

Curriculum

la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Științe ale sportului



Domeniul general de studiu – 100 Științe ale sportului
Domeniul de formare profesională – 1000 Științe ale sportului
Program de formare continuă – *Antrenament sportiv*
Numărul total de credite de studiu – 20
Baza admiterii – *studii superioare, medii de specialitate*
Limba de instruire – *română/rusă*
Forma de organizare a învățământului – *cu frecvență*

2018



CZU: 372.879.6-057.4:796.1

Recenzenți:

Povestca Lazari, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Braniște Gheorghe, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Aprobat de către Senatul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, proces-verbal
nr. ___ din _____.

Elaborat: Ghețiu Adelina, doctor în științe pedagogice, lector univ., șeful Departamentului Formare Profesională Continuă, USEFS _____ Sava Panfil, conferențiar universitar, metodist, Departamentul Formare Profesională Continuă _____				
Coordonat: Dorgan Viorel, prim-prorector, doctor habilitat în pedagogie, profesor universitar _____				
Aprobat:				
Consiliul <i>Facultății Pedagogie</i> Proces-verbal nr. ___/_____ Decan _____	Ședința catedrei Științe Psihopedagogice și Socioumanistice Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Bazele Teoriei și Metodicii Culturii Fizice Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Natație și Turism Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	
Consiliul <i>Facultății Sport</i> Proces-verbal nr. ___/_____ Decan _____	Ședința catedrei Atletism Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Teoria și Metodica Jocurilor Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Managementul Culturii Fizice Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Limbi Moderne Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____
Consiliul <i>Facultății Kinetoterapie</i> Proces-verbal nr. ___/_____ Decan _____	Ședința catedrei Kinetoterapie Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Gimnastică Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	Ședința catedrei Medicină Sportivă Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____	
Consiliul <i>Facultății Protecție, Pază și Securitate</i> Proces-verbal nr. ___/_____ Decan _____	Ședința catedrei Drept Proces-verbal nr. ___/_____ Șef catedră _____			



CUPRINS

1.	Notă de prezentare.....	4
2.	Cadru conceptual.....	6
3.	Administrarea cursului de formare continuă.....	14
4.	Competențe dezvoltate în cadrul cursului și finalitățile de studiu.....	15
5.	Condiționările sau exigențele prealabile.....	17
6.	Conținutul tematic și achiziții de formare.....	17
7.	Sugestii metodologice.....	23
8.	Strategii de evaluare	30
	Bibliografie	35



I. NOTA DE PREZENTARE

Curriculumul la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Științe ale sportului (în continuare – *Curriculum*) reprezintă un document normativ ce reflectă condițiile și cerințele perfecționării activității antrenorilor de diverse probe de sport din cadrul învățământului extrașcolar, exprimate în competențe profesionale.

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 sport.

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 imprevizibile, 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.

Aplicarea curriculumului axat pe competențe contribuie la formarea personalității sportivului și va fi eficient în cazul dacă procesul educațional va fi centrat pe sportiv, totodată având și finalități concrete.

În acest context, cadrul didactic este participantul unei permanente modernizări, ceea ce permite reactivarea formării inițiale, revizuirea cunoștințelor și abilităților psihopedagogice și metodologice de specialitate adecvate noilor cerințe sociale.

Scopul prezentului *Curriculum* constă în dezvoltarea competențelor profesionale referitoare la diverse aspecte ale sportului din perspectiva formării la sportivi a competențelor pentru obținerea performanțelor, dar și pentru promovarea valorilor culturii fizice și a sportului în scopul formării personalității sportivului.

Transpunerea în practică a noului Curriculum (sau reproiectat) 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 de sport;
- crearea condițiilor manageriale, logistice și motivaționale;
- existența unei strategii instituționale de implementare;
- implicarea experților 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.

Toate aceste elemente sunt reflectate în Figura 1.1.

