului; - organizarea activităților profesionale și educaționale în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare; - implementarea, în mod creativ, în practica sa de lucru, experiența avansată în domeniu, precum și diverse tehnologii moderne referitoare atât la pregătirea sportivilor de performanță, cât și promovarea unui mod sănătos de viață.
<p>CS 3: dezvoltarea competențelor comunicative: utilizarea corectă a terminologiei sportive, interpretarea științifică a noțiunilor, definițiilor, diverselor concepte, legitați, principii etc. specifice sportului;</p> <p>CS 5: promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului sănătos de viață;</p>	<p>Fiziologia efortului fizic</p>	<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cercetarea, analiza și interpretarea diversilor indici care caracterizează dinamica dezvoltării somatice, pregătirii fizice, funcționale și motrice a sportivilor; - argumentarea mecanismului dozării efortului fizic în conformitate cu particularitățile de vârstă ale sportivului, precum și a impactului dopajului (utilizarea substanțelor interzise) asupra sănătății acestuia; <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizarea limbajului științific adecvat în contexte variate, inclusiv



		<p>în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; <p>Responsabilitate și autonomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - implementarea, în mod creativ, în practica sa de lucru, experiența avansată în domeniu, precum și diverse tehnologii moderne referitoare atât la pregătirea sportivilor de performanță, cât și promovarea unui mod sănătos de viață.
<p>CS 2: dezvoltarea abilităților și a experiențelor de lucru în colectiv, în echipe, consolidarea capacităților de studiere de sine stătător a literaturii de specialitate, precum și a capacităților de a lua decizii raționale, adecvate diverselor circumstanțe referitoare la activitatea sportivă și competițională;</p> <p>CS 5: promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului sănătos de viață;</p> <p>CS 6: formarea personalității sportivului.</p>	<p>Recuperarea în sport</p>	<p>Cunoștințe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - argumentarea mecanismului dozării efortului fizic în conformitate cu particularitățile de vârstă ale sportivului, precum și a impactului dopajului (utilizarea substanțelor interzise) asupra sănătății acestuia; - înțelegerea și explicarea procesele psihofiziologice, care au loc în organismul uman în timpul practicării sportului (înfruntării efortului fizic în dependență de intensitatea acestuia); <p>Aptitudini:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizarea limbajului științific adecvat în contexte variate, inclusiv în comunicare, în scopul învățării de calitate, consolidării parteneriatului educațional, evitării traumatismului sportiv, diverselor conflicte etc.; - aplicarea calitativă și eficientă a strategiilor și tehnologiilor de învățare-predare-evaluare; <p>Responsabilitate și autonomie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - valorificarea priorităților cercetării științifice în domeniul sportului; - implementarea, în mod creativ, în practica sa de lucru, experiența avansată în domeniu, precum și diverse tehnologii moderne referitoare atât la pregătirea sportivilor de performanță, cât și promovarea unui mod sănătos de viață.



6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
C	Didactica disciplinei	300	75	225	20	18	37
1.	Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	180	45	135	10	10	25
1.1.	Curriculum de bază pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement		4		2	2	
1.2.	Repere metodologice privind proiectarea procesului de antrenament sportiv (de lungă și scurtă durată, plan individual)		3		2		1
1.3.	Evaluarea în antrenamentul sportiv		2				2
1.4.	Biomecanica diferențiată		2		2		
1.5.	Argumentarea biomecanică a măiestriei sportive		2			2	
1.6.	Strategii și tehnologii moderne în procesul de selecție a sportivilor la diferite etape de pregătire		4			2	2
1.7.	Metodologia de măsurare și evaluare a nivelului de dezvoltare a calităților motrice		4		2	2	
1.8.	Orientări metodologice în dezvoltarea calităților motrice conform probei sportive alese		8				8
1.9.	Aspectele pregătirii tactice în procesul multianual de pregătire a sportivilor		4				4
1.10.	Aspectele pregătirii tehnice în procesul multianual de pregătire a sportivilor		4				4
1.11.	Orientarea efortului fizic, resursele energetice și specificitatea metabolică a antrenamentului		4		2		2
1.12.	Tehnologii medico-biologice în procesul de pregătire a sportivilor		4			2	2
2.	Fiziologia efortului fizic	60	15	45	6	4	5
2.1.	Legitățile fiziologice de dezvoltare fizică a organismului în creștere		2		2		
2.2.	Metodele de apreciere a dezvoltării fizice și pregătirii funcționale a sportivilor		2			2	
2.3.	Forma sportivă: stare morfofuncțională a organismului		2			2	



2.4.	Aspecte fiziologice ale parametrilor efortului fizic (caracteristica componentelor funcționale ale organelor și sistemelor de organe)		2				2
2.5.	Abordări moderne în planificarea și administrarea efortului fizic în cadrul antrenamentului sportiv		4		2		2
2.6.	Rolul apei și a vitaminelor în procesul de pregătire a sportivilor		3		2		1
3.	Recuperarea în sport	60	15	45	4	4	7
3.1.	Traumatologia în sport		2				2
3.2.	Tehnologii moderne în recuperarea traumelor în sport		2				2
3.3.	Kinetoprofilaxia la lecțiile de antrenament sportiv		4			2	2
3.4.	Asistența medicală primară și primul ajutor în cadrul antrenamentului sportiv		3		2		1
3.5.	Alimentația în sport Importanța substanțelor organice și minerale în rația alimentară zilnică a unui sportiv.		4		2	2	

7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	<i>Proiecte de lungă și scurtă durată</i> <i>Planuri individuale</i>	Structura proiectului. Prezentarea logică. Realizarea asocierilor între competențe specifice, unități de competență și conținuturi. Împărțirea în secvențe de conținut. Stabilirea succesiunii parcurgerii secvențelor de conținut. Alocarea timpului considerat necesar pentru fiecare secvență de conținut, în concordanță cu competențele și conținuturile vizate.	Conform orarului
Fiziologia efortului fizic	<i>Tabel conceptual</i> privind planificarea și administrarea efortului fizic în cadrul antrenamentului sportiv	Analiza și prezentarea logică. Originalitatea formei de prezentare și combinarea a elementelor esențiale pentru a construi relații, activități de succes pe termen lung, fiind motivați activ.	Conform orarului



Recuperarea în sport	Elaborarea unei prezentări privind asistența medicală primară și primul ajutor în cadrul antrenamentului sportiv	Prezentare publică Coerență logică în expunerea informației Corectitudine științifică	Conform orarului
-----------------------------	--	---	------------------

8. Lucrări practice recomandate



1. Compararea în cadrul Diagramei Venn a grupurilor de noțiuni de bază a didacticii antrenamentului sportiv.
2. Elaborarea planului individual de pregătire a sportivului.
3. Elaborarea proiectului de scurtă durată a unei lecții de antrenament sportiv conform specializării.
4. Analiza și evaluarea unei lecții de antrenament asistate, conform cerințelor metodologice.
5. Elaborarea unui program alimentar pentru un sportiv / grup de sportivi în dependență de specificul probei de sport practică.
6. Simularea situațiilor de asistență medicală primară și primul ajutor în cadrul antrenamentului sportiv.

Aceste lucrări practice oferă formabililor șansa de a aplica strategiile din didactica disciplinei într-un context practic, facilitând schimbul de bune practici cu cadrele didactice universitare și colegii din școlile, cluburile și asociațiile sportive din țară, motivându-i pentru a tinde să devină un antrenor eficient și calificat.

9. Sugestii metodologice



Componentele de bază ale curriculum-ului sunt strategiile didactice utilizate în cadrul procesului de predare-învățare, îndreptate spre realizarea eficientă a obiectivelor curriculare. Prin utilizarea corectă a strategiilor didactice se va realiza eficient cunoașterea diverselor aspecte ale didacticii antrenamentului sportiv. Antrenorul trebuie să fie un bun cunoscător al tehnologiei didactice și un practician de succes în genul de sport profesat, precum și specialist care manifestă inițiativă, spirit creativ, flexibilitate, deschidere la schimbare, cu o conduită ireproșabilă, atenție și sensibilitate la nevoile și problemele sportivilor. Cunoașterea dobândită este personalizată, formatorul angajându-se astfel în noi experiențe de învățare pentru formularea și verificarea de noi ipoteze verbalizate și negociate în grup.

Formarea competenței profesionale a antrenorului include:

- reactualizarea achizițiilor anterioare;
- ordonarea prin clasificare și analiza diferențiată a informației;



- interiorizarea prin exemplificare, explorare, sinteză, raționalizare;
- generalizarea prin proiectare creativă și constructivă.

În acest context, rolul formatorului este de a organiza, structura, ghida activitatea formabilului, oferindu-i puncte de sprijin după necesitate, în conformitate cu paradigma pregătirii sportive (Figura 9.1).



Fig. 9.1. Sistemul pregătirii integrale a sportivului/Paradigma pregătirii sportive

Paradigma pregătirii sportive constituie un ansamblu de legități, teorii, principii, strategii și tehnologii, reguli, care, finalmente, reprezintă forma superioară a normativității pedagogice ce fundamentează și asigură reglarea procesului de pregătire a sportivilor.

Formabilii sunt motivați să se implice activ în realizarea obiectivelor curriculare, să-și formeze deprinderi intelectuale, capacități cognitive, atitudini practice și comportamente civice.

Demersul educațional orientat spre formarea de competențe cu caracter de integrare, solicită proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice* etc. Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de recalificare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.
- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.
- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se



desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.

- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.

- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.

- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.

- Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Formatorul este încurajat să utilizeze o gamă diversă de metode și procedee didactice. În acest sens, recomandăm aplicarea cât mai largă a strategiilor de învățare care valorifică:

- învățarea experiențială, prin care adultul este implicat direct și activ într-o experiență concretă de învățare, relevantă pentru activitatea sa și pentru contextul specific în care trăiește, utilizând observarea și analiza critică a propriilor percepții și reprezentări, stări, comportamente, atitudini, experimentarea activă a ceea ce a învățat în situații noi, reflecția personală asupra experiențelor trăite;

- învățarea socială și comunicațională, care încurajează învățarea prin observarea celorlalți, prin conversațiile structurate cu ceilalți și prin colaborarea și cooperarea cu aceștia, utilizând variate modalități de comunicare);

- învățarea reflexivă, prin care adultul analizează propriile sale experiențe de învățare, pentru a-și îmbunătăți strategiile și instrumentele de învățare eficiente în situații viitoare.

În organizarea activității de formare, formatorul poate proiecta diferite categorii de metode: *metode de deschidere* (de spargere a gheții, jocuri, energizante și de sondare a așteptărilor); *metode de informare, de construire a cunoașterii și a dezvoltării intelectuale* (lecturi, prezentări, tehnici de vorbire, instruire interactivă, demonstrații); *metode de lucru în grup*; *metode de învățare individuală*; *metode de învățare socială și experiențială*; *metode de moderare*, dar și de încheiere a activităților.

Un accent deosebit se va pune pe *debrifare*. Metodele interactive oferă o gamă vastă de oportunități de dezvoltare a competențelor, însă simpla lor realizare este insuficientă, dacă nu e însoțită de o reflecție profundă asupra procesului desfășurat. Un lucru absolut necesar după aplicarea unui joc de rol sau a unei simulări este debriefarea activității. Același lucru se va face și după încheierea unei sesiuni de formare.

În acest context, putem concludiona: instruirea activă/interactivă valorifică activismul individului cu sine însuși și cu alții, comunicarea intra- și interpersonală, pe care o consideră o condiție de realizare a activității mentale, psihofizice și axiologice.

Strategiile didactice interactive presupun provocarea și susținerea învățării active, în cadrul căreia cel ce învață acționează asupra informației pentru a o transforma în una nouă,



personală, proprie. În sens constructivist, folosind aceste strategii, formatorul îl determină pe formabil să devină responsabil de învățare, devenind participant creativ la procesul de construire a sensurilor informaționale, prin rezolvări de probleme, prin explorări și cercetări sau aplicând ceea ce a dobândit în contexte noi, diferite.

Învățarea interactivă se realizează în relație cu ceilalți și cu materialul de studiu, având la bază procese de construcție și de construcție creativă, inovatoare. Ea apare ca urmare a eforturilor individuale și colective prin intermediul interacțiunii dintre formabili și/sau dintre formabili și formatori, pe de o parte, și dintre formabili și conținutul materiei de studiu, pe de altă parte.

Învățarea interactivă vizează schimburile sociale în dobândirea noului, stimulând construirea și redefinirea sensurilor, receptivitatea față de experiențele noi, căutate și rezolvate prin explorare, deducție, analiză, sinteză, generalizare, abstractizare, concretizare, punând accentul pe realizarea conexiunilor dintre noțiuni, fapt ce solicită o profundă implicare intelectuală, psihomotorie, afectivă și volitivă.

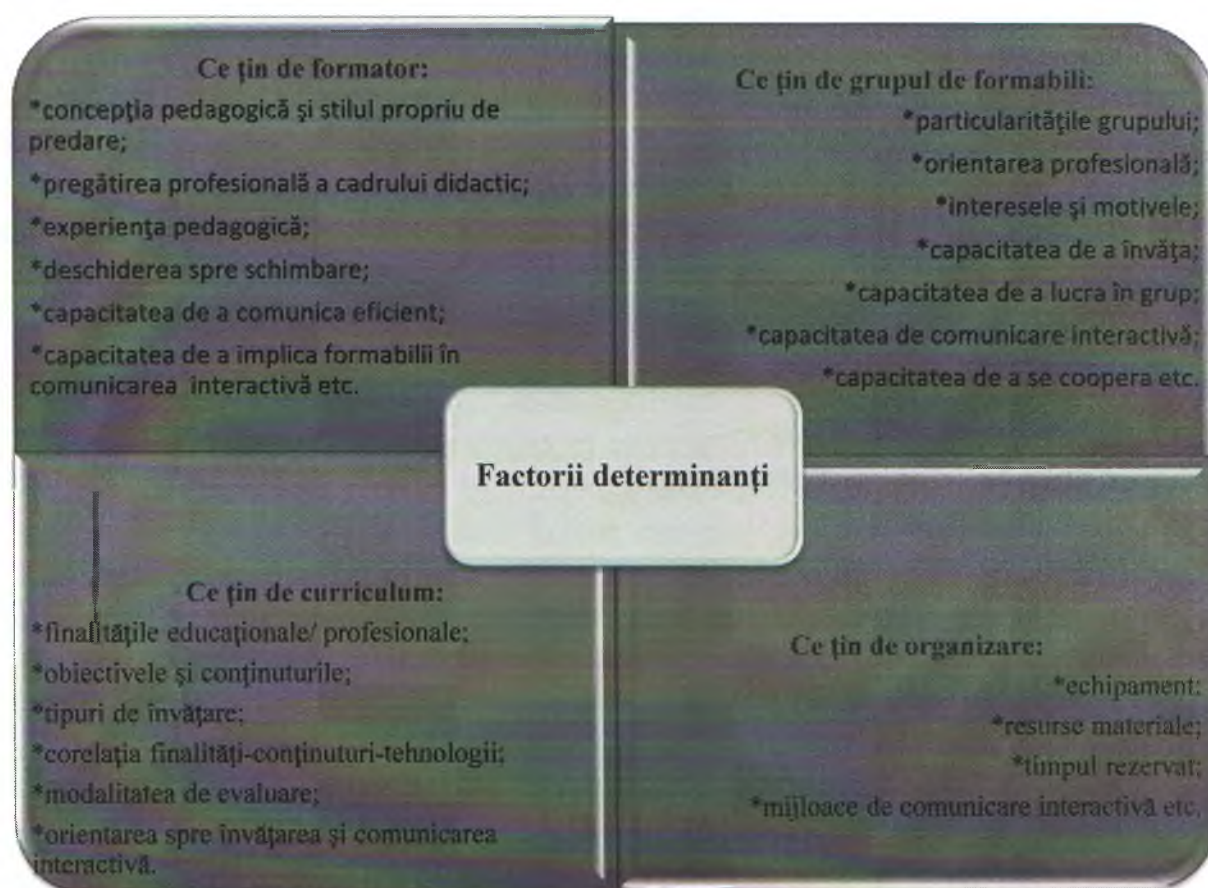


Fig. 9.2. Factorii ce stau la baza proiectării strategiei didactice interactive

Factorii ce stau la baza proiectării strategiilor didactice interactive. Proiectarea strategiilor didactice depinde și de un sistem de factori (Figura 9.2) ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizarea învățământului și resursele materiale/instrumentale:

- *Factorii ce țin de cadrul didactic/formator* se deduc din analiza concepției pedagogice, personale, din tradiții și experiențe personale și instituționale, din gradul de deschidere spre inovații etc.



- *Factorii ce țin de grupul de formabili* se deduc din particularitățile acestora, nevoile, motivele privind alegerea profesiei și pentru învățare, experiențele lor cognitive, sociale și afective.
- *Factorii ce țin de curriculum* se identifică în raport cu competențele profesionale și intelectuale, cu conceptul de curriculum de formare, cu gradul de interconexiune și interactivitate etc.
- *Factorii ce țin de organizarea procesului de formare și de resursele materiale* se încadrează în dimensiunea timpului necesar pentru o anumită strategie didactică, inclusiv celei interactive, a spațiului academic care este la dispoziție etc.

Metodele de învățământ se utilizează cu ajutorul diferitor mijloace (filme, casete, resurse mass-media etc.) și instrumente digitale.

Indiferent de tipul de strategie pentru care optează formatorul, de forma de lucru preferată, rolul formatorului constă în a crea un mediu de învățare optim, căci, în procesul de formare, actanții sunt în continuă interacțiune, iar aceasta înseamnă comunicare, grație căreia se stabilesc relații, instruirea devenind mult mai nuanțată și persuasivă.