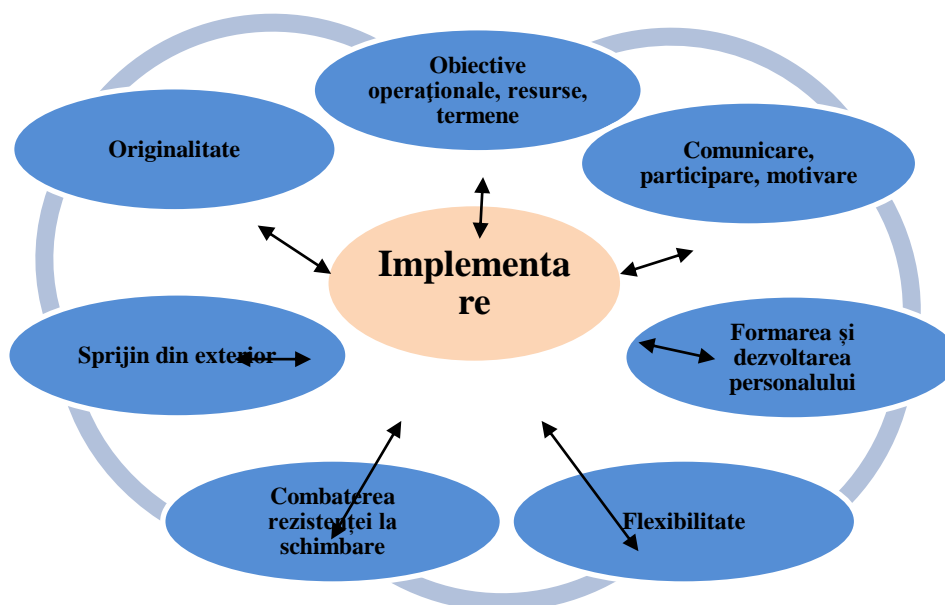


Fig. 1.1. Mecanismul implementării Curriculumului



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 și la finalul acestuia.

II. CADRU CONCEPTUAL

Curriculumul la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Științe ale sportului, în continuare – *Curriculum*, are menirea de a dezvolta competența profesională a antrenorilor de diverse probe de sport din cadrul învățământului extrașcolar, drept condiție decisivă în formarea personalității sportivului și asigurarea unei pregătiri sportive eficiente și de calitate.

Principiile formării profesionale continuă a antrenorilor de 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 de diverse probe de sport, indică la corespunderea acestuia cu necesitățile sociale, cerințele dezvoltării sportului autohton.

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 exercitată.

Principiul axării pe nevoile cadrelor didactice de sport – 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 are următoarele funcții:

- 1) favorizează dezvoltarea personalității cadrului didactic de diverse probe de sport;
- 2) dezvoltă competența profesională;
- 3) orientează adulții către un nou mod creativ de a soluționa probleme importante;
- 4) oferă o nouă șansă de a obține o calificare;
- 5) consolidează capacitățile de utilizare a beneficiilor oferite de tehnologia informației și comunicațiilor;
- 6) asigură dobândirea și dezvoltarea continuă a competențelor și aptitudinilor necesare pentru exercitarea drepturilor și responsabilităților sociale ale fiecărui cetățean;
- 7) educă, cultivă aptitudini și interese individuale cetățeanului pentru îndeplinirea unui rol social activ;
- 8) promovează acțiunea comunitară și personală.

Formarea profesională continuă în domeniul *Științe ale sportului* plasează în centrul preocupărilor personalitatea sportivului care parcurge traseul descoperii și devenirii sale ca performer sportiv, succesul căruia constituie o valoare pentru sine și pentru societate care depinde, în mod deosebit, de competența profesională a antrenorului. Axarea pe formarea de competențe în domeniul sportului, impune stringent abordarea competenței profesionale a antrenorului, deoarece numai un cadru didactic competent va forma sportivilor ansamblul de competențe specifice probei respective de sport.

Concepția formării și destinația specialistului. Curriculumul integral al cursului de perfecționare este menit să asigure:

- actualizarea și/achiziționarea cunoștințelor noi în domeniul sportului de performanță;



- dezvoltarea competențelor referitoare la realizarea selecției a sportivilor începători;

- 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;

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

- dezvoltarea continuă a competențelor referitoare la proiectarea activității sportive și competiționale, precum și a rezultatelor finale a acestora;

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

- promovarea sistemică a sportului pentru sănătate ca componentă indispensabilă a modului de viață sănătos a omului contemporan;

- formarea personalității sportivului.

Curriculumul vizează formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul sportului din cadrul învățământului extrașcolar.

Obiectivul fundamental al *Curriculumului* – perfecționarea sistemului de cunoștințe și experiențe cu caracter conceptual și metodologic (competențe profesionale) în baza cărora beneficiarii vor contribui la realizarea pregătirii de calitate a sportivilor în domeniul sportului de performanță. 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 educaționale reflectate în Planul-cadru, care au un volum sumar de 600 ore (150 ore – contact direct, 450 ore – lucru individual), oferindu-i cursantului 20 credite profesionale.