Sugestiile metodologice sunt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor-formabil și formabil-formabil, în vederea realizării cooperării eficiente între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a educației fizice.



10. Sugestii de evaluare



Evaluarea și validarea achizițiilor dobândite de personalul didactic în cadrul cursurilor de perfecționare se efectuează prin sistemul de recunoaștere, echivalare și acumulare a creditelor profesionale transferabile.

Conceptul de evaluare a procesului de formare profesională continuă. Evaluarea rezultatelor formării, în contextul predării – învățării - cercetării, reprezintă componenta centrală a procesului de formare profesională continuă, dar și decisivă privind funcționalitatea Departamentului Formare Profesională Continuă din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport.



Figura 10.1. Conceptul de evaluare a procesului de formare

Evaluarea este și un mijloc de bază de realizare a feedback-ului, care oferă informațiile de autoreglare necesare pentru luarea deciziilor de ameliorare/dezvoltare a procesului de formare profesională continuă.

În acest context deducem că:

- e) evaluarea este un proces, o activitate etapizată, desfășurată în timp;
- f) este o componentă indispensabilă a procesului de formare;
- g) nu se rezumă la aprecierea formabililor, ci vizează domenii și probleme mult mai complexe;
- h) implică măsurări, comparații, aprecieri etc. ce permit adoptarea unor decizii menite să îmbunătățească procesul de formare profesională.

Evaluarea este un demers didactic prin care se delimitează, se identifică și se furnizează informațiile despre randamentul academic, ca temei pentru luarea deciziilor ulterioare și se aplică pe diverse niveluri/palieri de evaluare. Procesul evaluării randamentului academic presupune următoarele acțiuni relativ distincte: măsurarea, aprecierea, valorificarea, adoptarea măsurilor ameliorative/valorizare/decizie.

Evaluarea, act didactic complex, are rolul de a optimiza calitatea unei activități de predare-învățare. Conform „Ciclului Deming”, evaluarea reprezintă una dintre verigile importante în procesul de asigurare a calității a unei activități.

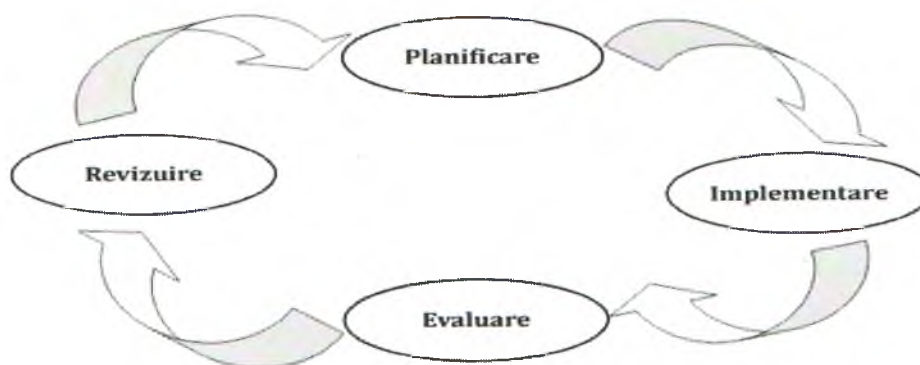


Fig. 10.2. Evaluarea conform „Ciclului Deming”

Obiectul evaluării. *Obiectul evaluării în cadrul cursului de formare profesională continuă* vizează mai multe coordonate, cum ar fi: nevoile de formare profesională a formabililor; calitatea procesului de formare profesională continuă; calitatea curriculumului; calitatea tehnologiilor didactice: a formelor, metodelor de predare-învățare-evaluare și a mijloacelor didactice utilizate; calitatea mediului/condițiilor de organizare a procesului de formare (a laboratoarelor, bibliotecii, sălilor de sport, condițiilor de alimentare etc.); calitatea personalului didactic și managerial; calitatea rezultatelor și a randamentului învățării; calitatea altor servicii educaționale realizate de către Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport.

Formele și metodele evaluării. Formele utilizate în evaluarea rezultatelor academice sunt probele orale, scrise și practice, care pot fi utilizate în cadrul seminarelor și orelor metodicopractice.

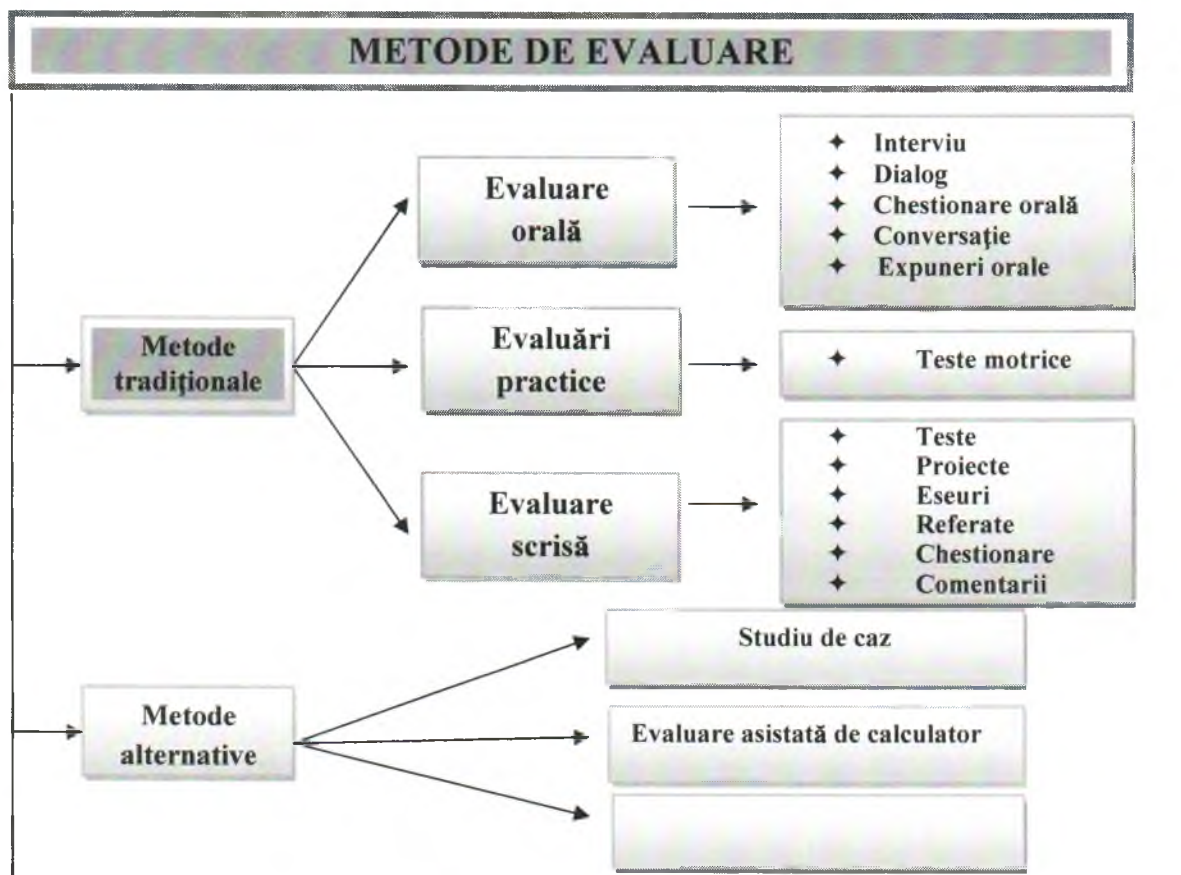


Fig. 10.3. Sistemul metodelor de evaluare

Evaluarea orală este o formă destul de răspândită și se poate aplica individual sau în grup. Principalul avantaj al acestei forme rezidă în posibilitatea dialogului formator-formabil, în cadrul căruia formatorul apreciază nu doar ce știe formabilul, ci și cum se exprimă, cum face față unor situații problematice, diferite de cele întâlnite pe parcursul orelor. Formatorul frecvent solicită ca formabilul să-și motiveze răspunsul la o anumită întrebare și, finalmente, să-l argumenteze. Totodată, formatorul îl poate ajuta pe formabil cu întrebări suplimentare, atunci când acesta se află în impas.

Dezavantajele acestei forme: se consumă mult timp, este dificil a selecta pentru toți



formabilii examinați întrebări cu același grad de dificultate. Cum pot fi eliminate aceste dezavantaje? Prin evaluare obiectivă, stabilirea anumitor restricții cu privire la durata examinărilor orale; formularea clară și fără ambiguități a întrebărilor.

Evaluarea scrisă. În cadrul cursului de formare profesională continuă pot fi utilizate diferite metode de evaluare în scris: testul, chestionarul, referatul, eseul, comentariul etc. Prin metodele menționate se asigură uniformitatea subiectelor pentru toți formabilii supuși evaluării, precum și posibilitatea de a examina un număr mai mare de persoane în același timp.

Metodele de evaluare scrisă nu oferă aceleași posibilități de investigație a pregătirii formabililor (cunoștințe, deprinderi, abilități, capacități, competențe etc.) ca evaluarea orală. În practică, combinarea celor două forme facilitează sporirea calității și a gradului de obiectivitate a procesului de evaluare.

Evaluarea prin activități practice/motrice permite stabilirea nivelului de formare a anumitor deprinderi practice/motrice, capacitatea de „a face” (nu doar de „a ști”). Aceasta se realizează prin mai multe forme, în funcție de specificul obiectului de studiu (probe practice/motrice, în cadrul cărora poate fi demonstrată capacitatea de a utiliza cunoștințele asimilate prin diverse metode). Și în acest caz este necesar de a fi stabilite unele criterii, norme sau cerințe pedagogice. Aceste cerințe nu trebuie să difere de cele formulate pe parcursul orelor și e necesar să fie cunoscute și de formabili, împreună cu schema de notare.

Evaluarea formabililor se realizează prin calificative și credite profesionale. Printre metodele de evaluare pot fi menționate: portofoliul, chestionarul, testul, probe motrice, proiectul, autoevaluarea etc. Orientându-se spre dezvoltarea competenței profesionale este important ca formabilii să-și monitorizeze activitatea, să poată reflecta asupra performanțelor, să fie receptivi la tot ce este nou și să găsească modalități proprii de progres și autoformare.

Autoevaluarea este o formă de organizare și apreciere, reprezentând expresia unei motivații lăuntrice față de învățare. Autoevaluarea este un demers care îndeplinește o funcție de reglare/auto-reglare a oricărui sistem, iar experiența ne demonstrează faptul că atunci când demersurile evaluatoare și/sau autoevaluatoare nu se produc, activitatea în cauză se dereglează până la starea în care ea încetează de a mai fi utilă.

Autoevaluarea este posibilă și necesară întrucât servește cunoașterii (perceperii) de sine (autocunoașterii) și dezvoltării conștiinței de sine (autoconștiinței), aspecte esențiale ce vor da posibilitatea, cu timpul, fiecăruia să descopere sensul propriei valori, premisă necesară oricărei depășiri; o disponibilitate privită în perspectiva educației permanente, care presupune angajarea individului nu numai în procesul propriei formări, ci și în acțiunea de evaluare a propriei formări pentru a deveni capabili de autoperfecționare. Abordarea integrată a învățării și utilizarea metodelor alternative de evaluare stimulează crearea unei relații de colaborare, de încredere și respect reciproc între formator și formabili.

Persoanele care au promovat modulul Didactica disciplinei trebuie să dețină: grad înalt de dezvoltare a competențelor cognitive în domeniul educației fizice și sportului școlar; capacități de cronometrare a lecției practice de educație fizică în scopul determinării densității pedagogice și motrice (exprimate în procente); competențe în elaborarea proiectelor didactice pentru diverse tipuri de lecții (lecție combinată, lecție teoretică, lecție de laborator etc.); competențe psihomotrice în diverse domenii de motricitate (în domeniul atletismului, jocurilor sportive, gimnasticii etc.); abilități de conlucrare în echipă și de comunicare eficientă atât cu formatorii cursului, cât și cu formabilii pe probleme și soluții referitoare la educația fizică și sportului



școlar; capacități de a identifica problemele cu care se confruntă în propria activitate profesională, precum și capacități de a proiecta soluții întru rezolvarea acestora; spirit și atitudine pentru o perfecționare profesională continuă, prin intermediul autoinstruirii conștiente și sistematice etc.

11. Resurse didactice recomandate



(în limba română)

1. Afanas A. Eficacitatea și calitatea programelor de formare profesională continuă în sistemul educațional. În: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației*. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol. II. Cahul: Univ. de Stat „B. P. Hașdeu” din Cahul, 2017.
2. Braniste T., Arsenescu-Georgescu C., Braniște G., Dorgan V. *Testing and validation of a new method for the investigation of functional changes in human heart and skeletal muscle*. În: *Revista medico-chirurgicală*, Iași, 2018, vol. 122, nr.3, p. 468-473.
<https://www.revmedchir.ro/index.php/revmedchir/article/view/1451/1241>
3. Braniste T., Braniste G., Dorgan V. *Challenges in the morpho-functional characterization of dilated cardiomyopathy*. În: *Revista medico-chirurgicală*, Iași, 2019, vol. 123, nr.4, p. 591-598. <https://www.revmedchir.ro/index.php/revmedchir/article/view/1952/1545>
4. Braniște G. *Proiectarea structurală cu scop determinat în sistemul de pregătire a sportivilor de mare performanță*. În: *Teoria și asta educației fizice în școală*, nr.2, Chișinău, 2012, p.52-54. ISSN 1857-0615
5. Budevici Puiu L. *Activități și situații cu impact semnificativ în dezvoltarea de competențe la specialiștii din domeniul educației fizice și sportului: Materialele Conferinței Științifice Internaționale Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*, Ediția a II a, Chișinău, 2016, p 5 – 12, ISBN 978-9975-131-37-7.
6. Bufta V. *Pregătirea profesională a specialiștilor către activitatea de antrenorat în gimnastica artistică*. În: *Probleme actuale în domeniul culturii fizice: Mater. conf. științ. internaț. Ediția II*. Chișinău, 2016. p.13-21.
7. *Cadrul de referință al educației și învățământului extrașcolar din Republica Moldova*, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.
8. Carp I., Pavel S. *Evaluarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice din domeniul educației fizice și sportului*. În *Gymnasium, Jurnal of Physical Education and Sport* , Nr.2, Anul X, Bacău, 2009. p. 47-52. ISSN 1453-0201.
9. Chicu V., Solovei R., Hadîrcă M., Paniș A., Cara A. *Formarea continua a cadrelor didactice în contextual educației centrate pe cel ce învață*. Chișinău: CEP USM, 2010.
10. Ciolan L. *Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar*. Iași: Polirom, 2008.
11. Cîrstea Gh. *Orientări și tendințe în educația fizică și sport*. București: Stadion, 1991. p.156-183.
12. *Conceptul Strategiei de dezvoltare a educației în anii 2021-2030 „Educația-2030” și al Programului de implementare*.



13. Curriculum de bază: competențe pentru educația și învățământul extrașcolar, aprobat prin Ordinul nr. 1336 din 01.12.2020.
14. Curriculum de bază pentru școli sportive, domeniul Sport, turism și agrement. Aprobat la ședința Consiliului Național pentru Curriculum din cadrul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării al Republicii Moldova Proces-verbal nr. 28 din 06.07.2021, Ordin nr. 914 din 16.07.2021. 30 p.
15. Darabă I.-C. Instrumente noi folosite în antrenamentul sportiv în perioada pandemică. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, ediția II. Chișinău: Valinex SRL, 02.12.2021. 218 p., p. 44-52.
16. Delipovici I. Asigurarea biochimică a pregătirii sportive. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 213-216.
17. Dorgan Viorel, Racu S., Lisnic E. Formarea postuniversitară a pedagogilor în domeniul educației incluzive. În: Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior. Ghid științifico-metodologic. Chișinău: Pontos, 2016 (Tipogr. „Print-Caro”). p.202-209.
18. Dorgan V. Principii și mecanisme ale reglării masei corporale în sportul de performanță. Îndrumar științifico-metodic. Chișinău: Valinex, 2009. 79 p.
19. Dorgan V., Braniște G. *Teoria sportului și competiției*. Galați: Galati University Press, 2021. 219 p. ISBN 978-606-696-217-9
20. Dumbrăveanu R., Pâslaru V., Cabac V. Competențe ale pedagogilor: interpretări. Programul Tempus IV Teacher Education Review and Update of Curriculum, Chișinău: Continental Grup (F.E.-P. „Tipografia Centrală”), 2014. 192 p.
21. Ghețiu A. *Studiu privind relația dintre valorile personale și motivație ale cadrelor didactice de educație fizică și sport*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, ediția II. Chișinău: Valinex SRL, 02.12.2021. 218 p., p. 48-53.
22. Ghețiu A. *Priorități ale formării profesionale continue a antrenorilor din gimnastică*. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale, ediția II. Chișinău: Valinex SRL, 02.12.2021. 218 p., p. 72-77.
23. Ghețiu A. Calitatea pregătirii specialistului de educație fizică - realitate, motivație și necesitate. În: Materialele Conferinței Internaționale „Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice. Ediția III. Chișinău: Valinex, 2017. p. 24-29.
24. Gîrlea N., Tataru A., Определение энергетического метаболизма мышечной деятельности, Congresului Științific Internațional "Sport. Olimpism. Sănătate", ediția a II-a, 26- 28 octombrie, 2017, U.S.E.F.S. Chișinău.
25. Grosu M., Mindrigan V. Aspecte teoretice privind incluziunea copiilor cu CES în instituțiile de învățământ din Republica Moldova. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 55-59.
26. Gurin S. Rolul antrenorului personal în pregătirea de perspectivă a luptătorilor de stil liber. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 157-162.