Evaluarea finală se realizează sub două aspecte: testarea pregătirii psihomotrice, precum și testarea pregătirii conceptuale și metodologice a profesorilor-antrenori.

În procesul generării/dezvoltării curriculumului pentru învățământul general/profesional tehnic/de formare continuă a cadrelor didactice este important să se țină cont de tendințele și provocările-cheie ale contemporaneității: globalizarea, gestionarea eficientă a resurselor, schimbările economice și sociale, noile tehnologii informaționale și comunicaționale, inovațiile:

- *Globalizarea* a provocat interdependența economiilor, creșterea concurenței, migrația sportivilor și antrenorilor, necesitatea unor specialiști de înaltă calificare, capabili să se adapteze la diferite condiții de muncă și trai etc.
- *Digitalizarea și extinderea tehnologiilor informaționale și comunicaționale* a generat schimbarea paradigmei de cunoaștere și de dezvoltare a competențelor.



- *Crizele financiare și provocările politice/economice* determină noi valențe și oportunități educaționale, precum ar fi: educația pe parcursul întregii vieți, educația pentru toți și pentru fiecare, dezvoltarea integrală și integră a personalității, educația centrată pe cel ce învață etc.

Deci, dezvoltarea curriculumului pentru disciplinele de studiu de formare continuă a antrenorilor de diverse probe de sport nu este un proces izolat de contextul internațional și cel național, de contextul social-economic și educațional. Dimpotrivă, acești factori, în mare parte, determină concepția și metodologia redimensionării curriculumului. Documentul de față urmează să abordeze factorii educaționali determinanți, dar și fundamentele conceptuale și praxiologice ale curriculumului pentru disciplinele de studiu de formare continuă a antrenorilor de diverse probe de sport în dezvoltare.

Cadrul de referință al curriculumului vizează următoarele funcții:

- de conceptualizare a curriculumului în diferite ipostaze de abordare;
- de reglementare și corelare a procesului de proiectare și implementare a curriculumului la nivel național și instituțional;
- de eficientizare a procesului de pregătire și evaluare a sportivilor;
- de sincronizare cu standardele europene în domeniul sportului de performanță.

Cadrul de referință al curriculumului se adresează:

- conceptorilor de politici referitoare la pregătirea sportivilor performeri;
- conceptorilor de curricula pe specializări sportive;
- cadrelor didactice din domeniul sportului;
- managerilor din instituțiile de învățământ cu profil sportiv;
- evaluatorilor și experților în curriculum;
- studenților, masteranzilor și doctoranzilor;
- agenților economici.

Conceptul de competență pedagogică reprezintă un standard profesional minim la care trebuie să ajungă un cadru didactic din domeniul sportului,



eficientizând stabilirea de legături funcționale dintre oferta societății și posibilitățile de realizare a acestora de către instituțiile de învățământ cu profil sportiv.

În contextul definițiilor competenței și ale caracteristicilor sale de bază, putem desprinde/deduce următoarele concretizări terminologice:

- *Competența* în diferite forme ale sale de manifestare și de complexitate reprezintă *finalitate*, care poate fi măsurată/evaluată prin descriptorii respectivi.

- *Competența* poate fi privită ca *obiectiv proiectat* (ceea ce antrenorul intenționează să realizeze în procesul de pregătire) și/sau ca *obiectiv final* (ceea ce trebuie să atingă formabilul în procesul de antrenament), ca *obiectiv de evaluare* (performanță, ceea ce real a achiziționat formabilul). În acest sens, *obiectivul* este privit ca și finalitate.

- *Competența* reprezintă o achiziție comportamentală (abordare psihologică a competenței). În acest sens, competența este una complexă, nesecabilă, indivizibilă, neoperațională.

- *Competența* de un grad mai mic de complexitate poate fi privită ca descriptor al competenței cu un grad mai înalt de complexitate, care, la rândul său, se caracterizează prin descriptorii proprii.

Așadar, se conturează trei abordări cu referire la conceptul de *competență*:

- 1) *Competența* reprezintă finalitate de diferit grad de complexitate, care poate fi evaluată în baza descriptorilor respectivi.