27. Ionescu A. M. *Medicină sportivă. Performanță și sănătate*. București: Editura Medicală, 2013.
 28. Honceriu Cezar. *Efortul aerob în jocul de fotbal. (Studiu privind modificarea unor indici fiziologici și biochimici)*. Iași: Ed. PIM, 2014.
 29. Honceriu Cezar. *Fiziologia efortului fizic*. Iași: Ed. PIM, 2014.
 30. Klisouras V. *Fiziologia exercițiului. Noțiuni fundamentale*. București: Editura Bren, 2013.
 31. Manolachi V. *Modernizarea structurii și conținutului procesului de antrenament feminin. Știința culturii fizice*. USEFS, 2011. p. 33-38.
 32. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai consumului maximal de oxigen (VO₂) la alergători cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău, 2012.
 33. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Determinarea indicilor relativi ai capacității de muncă fizică PWC170 (V) PWC170 (V)” la alergători cu aplicarea eforturilor specifice. Chișinău, 2013. 135p.
 34. Mruț I.D., Lupașco V.I., „Metoda modificată de determinare a indicilor randamentului de muncă fizică PWC170 (V) PWC170 (V) înotătorilor cu aplicarea eforturilor specifice”. Chișinău 2015. 204p.
 35. Petty G. *Profesorul azi. Metode moderne de predare*. București: Atelier didactic, 2007. 594 p. ISBN 978-973-88198-2-5.
 36. Povestca L. *Mijloacele de pregătire forță-viteză aplicate în procesul de antrenament al alergătoarelor de semifond de performanță într-un macrociclu anual*. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. *Materialele Congresului Științific Internațional*. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 140-150.
 37. *Repere metodologice Organizarea activităților de formare la elevi a comportamentului responsabil în caz de situații excepționale și/sau de risc în anul de studii 2021-2022*. https://mecc.gov.md/sites/default/files/27_repere_formarecomportament_responsabil_securitate_2021-2022_final.pdf.
 38. Singer M. *Realizarea unui curriculum centrat pe competențe – o provocare asumată*. În: *Revista de Pedagogie*. București: ISE, 2003.
 39. Tabîrța V. *Programarea antrenamentului sportiv prin prisma dezvoltării capacității de forță-viteză a rugbiștilor de performanță*. În: SPORT. OLIMPISM. SANATATE. *Materialele Congresului Științific Internațional*. Ediția a VI-a, 16-18 septembrie 2021, Chișinău. 356 p. ISBN 978-9975-131-99-5. pag. 151-156.
- (în alte limbi)*
40. Braniște G. *Specificity and contributory essence of the staged development of competences of didactic planning of the future teachers of physical education*. În: *Revista “Sport și societate”*, Vol. 15, Issue 1, Iași, 2015, p. 3-14. ISSN 2344-3693 <https://www.sportsisocietate.ro/articol/277>
 41. Braniște G., Busuioc S., Poburnii P. *Исследование показателей долговременной адаптации организма самбистов высокой квалификации, обусловленных полом / Study of gender-based indicators of long-term adaptation of high-qualified sambo athletes' bodies*. În: *Știința culturii fizice*, nr.26/2, Chișinău, 2016, p.75-84. ISSN 1857-4114 https://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/2-2016/2-2016_6_ru.pdf



42. Braniște G., Busuioc S. *Характеристика задач этапов подготовки в многолетней тренировке*. În: Personalitate și sport: teorie, metodică, practică: Materialele conferinței științifico-practice. Ediția a II-a. Chișinău: IRIM, 2017, p.79-82.
43. Braniște G., Anghel A. *Исследование возможностей коррекции телосложения студентов и повышения их общедвигательной подготовленности средствами бодибилдинга*. In: Conference "Personality and sports: theory, methodology, practice". May 11, 2017, Chisinau. p. 23-27 ISBN 978-9975-56-424-3
44. Braniște G. *Аналитические исследования полового диморфизма в теории и практике спорта высших достижений*. În: Personalitate și sport: teorie, metodologie, practică: Materialele Conferinței științifico-practice. Ediția a V-a. Chișinău: S.n., 2020 (Tipogr. "Print-Caro"), p. 30-35. ISBN 978-9975-3076-9-7
45. Braniște G., Poburnîi P. *Сравнительная характеристика параметров физического развития, его дееспособность и функциональное состояние организма учащихся обусловленных возрастом и полом*. In: Personalitate și sport: teorie, metodologie, practică. Materialele Conferinței Științifico-Practice, dedicate Antrenorilor Emeriți la sambo și judo Nicolae Bolboceanu și Iraclii Valișvili. Ediția a VI-a. Chișinău: S.n., 2021 (Tipogr. "Print Caro"), p. 43-49 ISBN 978-9975-56-885-2
46. Braniște G., Anghel A., Poburnîi P. *The Dynamics of Morpho-Functional "Maturation" Indices of 7-16 Years Old Pupils with Different Way of Organizing Motric Activity*. In: 4th Central & Eastern European LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health, Chisinau, 2017, p. 40-43.
47. Busuioc S., Braniște G., Dorgan V., Poburnîi P. *Основы теории и методики спортивной тренировки*. Учебное пособие. Кишинэу: Б.и., 2019 (Tipogr. "Valinex"). 493 p. ISBN 978-9975-68-379-1
48. Busuioc S., Braniște G., Poburnîi P. *Исследование физической работоспособности высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся с различной направленностью нагрузок*. În: "Sport. Olimpism. Sanatate". Materialele Congresului Științific Internațional. Ediția a II-a. Chișinău: USEFS, 2017, p.98. ISBN 978-9975-131-51-3.
49. Busuioc S., Braniște G. *Сравнительный анализ параметров, определяющих подготовленность юных спортсменов в водных видах спорта*. In: Personalitate și sport: teorie, metodologie, practică. Materialele Conferinței Științifico-Practice, dedicate Antrenorilor Emeriți la sambo și judo Nicolae Bolboceanu și Iraclii Valișvili. Ediția a VI-a. Chișinău: S.n., 2021 (Tipogr. "Print Caro"), p. 22-26 ISBN 978-9975-56-885-2
50. Colibășanu F.B., Braniște G. *Effectiveness of the application of tactical training models of tennis players in the trading shots phase and completion of the point*. In: Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 13(62), no 2, 2020, p. 35-42. ISSN 2344-2026 (print), ISSN-L 2344-2026 (online) http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/2020/BULETIN%20I%20PDF/04_Colibasanu.pdf
51. Gamalii B. *Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов*. В: Наука в олимпийском спорте, 2015. №2. с. 67-72.



52. Ghetiu A. The Promotion of Education for Health within the General Education Institutions – Necessity and Reality. În: Materialele „4th Central and Eastern European LUMEN International Scientific Conference. Chișinău: Ed. LUMEN, 2017. p. 108-110.
53. Henry J., Cormier V. Qu'est-ce qu'une compétence? In: Les archives de DISCAS, 2006.
54. Lupașco V., Solonenco G. Сравнительный анализ параметров подготовленности спортсменов водных видов спорта, обусловленных возрастом и полом. Conferința Științifico-practică „Personalitate și sport: Teorie. Metodologie. Practică”, Ediția a IV-a, la 17 mai 2019. Chișinău, Institutul de Relații Internaționale din Moldova.
55. Тарновский С., Браниште Г., Побурный П. Сравнительный анализ параметров физического развития и морфофункциональной подготовленности студентов-сеньоров высокой спортивной квалификации водных видов спорта. In: Materials IX International Scientific Conference of Students and Young scientists “University sport: nation's health and prosperity”. Almaty, Kazakh University, October 10-13, 2019, p. 101-104. ISBN 978-601-7964-26-9.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL FORMARE PROFESIONALĂ CONTINUĂ



<i>Aprobat</i> la Consiliul Facultății Educație Fizică și Sport	<i>Aprobat</i> Departamentul Cultură Fizică, Psihopedagogie, Management și Limbi Moderne	<i>Coordonat</i> Departamentul Formare Profesională Continuă
Proces-verbal nr. <u>5</u> din <u>26.12.2023</u> Decan Onai Mihail, dr., conf. univ.	Proces-verbal nr. <u>5</u> din <u>22.12.2023</u> Șef Departament Carp Ivan, dr., conf. univ.	Proces-verbal nr. <u>3</u> din <u>22.12.2023</u> Șef Departament Ghetiu Adelina, dr., conf. univ.

CURRICULUM

la modulul

TIC ȘI SOFT-URI EDUCAȚIONALE

(60 ore / 2 credite)

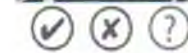
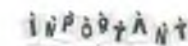
PROGRAMUL DE PERFEȚIONARE ANTRENAMENT SPORTIV

Codul și denumirea domeniului de formare profesională	1000 Științe ale sportului
Specialitatea	1000.1 Antrenament sportiv
Denumirea programului	Antrenament sportiv
Nivel CNC	6
Numărul total de ore/credite de studii	600 ore / 20 credite de studii
Baza admiterii	Nivel 6 ISCED
Limba de instruire	Română
Forma de organizare a învățământului	cu frecvență redusă



CUPRINS

1. Preliminarii	69
2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltare profesională..	70
3. Competențele profesionale specifice disciplinei/modulului	71
4. Administrarea disciplinei/modulului	71
5. Unități de învățare	71
6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut	72
7. Studiul individual	73
8. Lucrări practice recomandate	73
9. Sugestii metodologice	74
10. Sugestii de evaluare	76
11. Resurse didactice recomandate	77





1. Preliminarii



Formarea profesională continuă este un domeniu aflat în permanentă schimbare, principalul factor al schimbării în acest domeniu fiind personalitatea pedagogului sportiv. În ultimul deceniu, evoluțiile sociale, rapide și imprezvizibile, au impus o reconsiderare a rolului, funcțiilor antrenorului de sport. Astfel, formarea continuă devine permanent o necesitate pentru a putea face față fluxului de informații, pentru a valorifica continuu noi strategii de acțiune în formarea personalității sportivului.

Actualizarea curriculumului ocupă o poziție prioritară în contextul reformei educaționale din Republica Moldova, și fiind într-o perioadă de tranziție spre o societate modernă, democratică, deschisă.

Proiectarea curriculumului, mai mult decât orice altă componentă implicată în procesul educațional, se află în zona de confluență a unor factori complecși de natură socio-economică, politică, tehnologică și culturală. Transformările din domeniul educației sunt întotdeauna rezultatul și simptomul transformărilor sociale și trebuie explicate ținând cont de factorii acestora.

În ultimii ani, dezvoltarea domeniului educațional al statului este legată, în primul rând, de implementarea în sistemul educațional a tehnologiilor informaționale și de comunicații care reprezintă cheia succesului în procesul trecerii la noua paradigmă a sistemului educațional, model ce atribuie o calitate nouă procesului didactic.

Tehnologiile Informaționale și de Comunicație (TIC) reprezintă un ansamblu de instrumente și resurse tehnologice digitale utilizate pentru a comunica, crea, difuza, stoca și gestiona informația. Tehnologiile sunt bazate pe calculatoare, echipamente periferice digitale, transmiterea datelor pe bandă largă, Internet.

Softul educațional este un program informatic complex, special conceput pentru a fi utilizat în procesul didactic. Softul educațional poate fi considerat și forma electronică a unui manual, dar nu sub forma unui simplu document de forma *.doc sau *.pdf, ci cu o interfață care să permită o modalitate de lucru interactivă.

Modulul TIC și soft-uri educaționale este introdus la programul de perfecționare Antrenament sportiv, domeniul de formare profesională 1000 Științe ale sportului, specialitatea 1000.1 Antrenament sportiv, ca disciplină obligatorie și face parte din componenta de formare a abilităților și competențelor generale.

Modulul TIC și soft-uri educaționale contribuie la formarea unui specialist performant, capabil să utilizeze tehnologiile informaționale, să se adapteze și să activeze în condițiile noii societăți informaționale.

Prezentul curriculum are menirea de a răspunde la schimbările ce se produc în învățământul extrașcolar din domeniul sportului, privind modernizarea continuă a curriculumului disciplinar centrat pe dezvoltarea competențelor, astfel, oferind vaste posibilități de realizare profesională a cadrelor didactice de educație fizică și sport.



2. Motivația, utilitatea modulului pentru dezvoltarea profesională

IMPURTANT

Societatea se confruntă în prezent cu schimbări rapide și profunde: apar produse și servicii noi, cercetările evoluează în direcții neașteptate generând descoperiri care păreau până mai ieri de domeniul imaginarului. Schimbările determinate de evoluțiile tehnologiilor moderne nu se mai manifestă doar în domeniile pentru care au fost inițial concepute, ci provoacă transformări și în alte zone ale vieții și activității omului. Învățământul trebuie să se integreze și să-și adapteze ofertele pentru a veni în sprijinul noii generații, actualizându-și permanent finalitățile și resursele, astfel încât să răspundă noilor provocări și, în același timp, să le ofere subiecților educației deprinderi și instrumente de muncă eficiente. Țara noastră se află, în prezent, la etapa de implementare a TIC pe scară largă, adică sunt realizate prevederile documentelor de politici naționale și internaționale în ceea ce privește formarea și dezvoltarea competențelor digitale.

Posibilitățile de utilizare pe scară largă a tehnologiilor informaționale și comunicaționale în domeniul educației provoacă un interes sporit pentru știința educațională. TIC asigură un șir de instrumente și metode care permit trecerea de la un mediu de învățare centrat pe profesor la un mediu colaborativ, interactiv, centrat pe procesul de învățare.

Utilizarea noilor tehnologii informaționale are un rol semnificativ în racordarea sistemului de învățământ la cerințele societății informaționale hazate pe cunoaștere. Rolul TIC în dobândirea competențelor cheie este esențial în contextul accesului pe piața muncii într-o societate globalizată. Competențele TIC pot fi dezvoltate prin activități specifice cu suportul noilor tehnologii informaționale, realizate în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.

TIC oferă posibilitatea îmbunătățirii semnificative a procesului educațional. În prezent, aplicarea pe larg a TIC-ului a devenit o alternativă solidă la metodele didactice tradiționale, astfel că au fost implementate de multe dintre instituțiile cu profil sportiv, mai ales datorită avantajelor oferite și de posibilitatea învățării continue.

În contextul celor menționate deducem utilitatea modulului *TIC și soft-uri educaționale* pentru programul de perfecționare Antrenament sportiv. Or, în învățământul centrat pe competențe, se atrage atenția deosebită pedagogiei interactive, integrată prin tehnologiile educaționale moderne, inclusiv prin noile tehnologii informaționale și comunicaționale.

Dinamica tehnologiilor informaționale își pune în mod cert amprenta pe cercetarea specifică a sportului de înaltă performanță, cât și în pregătirea specialiștilor din domeniul sportului.

Sportul reprezintă o importantă organizație economică, care în baza unei gestionări competente poate aduce beneficii și în alte domenii ale societății.

Modulul *TIC și soft-uri educaționale* este structurat pe 7 unități de învățare, care acoperă în general problematica domeniului, atât din perspectiva teoretică, dar mai cu seamă practico-metodică. Unitățile de învățare, dezvoltate în modul au fost abordate în general în aceeași manieră, oferind formabililor posibilitatea de a accede la delimitările conceptuale fundamentale ale fiecărei unități, de a înțelege caracteristicile specifice ale temei sau domeniului, dar, cu prioritate, au fost vizate stimularea auto reflecției, a spiritului de observație în raport cu problematica prezentată/ discutată, dezvoltarea unor competențe aplicative, de integrare, utilizare, interpretare și construcție a demersurilor instructiv-educative din perspectiva optimizării, ameliorării, reglării procesului de învățământ.



Literatura de specialitate consultată și care este menționată la Bibliografie, a fost selectată pe criterii de reprezentativitate explicativă, de interpretare și de aplicare în practica educațională. De asemenea, s-au indicat surse în limba română și în limbile de circulație internațională, publicații în domeniu ale autorului, accesul formabililor la aceste lucrări (marea majoritate a lor fiind publicate în edituri de prestigiu, cu acoperire în toată țara) etc.

3. Competențele profesionale specifice disciplinei/ modului



- CS 1: Cunoașterea rolului și a oportunităților tehnologiilor informaționale și a comunicațiilor în viața personală, profesională și socială.
- CS 2: Capacitatea de a elabora documente de orice complexitate, utilizând un procesor de text.
- CS 3: Identificarea instrumentelor digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive.
- CS 4: Capacitatea de a elabora prezentări electronice, utilizând un procesor de prezentări.
- CS 5: Acumularea cunoștințelor teoretice și abilități practice de utilizare a tehnologiilor informaționale moderne.
- CS 6: Capacitatea de a efectua calcul tabelar și de a crea diagrame, utilizând un procesor tabelar.
- CS 7: Capacitatea de creștere profesională prin intermediul tehnologiilor informaționale.