- 2) *Competența* este oportună noțiunii de finalitate. În acest caz, *competența* este privită ca o calitate, capacitate sau calificare, este dezvoltată de formabil/cursant și aparține acestuia (acest aspect noi îl caracterizăm ca achiziție comportamentală, aspect psihologic al competenței), iar finalitatea reprezintă o performanță măsurabilă al unei experiențe de învățare care permite să stabilească gradul/nivelul de competență format la formabil/cursant (acest substrat/aspect al competenței de unii cercetători este denumit ca fiind competență specifică unității de învățare, de alții – ca descriptorii ai competenței respective), având, în același timp, și funcția de



finalitate, performanță.

3) *Competența* este contrapusă noțiunii de *obiective* sau privită ca sinonim al acestui termen.

De fapt, nici contrapunerea, nici *sinonimizarea* noțiunilor de *competențe* și *obiective* nu este justificată. Or, competențele proiectate preiau forma de obiective la *intrare* în sistem și în acest caz, prin obiectivul final de integrare, se descrie o competență sau un ansamblu de competențe, care la ieșire deja obțin *statutul* de finalitate/performanță. De regulă, competențele proiectate de diferit grad de complexitate corelează cu același tip de obiective. Spre exemplu, obiectivele generale și obiectivele specifice – competențe generale și competențe specifice.

În același timp, obiectivele se află în permanentă operaționalizare, pe când competențele sunt complete, integralizate, standardizate (ca achiziții comportamentale).

Obiectivele și competențele pot realiza funcții identice, dar și diferite sau realizează mai accentuat una sau altă funcție. De exemplu, obiectivele asigură mai clar funcția de orientare a activității sportive, de selectare a strategiilor și metodelor didactice de evaluare curentă a performanțelor sportive. În calitate de finalități educaționale, competențele *ghidează* proiectarea curriculară, dar și realizarea activităților referitoare la pregătirea sportivilor.

Competența profesională a antrenorului reprezintă un ansamblu integrat de resurse interne dobândite (cunoștințe, experiențe și comportamente) prin cunoaștere, precum și mobilizare în vederea rezolvării eficiente a situațiilor specifice antrenamentului și competiției sportive, fapt ce caracterizează calitatea procesului de pregătire a sportivilor performeri.

Competențele profesionale specifice profesorului-antrenor sunt dezvoltate în baza a patru module, incluse în actualul *Curriculum*, referitoare la domeniul psihopedagogic în general și la disciplinele de specialitate, în mod special:

- A. Aspecte sociologice și psihopedagogice ale sportului.
- B. Fiziologia/Medicină sportivă.



C. Metodologia antrenamentului sportiv modern.

D. TIC și implementarea softurilor educaționale.

Actualul curriculum este deschis pentru a satisface necesitățile de formare ale cadrelor didactice din domeniul sportului, aceasta fiind o activitate permanentă și continuă, și orientează spre dezvoltarea echilibrată a personalității formabilului prin raportarea la valorile pedagogiei fundamentale: morale, științifice, tehnologice, sociale și politice.



III. ADMINISTRAREA CURSULUI DE FORMARE CONTINUĂ

3.1. Conținutul planului de învățământ

Modulul / disciplina	Total ore	Inclusiv		Numărul de ore pe săptămână			Forma de evaluare	Nr. de credite
		Contact direct	Lucru individual	Curs	Seminarii	Practico-metodice		
A. Aspecte sociologice, psihopedagogice și manageriale ale sportului	150	56	94	22	30	4		5
Sociologia sportului	30	12	18	6	6	-		1
Psihologia vârstelor	30	4	26	2	2	-		1
Personalitatea antrenorului/sportivului	30	20	10	10	10	-	C	1
Legislația și actele normative în sport	30	4	26	2	2	-		1
Managementul antrenamentului și competiției sportive	30	16	14	2	10	4		1
B. Fiziologia/Medicina sportivă	150	34	116	16	12	6		5
Fiziologia vârstelor	30	4	26	2	2	-		1
Fiziologia efortului fizic	30	14	16	6	4	4	C	1
Biomecanica	30	4	26	2	2			1
Recuperarea în sport	30	8	22	4	2	2		1
Dopajul în sport	30	4	26	2	2	-		1
C. Metodologia antrenamentului sportiv modern	270	48	222	20	20	8		9
Pregătirea integrală a sportivului	120	22	98	10	12	-		4
Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	120	22	98	6	8	8	C	4
Selecția în sport	30	4	26	4	-	-		1
D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale	30	12	18	-	-	12	C	1
TOTAL:	600	150	450	42	60	48		20



3.2. Graficul procesului de studii

Repartizarea orelor pe săptămâni					
Săptămâna I		Săptămâna II		Săptămâna III	
Nr. de zile	Nr. de ore	Nr. de zile	Nr. de ore	Nr. de zile	Nr. de ore
5	50	5	50	5	50

IV. COMPETENȚE DEZVOLTATE ÎN CADRUL CURSULUI DE FORMARE ȘI FINALITĂȚILE DE STUDIU

4.1. Competențele dezvoltate în cadrul cursului de formare

Prezentul Curriculum pune accent pe dezvoltarea a cinci grupuri de competențe profesionale specifice pentru cadrul didactic din domeniul sportului și anume:

Competența epistemologică, structurată în *trei componente*:

- *componenta de specialitate* care reprezintă un ansamblu de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice domeniului de cunoaștere a sportului;

- *componenta psihopedagogică* care reprezintă un ansamblu de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice domeniului psihopedagogic ce determină aplicarea eficientă a teoriei cunoașterii sportului;

- *componenta culturală* care reprezintă un ansamblu de cunoștințe variate din diverse domenii ale cunoașterii necesare pentru rezolvarea diverselor situații, cultura amplă a cadrului didactic din domeniul sportului fiind o posibilitate reală de formare și dezvoltare culturală a sportivilor.

Competența managerială vizează luarea de decizii adecvate, în scopul realizării obiectivelor stabilite și obținerea de performanțe eficiente. Antrenorul conduce procesul de formare/dezvoltare a personalității sportivului atât prin intermediul disciplinei de specialitate, cât și prin alte activități extracurriculare orientând și dirijând astfel resursele umane, materiale și didactice pentru realizarea eficientă a obiectivelor procesului de pregătire sportivă.

Competența comunicativă vizează măiestria antrenorului de a enunța mesaje educaționale în dependență de particularitățile câmpului psihopedagogic. În cadrul activității sportive comunicarea, reprezintă atât o artă, cât și un instrument



profesional necesar și indispensabil antrenorului pentru învățarea motrice și stabilirea relațiilor constructive cu sportivii, părinții, cadrele didactice etc.

Competența de investigare permite cadrului didactic din domeniul sportului să valorifice cercetările pedagogice în direcția reglării și autoreglării procesului de pregătire sportivă în general și în special să realizeze diverse investigații în scopul eficientizării acestui proces.

Competența metacognitivă prin care se înțelege ansamblul de cunoștințe pe care individul le deține referitor la funcționarea propriei cogniții, dar și la procesele de control care dirijează activitățile cognitive în timpul executării lor.

Aspectul fundamental al acestei competențe este autocunoașterea, adică o mai bună cunoaștere de sine, a strategiilor utilizate în diverse situații, a punctelor forte și a celor slabe, pentru a deveni mai flexibili în diverse cazuri prin antrenarea proceselor de monitorizare, control, reglare.

4.2. Finalitățile de studiu

Cadrele didactice din domeniul sportului care au urmat cursurile de formare profesională continuă în domeniul Științe ale sportului – antrenori la diverse probe de sport, vor cunoaște:

- bazele legislative, conceptuale și metodologice ale sportului de performanță;
- metodologia aplicării diverselor strategii și tehnologii referitoare la pregătirea sportivilor performeri;
- terminologia sportivă, aparatul noțional al sportului;
- impactul dopajului (utilizarea substanțelor interzise) asupra sănătății sportivului;
- bazele metodologice a cercetării științifice în domeniul sportului;
- particularitățile anatomo-fiziologice și psihologice ale sportivilor de diverse vârste;
- dozarea diferențiată a efortului fizic în conformitate cu măiestria sportivă, particularitățile de vârstă ale acestora.



V. CONDIȚIONĂRILE SAU EXIGENȚELE PREALABILE

Pentru o înțelegere și însușire operativă și temeinică a disciplinelor de studiu din cadrul curriculumului de formare continuă, formabilii – antrenor la diverse probe de sport trebuie să posede cunoștințe din disciplinele anterior studiate în cadrul formării inițiale, ciclul I și II, despre structurile anatomice ale corpului și a fiziologiei sistemului nervos, specificul fenomenelor și proceselor psihice însușite la psihologia generală și, respectiv a vârstelor: zona actuală și proximă a dezvoltării, fondul atitudinal, aptitudinal și temperamental al personalității, trăsăturile de caracter etc. Auditorii trebuie să dețină informații privind evoluția, dezvoltarea, mecanismele și relația existentă între fenomenele/procesele psihice și substratul neuronal, creier și comportamentul omului. Este importantă cunoașterea și înțelegerea conceptelor proprii psihologiei copilului și adolescentului, precum și ale psihopedagogiei sportive; capacitatea de a identifica și de a interpreta corespunzător aceste concepte în manifestarea lor concretă în plan social.