4. Administrarea modului



Statutul modului (obligatoriu, opțional)	Numărul de ore				Forma de evaluare	Nr. de credite	
	Total	Contact direct	Studiu individual /Activități practice	Contact direct			
				Teoretice			Practice/ Seminare
Obligtoriu	60	15	45	-	15	C	2

5. Unități de învățare



Competențe specifice	Unități de conținut	Finalități de studiu
Cunoașterea rolului și a oportunităților tehnologiilor informaționale și a comunicațiilor în viața personală, profesională și socială	Rolul TIC în sport. Platforma Google Meet	- să caracterizeze Platforma Google Meet; - să determine procedurile de lucru cu platforma Google Meet;
Capacitatea de a elabora documente de orice complexitate, utilizând un procesor de text	Rolul TIC în sport. Editorul de texte Microsoft Word	- să cunoască rolul TIC în sport; - să creeze un editor de text și să lucreze cu meniurile de bază;



Identificarea instrumentelor digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive	Instrumente digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive	- să cunoască instrumente digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive; - să îmbine eficient tehnologiile informaționale în activitatea profesională aleasă;
Capacitatea de a elabora prezentări electronice, utilizând un procesor de prezentări	TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	- să definească conceptul de aplicație software; - să determine funcțiile de bază ale aplicației Power Point;
Acumularea cunoștințelor teoretice și abilități practice de utilizare a tehnologiilor informaționale moderne	TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	- să definească conceptul de software educațional; - să cunoască și să utilizeze platforme educaționale;
Capacitatea de a efectua calcul tabelar și de a crea diagrame, utilizând un procesor tabelar	TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	- să cunoască aplicații software specializate pentru calcul tabular; - să realizeze operațiuni de lucru într-o aplicație de calcul tabelar;
Capacitatea de creștere profesională prin intermediul tehnologiilor informaționale	Aplicații Google	- să cunoască aplicații Google utile în educație fizică și sport; - să determine procedurile de lucru cu aplicații Google;

6. Repartizarea orientativă a orelor pe unități de conținut



Nr. crt.	Unități de conținut	Numărul de ore					
		Total	Contact direct	Studiu individual/ Activități practice	Contact direct		
					Teoretice	Seminare	Practice
1.	Rolul TIC în sport. Platforma Google Meet	8	2	6	-	-	2
2.	Rolul TIC în sport. Editorul de texte Microsoft Word	8	2	6	-	-	2
3.	Instrumente digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive	8	2	6	-	-	2
4.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	8	2	6	-	-	2
5.	TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	8	2	6	-	-	2
6.	TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	8	2	6	-	-	2
7.	Aplicații Google	12	3	9	-	-	3
	Total	60	15	45	-	-	15



7. Studiul individual



Unitatea de conținut	Produse de elaborat	Modalități de evaluare	Termeni de realizare
Rolul TIC în sport. Platforma Google Meet	Inițierea unei conferințe video cu un grup de copii prin Google Meet și utilizarea funcțiilor avansate	Prezentarea rezultatelor confirmatoare	Conform orarului
Rolul TIC în sport. Editorul de texte Microsoft Word	Proiect individual cu utilizarea elementelor de formatare a caracterelor, paragrafelor, creare de liste, așezare în pagină, utilizare de stiluri și șabloane	Prezentare electronică a proiectului elaborat	Conform orarului
Instrumente digitale utilizate în monitorizarea competițiilor sportive	Studiu de caz cu descrierea instrumentelor digitale utilizate în organizarea și desfășurarea competițiilor sportive la proba practică	Structurarea și prezentarea logică a conținutului cu indicarea instrumentelor digitale aplicative în organizarea și desfășurarea competițiilor sportive la proba practică.	Conform orarului
TIC și soft-uri educaționale. Aplicația Power Point	Elaborarea unei prezentări cu domeniul specializării în care activează	Prezentare publică	Conform orarului
TIC și implementarea soft-urilor educaționale. Platforme educaționale	Identificarea produselor educaționale software, în dependență de necesitățile antrenorului, inclusiv de lucru la distanță	Prezentarea rezultatelor Participarea la discuții	Conform orarului
TIC și soft-uri educaționale. Aplicații software specializate pentru calcul tabelar	Proiect individual cu utilizarea formulelor pentru efectuarea calculelor conform modelului propus	Prezentarea electronică a proiectului elaborat	Conform orarului
Aplicații Google	Identificarea aplicațiilor Google ce pot fi utilizate în activitatea de cadru didactic/antrenor	Prezentarea rezultatelor Participarea la discuții	Conform orarului

8. Lucrări practice recomandate



Tendențele moderne în predarea disciplinei sunt orientate spre implicarea activă a formabililor în procesul de cunoaștere. Lecțiile pur teoretice devin monotone și lipsite de motivație. Un loc aparte în predarea TIC o au diverse activități cu aspect practic, în care



implicarea formabililor este la maxim. Ei aplică cunoștințele, le compară, le analizează și argumentează.

Lucrările practice la modulul TIC și soft-uri educaționale prezintă particularități metodice în funcție de obiectivul didactic principal urmărit, de modalitățile de organizare și în funcție de activitatea care predomină. Pot fi organizate la o anumită etapă din cadrul lecției de antrenament sportiv sau prin sarcini de extindere pentru o perioadă îndelungată de timp (de la câteva zile, 1-2 săptămâni).

Lucrările practice se bazează pe metode de joc de rol, simulare, unde formabilii sunt în calitate de antrenor, elev/sportiv etc., de exemplu (înregistrarea și prelucrarea digitală a datelor în urma determinării pulsului, frecvenței respirației, timpul de execuție/numărul de repetări a unor exerciții/procedee etc.).

În procesul de predare-învățare-evaluare la modulul TIC și soft-uri educaționale pot fi propuse lucrări practice, precum: elaborarea unor proiecte în format electronic cu respectarea regulilor de aranjare și structurare în interiorul paginii; studii de caz, situații didactice, teste, etc. Realizarea acestora va fi efectuată în corespundere cu principiile de bază. În acest context, cadrul didactic va ține cont de o serie de criterii. De exemplu, la elaborarea proiectelor se va lua în considerare respectarea cerințelor de tehnoredactare, respectarea termenelor de îndeplinire, etc.

La realizarea studiului de caz sau a unei situații didactice, trebuie luate în calcul criteriile precum: corectitudinea interpretării studiului de caz/situației didactice propuse; calitatea soluțiilor, a ipotezelor propuse, argumentarea acestora; gradul în care soluțiile și ipotezele propuse pot fi utile pentru rezolvarea adecvată a cazului analizat; corectitudinea formulărilor; utilizarea adecvată a terminologiei; aprecierea critică, judecata personală a formabilului etc.

Testele cu itemi vor scoate în evidență aspecte precum: corectitudinea interpretării itemului propus spre rezolvare; măsura în care răspunsul corespunde condițiilor indicate în item; corectitudinea metodelor de realizare aplicate și a selectării răspunsului (în cazul itemilor cu alegere multiplă); determinarea corectă a perechilor corelate (pentru itemii tip asociere); gradul în care răspunsul corespunde setului prestabilit de valori și atitudini; măsura în care răspunsul oferit de formabil corespunde cerințelor din enunțul itemului (în cazul itemilor cu răspuns deschis).

9. Sugestii metodologice



Predarea-învățarea modulului *TIC și soft-uri educaționale*, este orientată pe rezolvarea unor sarcini de lucru, utilizându-se preponderent metoda învățării și a formării deprinderilor prin rezolvarea unei game cât mai variate de aplicații practice și punându-se accent pe realizarea, cu exactitate și la timp, a cerințelor sarcinilor de lucru. Realizarea proiectelor în cadrul activităților practice va urmări dezvoltarea abilităților de lucru în echipă.

Locul de desfășurare a instruirii se recomandă a fi un laborator de informatică, în care este necesar să existe o dotare minimală care presupune un număr de calculatoare egal cu numărul formabililor din clasă, conectate în rețea și cu acces la toate serviciile Internet.



Configurația calculatoarelor trebuie să permită rularea aplicațiilor prin care vor fi formate competențele specifice.

Proiectarea, organizarea și realizarea procesului de formare a competențelor profesionale prin formare continuă se bazează pe modelul andragogic al educației, care pune în valoare următoarele abordări: *centrarea pe cel ce învață; învățarea experiențială; parteneriatul educațional; diversitatea tehnologiilor didactice etc.*

Specificul învățării la adulți influențează în mod decisiv procesul de planificare, organizare și desfășurare a activității de instruire. Pentru asigurarea succesului acestuia este necesar ca formatorul să țină cont de un set de *principii* ce vor fi integrate în activitățile programului de perfecționare:

- Experiența participanților este importantă pentru activitățile de instruire a adulților și, respectiv este inclusă în procesul desfășurării instruirii.

- Activitățile de instruire sunt centrate pe dezvoltarea abilităților necesare adulților. Este important ca prezentările formatorului să constituie 10-15% din timpul total al instruirii, să fie urmate de exerciții practice și aplicații.

- Adulții au nevoie de activități prin care ar fi încurajați să confrunte experiențele anterioare cu cele noi, oferite de formator și să dețină un control asupra procesului prin care se desfășoară instruirea. Formatorul va încuraja participarea tuturor celor implicați în formare, ținând cont de specificul fiecărui individ, valorificându-i deplin.