Totodată, participantul la cursurile de formare profesională continuă trebuie să posede cunoștințe și din teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, fiziologiei și medicinei sportive etc..

VI. CONȚINUTUL TEMATIC ȘI ACHIZIȚII DE FORMARE

Nr. d/o	Disciplina de studiu	Finalități educaționale	Conținuturi	Nr. de ore	Formele de instruire		
					Curs	Seminar	Practico-metodice
A. Aspecte sociologice, psihopedagogice și manageriale ale sportului				56	22	30	4
1.	<i>Sociologia sportului</i>	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	12	6	6	-
		- să argumenteze rolul social-economic al sportului pentru societatea modernă;	1.Sportul – fenomen social-economic	2	2	-	-
		- să promoveze valorile olimpismului și sportului autohton;	2.Apariția și evoluția mișcării olimpice internaționale	2	-	2	-
		- să aplice metode interactive în instruirea și antrenarea sportivilor;	3.Mișcarea olimpică în Republica Moldova	2	-	2	-
		- să eficientizeze relațiile optime cu partenerii din	4.Metodologia cercetării științifice în domeniul sportului	2	2	-	-
			5.Metode interactive în pregătirea și socializarea sportivilor	2	-	2	-
			6.Consilierea	2	2	-	-



		comunitate; - să adapteze mijloacele și metodele psihopedagogice la grupul țintă;	psihopedagogică în sport: parteneriate social-educative				
2.	Psihologia vârștelor	La finele cursului formabili vor fi capabili:	Conținuturi	4	2	2	-
		- să cunoască particularitățile psihologice ale copiilor/sportivilor de diferite vârște;	1.Particularitățile psihologice ale copiilor de vârstă școlară mică, preadolescentă, adolescentă	2	2	-	-
		- să aplice diferențiat metodologia dezvoltării proceselor psihice ale sportivilor în cadrul lecției de antrenament;	2. Dezvoltarea proceselor psihice ale sportivilor în cadrul lecției de antrenament	2	-	2	-
3.	Personalitatea antrenorului/sportivului	La finele cursului formabili vor fi capabili:	Conținuturi	20	10	10	-
		- să elaboreze programul dezvoltării propriei cariere profesionale;	1. Structura și conținutul pregătirii profesionale ale antrenorului	2	-	2	-
		- să caracterizeze componentele pregătirii profesionale;	2. Competențele profesionale ale antrenorului	2	2	-	-
		- să rezume structura și conținutul sistemului de competențe profesionale;	3.Antrenorul – factor decisiv în educarea personalității sportivului contemporan	2	2	-	-
		- să-și autoevalueze competențele profesionale;	4.Codul deontologic al profesorului-antrenor	4	2	2	-
		- să deducă cerințele cu referire la atestarea cadrelor didactice;	5.Managementul carierei profesionale ale antrenorului	4	2	2	-
		- să promoveze în activitatea profesională personalitățile notorii în sportul autohton	6. Comunicarea pedagogică - factor esențial în eficientizarea procesului de instruire și antrenament	2	2	-	-
			7. Tehnici de formare a limbajului de specialitate al antrenorului sportiv	2	-	2	-
			8.Atestarea profesională a cadrelor didactice din domeniul sportului	2	-	2	-
4.	Legislația și actele normative în sport	La finele cursului formabili vor fi capabili:	Conținuturi	4	2	2	-
		- să comenteze actele conceptuale, legislative și normative cu referire la domeniul sportului;	1.Cadrul legislativ în domeniul culturii fizice	2	2	-	-
			2.Clasificarea și caracteristica actelor normative în sport	2	-	2	-



5.	Managementul antrenamentului și competiției sportive	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	16	2	10	4
		- să caracterizeze conceptul <i>management în sport</i> ;	1.Managementul antrenamentului sportiv: concept, conținut, finalități	2	2	-	-
		- să elaboreze actele referitoare la organizarea și desfășurarea procesului de pregătire eficientă a sportivului;	2.Modelarea antrenamentului sportiv	2	-	2	-
		- să determine procentajul densității generale și motrice a lecției de antrenament;	3.Planificarea în sport	4	-	-	4
		- să generalizeze principiile și cerințele organizării și desfășurării competiției sportive;	4. Managementul timpului în cadrul lecției de antrenament	2	-	2	-
			5.Caracteristica sistemului competițional	2	-	2	-
			6.Managementul competiției sportive	2	-	2	-
		7.Marketing în sport	2	-	2	-	
B. Fiziologia/Medicina sportivă				34	16	12	6
1.	Fiziologia vârstelor	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	4	2	2	-
		- să caracterizeze legitățile fiziologice în dezvoltarea organismului copilului/sportivului;	1.Legitățile fiziologice de creștere și dezvoltare fizică a organismului	2	2	-	-
		- să aplice metodele de diagnosticare a dezvoltării fizice și pregătirii funcționale a sportivilor;	2.Metodele de apreciere a dezvoltării fizice și pregătirii funcționale a sportivilor	2	-	2	-
2.	Fiziologia efortului fizic	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	14	6	4	4
		- să cunoască legitățile adaptării sistemului cardiorespirator la efortul fizic;	1.Adaptarea sistemului cardiovascular la efort fizic	2	2	-	-
		- să caracterizeze, din punct de vedere morfofuncțional, fazele formei sportive;	2.Adaptarea sistemului respirator la efort fizic	2	2	-	-
		- să reprezinte grafic curba fiziologică a efortului fizic în baza indicilor pulsometrici;	3.Forma sportivă: stare morfofuncțională a organismului	2	-	2	-
		- să argumenteze necesitatea dozării	4.Tehnologia efectuării pulsometriei lecției de antrenament	2	-	-	2
			5.Adaptarea proceselor metabolice și energetice la efort fizic	2	-	2	-
			6.Dozarea diferențiată a efortului fizic	2	2	-	-
			7.Examinarea	2	-	-	2



		diferențiate a efortului fizic; - să planifice eficient efortul fizic în baza rezultatelor examinării metrologice/ fiziologice a sportivilor;	metrologică/fiziologică a efortului fizic				
3.	Biomecanica	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	4	2	2	-
		- să cunoască legițile biomecanice referitoare la motricitatea omului;	1. Biomecanica diferențiată	2	2	-	-
		-să caracterizeze factorii de bază care contribuie la învățarea motrice eficiente;	2. Corpul uman – sistem biomecanic	2	-	2	-
4.	Recuperarea în sport	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	8	4	2	2
		- să cunoască metodele și procedeele refacerii organismului sportivului prin diferite remedii;	1.Masajul sportiv și gimnastica medicală – remediu eficient de recuperare în sport	2	-	-	2
			2.Refacerea medicamentoasă în sport	2	2	-	-
			3.Alimentația în sport	4	2	2	-
5.	Dopajul în sport	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	4	2	2	-
		- să stabilească legături dintre sănătatea sportivului și utilizarea substanțelor interzise în sport;	1.Substanțe și metode interzise în sport	2	-	2	-
			2.Metodologia controlului doping	2	2	-	-
C. Metodologia antrenamentului sportiv modern				48	20	20	8
1.	Pregătirea integrală a sportivului	La finele cursului formabilii vor fi capabili:	Conținuturi	22	10	12	-
		- să distingă tendințele moderne ale sportului contemporan;	1. Tendințe moderne în pregătirea sportivilor de înaltă performanță	2	2	-	-
		- să caracterizeze elementele structurale ale competenței sportive;	2. Competența sportivă: concept, structură, finalitate	2	2	-	-
			3. Pregătirea teoretică a sportivului	2	2	-	-
			4. Pregătirea psihologică a sportivului	2	-	2	-
		- să argumenteze importanța pregătirii integrale a sportivului în dobândirea	5. Pregătirea tactică a sportivului	2	-	2	-
			6. Pregătirea fizică generală a sportivilor începători	2	-	2	-