- Formatorul va selecta strategiile și tehnicile relevante atât pentru valorificarea cunoștințelor și experienței anterioare a participanților, pentru încurajarea schimbului de idei și opinii cu privire la posibilitățile ulterioare de aplicare în practică a noilor informații, cât și realizarea obiectivelor activității.

- Deoarece există mai multe stiluri de învățare, strategiile și tehnicile utilizate sunt adaptate la diverse stiluri. Este important de conceput și organizat procesul de instruire astfel încât acesta să fie relevant din punctul de vedere al diversității stilurilor de învățare.

- Utilizarea materialelor vizuale contribuie la perceperea și, respectiv, la înțelegerea corectă a informației prezentate. Implicarea mai multor canale de percepere a informației contribuie la sporirea gradului de asimilare a acesteia.

- Instaurarea unui climat de respect contribuie simțitor la creșterea eficienței instruirii adulților. Pentru a accentua valoarea personalității și experienței fiecărui participant este important ca formatorul să asigure atmosfera de respect reciproc atât între participanți, cât și între trainer și fiecare persoană implicată în activitatea de instruire.

Metode de predare și învățare utilizate: Prelegerea, Explicația, Demonstrația, Conversația, Problematizarea, Studiul de caz, Analiza produselor activității, Proiectul (sau tema de cercetare-acțiune), Algoritmizarea, Exercițiul, Brainstorming-ul etc.

Strategii/tehnologii didactice aplicate (specifice disciplinei):

- Strategii inductive, deductive, mixte
- Strategii algoritmice
- Strategii euristice.



10. Sugestii de evaluare



Evaluarea este o componentă organică a procesului de învățare care, paralel cu predarea și învățarea, constituie cel de-al treilea element major al educației. Ea reprezintă o operație de valorificare a procesului didactic, definește activitățile educaționale, determină eficiența și nivelul activităților de predare-învățare. Evaluarea trebuie să se realizeze ca un proces continuu și formativ al educației. Pentru a realiza o evaluare obiectivă, formatorii trebuie să prezinte cu claritate rezultatele pe care urmează să le atingă formabilii.

Activitățile de evaluare sunt orientate spre motivarea formabililor și obținerea unui feedback continuu, fapt ce permite corectarea operativă a procesului de învățare, stimularea autoevaluării și a evaluării reciproce, evidențierea succeselor, implementarea evaluării selective sau individuale.

Evaluarea se realizează pentru:

- motivarea învățării și stimularea obținerii unor rezultate bune;
- monitorizarea eficientă a învățării;
- îmbunătățirea predării și facilitării activităților de către formator;
- adecvarea stilului de predare al formatorului la stilul de învățare al participanților;
- responsabilizarea participanților

Există câteva tipuri de evaluare, în funcție de momentul în care se desfășoară în cadrul unui program de formare și de scopul urmărit:

4) *Evaluarea inițială* – se referă la evaluarea prealabilă a participanților. Se realizează înainte de stagiul sau la prima sesiune, pentru a determina experiența și nivelul pe care îl are grupul în domeniul/tematica/problemele care vor fi abordate în cadrul programului și așteptările concrete.

5) *Evaluarea formativă* – este derulată de formator în cadrul programului de instruire (pe parcursul sesiunii, la sfârșitul sesiunii sau al zilei) și are menirea de a aprecia gradul de atingere a obiectivelor, de a stabili dificultățile care apar în acest sens și soluțiile la ele. Acest tip de evaluare oferă formatorului posibilitatea de a adapta programul (la nivel de conținut, proces, relații), așa încât să obțină rezultate maxime.

6) *Evaluarea finală* – este una sumativă, realizată de către formator la finele activității; are drept scop evidențierea atingerii obiectivelor și recunoașterea formală sau nonformală a competențelor dobândite. Prin evaluare finală, formatorul poate determina pașii ce urmează să îi efectueze cu participanții în activitățile ulterioare. Instrumentele folosite trebuie să se bazeze nemijlocit pe obiectivele activității de formare. De obicei, acest tip de evaluare implică aplicarea unui instrument de evaluare (chestionar, teste, fișe/formulare de evaluare, interviu, o tehnică de evaluare individuală etc.) și o activitate de follow-up după o anumită perioadă de timp. Evaluarea cursanților în educația adulților se prelungește obligatoriu dincolo de stagiul de formare, în special la locul de muncă, pentru că doar aici pot fi probate competențele achiziționate, dezvoltate, actualizate.

Metodele de evaluare prin care se va dovedi nivelul de pregătire al participanților la formare: *probe orale, probe practice și probe scrise*. În evaluarea inițială va fi aplicat un chestionar sau test. În evaluarea formativă formatorul va utiliza observarea, conversația,



interviul, prezentarea unui conținut, autoevaluarea, fișe de evaluare. Pentru evaluarea finală se recomandă metode tradiționale – test sau metode complementare – portofoliu, proiect.

11. Resurse didactice recomandate



1. Braguța G., ș.a. *Tehnologii Informaționale și de Comunicare. Îndrumar pentru lucrări de laborator*. Partea I, Chișinău: CEP USM, 2013.
2. Cristea V., Dumitru P., Giumale C. ș.a., „Dicționar de informatică”, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981.
3. Daniela Saru, Anca Daniela Ionita, “Sisteme de programe orientate pe obiecte”, Editura ALL, București, 2000.
4. Dulu A. *Utilizarea calculatorului în 7 module ECDL Complet*. București: Andaco Educational Grup, 2010.
5. Dutu M., - Microsoft Word – teorie, teste și feșe de laborator, Editura, *EduSoft*, Bacău 2001.
6. Grama A., Băcâin I., Grama C-V., ș.a. *Sub Windows să învățăm Word, PowerPoint, FrontPage și Internet*. Iași: Sedcom Libris, 2004.
7. Hotărâre Nr. 255 din 09.03.2005, privind Strategia Națională de edificare a societății informaționale – “Moldova electronică”.
8. Hotărâre cu privire la Concepția guvernării electronice nr. 733 din 28.06.2006 Monitorul Oficial nr. 106-111/799 din 14.07.2006.
9. Hotărârea Guvernului nr. 632 din 8 iunie 2004 „Despre aprobarea Politicii de edificare a societății informaționale în Republica Moldova” (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 96-99/789 din 18 iunie 2004).
10. Joe Kraynak „Microsoft Office XP”, *Editura ALL*, 2000.
11. Legea nr. 467-XV din 21 noiembrie 2003 cu privire la informatizare și resursele informaționale de stat (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 6-12/44 din 01 ianuarie 2004).
12. Legea cu nr. 264-XV din 15 iulie 2004 privire la documentul electronic și semnătura digitală (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 132-137/710 din 06 august 2004).
13. Legea nr. 982-XIV din 11 mai 2000 privind accesul la informație (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, nr. 88-90/664 din 28 iulie 2000).
14. Prodan A., „Informatica pentru studenții instituțiilor superioare de învățământ cu profil sportiv”, Chișinău, 2005.
15. Revista Română de Informatică și Automatică (RRIA), Editura Institutului Național de Cercetare-Dezvoltare în Informatică, Bucuresti. ISSN 1220-1758 (Print), ISSN 1841-4303 (Online).
16. Revista ”IT & C” , Piața Presei Libere Nr.1, Casa Presei Libere Nr.1, București. ISSN (Print): ISSN 2971-9097 ISSN-L 2821-8469, ISSN (Online): ISSN 2821-8469 ISSN-L 2821-8469.
17. Roșca I., - Internet și Intranet, Concepte și aplicații, Editura Economică, București, 2000.



18. Steve Johnson Perspection, - Word 2003(Microsoft Office)", Teora, 2004.
19. Volcu Gh., Burlacu N. Tehnologii informaționale – componentă esențială în pregătirea specialistului de educație fizică și sport. În materialele conferinței științifice internaționale studențești, ediția a XX-a: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice. Chișinău 2017.
20. Volcu Gh. The need of information technologies in the trening of physicaleducation and sport specialists. 4th Central and eastern european LUMEN international scientific conference: Education, Sport, Health. Chișinău 2017. P.282.
21. Volcu Gh. Tehnologiile informaționale în pregătirea specialiștilor de educație fizică și sport. Congresul Științific Internațional „Sport. Olimpiism. Sănătate”, ediția II. Chișinău 2017.
22. Volcu Gh., Volcu I. TIC și implementarea softurilor educaționale (Note de curs pentru facultățile cu profil sportiv), Chișinău, PrintCaro, 2019. 116p.
23. Volcu Gh. Dicționar terminologic la tehnologii informaționale (pentru studenții facultăților cu profil sportiv), Chișinău, PrintCaro, 2019. 68p.
24. Volcu Gh., Volcu I., The role of information and communication technologies in training of specialists of physical education and sport. The Annals of the “Ștefan cel Mare” University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement, Volume XIV Issue 2/ 2021, p. 144-153.