		performanțelor; - să caracterizeze componentele structurale ale periodizării antrenamentului sportiv; - să identifice teste eficiente în scopul evaluării complexe a sportivului;	7. Pregătirea fizică specială a sportivului	2	-	2	-
			8. Pregătirea tehnică a sportivului	2	-	2	-
			9. Calitățile și capacitățile motrice ale sportivului	2	-	2	-
			10. Periodizarea antrenamentului sportiv	2	2	-	-
			11. Evaluarea complexă a pregătirii sportivului	2	2	-	-
2.	Strategii și tehnologii moderne de pregătire a sportivilor	La finele cursului formabilii vor fi capabili: - să cunoască direcțiile strategice ale sportului modern; - să explice diferența dintre strategii și tehnologie sportivă; - să elaboreze tehnologia sportivă în dependență de sportul profesat; - să argumenteze eficiența metodei antrenamentului în circuit și utilizarea utilajului sportiv și TIC în pregătirea sportivului;	Conținuturi	22	6	8	8
			1. Direcțiile strategice ale sportului de performanță	2	2	-	-
			2. Strategia sportivă: concept, structură, conținut, finalitate	2	2	-	-
			3. Tehnologia sportivă: concept, structură, conținut, finalitate	2	2	-	-
			4. Strategii și tehnologii de pregătire a sportivilor în probe individuale	2	-	-	2
			5. Strategii și tehnologii de pregătire a sportivilor în probe colective	2	-	-	2
			6. Asigurarea și implementarea tehnologiilor moderne în domeniul sportului	2	-	2	-
			7. Tehnologii avansate de dezvoltare a capacităților de forță-viteză	2	-	2	-
			8. Rolul tehnologiilor informaționale și comunicaționale în sport	2	-	2	-
			9. Antrenamentul în circuit – metodă strategică în dezvoltarea complexă a calităților și capacităților motrice a sportivului	4	-	2	2
			10. Rolul treajoarelor și utilajului sportiv nestandardizat în sport	2	-	-	2
3.	Selecția în sport	La finele cursului formabilii vor fi capabili: - să caracterizeze strategii și tehnologii în selecția sportivilor începători și de performanță);	Conținuturi	4	4	-	-
			1. Selecția în sport: concept, principii și criterii, tipuri și etape	2	2	-	-
			2. Strategii și tehnologii moderne în selecția tinerilor sportivi	2	2	-	-



D. TIC și implementarea soft-urilor educaționale				12	-	-	12
1.	TIC și implemen- tarea soft- urilor educaționale	- să aplice diverse strategii de căutare a informației în sistemul datelor bibliografice; - să înregistreze prin intermediul aplicației Excel indicii pulsometriei lecției de antrenament; - să elaboreze proiectul unei lecții de antrenament în Power Point.	1.Strategii de căutare a informației în sistemul datelor bibliografice	2	-	-	2
			2.Editorul de texte Microsoft Word.	2	-	-	2
			3.Aplicația Microsoft Excel	2	-	-	2
			4.Aplicația Power Point.	2	-	-	2
			5.TIC și implementarea soft-urilor educaționale	4	-	-	4
			150	58	62	30	



VII. SUGESTII METODOLOGICE

Curriculumul la disciplinele de studiu privind formarea profesională continuă în domeniul Științe ale sportului (profesori-antrenori) își propune activități metodologice în scopul dezvoltării competențelor profesionale. Printre cele mai eficiente metode de lucru cu formabilii sunt: training-ul, prelegerea, conversația euristică, jocul didactic, consilierea metodologică. În cadrul acestor activități mai pot fi utilizate și alte metode, care stimulează procesele de gândire a formabilului: experimentul, problematizarea, investigația, SWOT, instruirea prin cooperare, studiul de caz etc.

Antrenorul trebuie să corespundă totalmente principiilor și cerințelor Codului deontologic al profesorului-antrenor. El trebuie să fie un bun cunoscător al tehnologiei didactice și un practician de succes în genul de sport profesat, dar, în același timp, și unul care manifestă inițiativă, spirit creativ, flexibilitate, deschidere la schimbare, cu o conduită ireproșabilă, atent și sensibil la nevoile și problemele sportivilor.

Pe măsura acumulării experienței și a dezvoltării competențelor profesionale, antrenorul dobândește măiestrie pedagogică, care trebuie concepută ca treaptă superioară de dezvoltare a unei *competențe pedagogice* inițiale, desemnând un înalt nivel de dezvoltare al competenței atins prin exersare.

În acest context, formatorul este nu altceva decât un moderator în organizarea și ghidarea formabililor, oferindu-le puncte de sprijin la solicitare. Sarcinile formative propuse trebuie să dispună de o abordare constructivă ce va implica interiorizarea și autoreglarea cunoștințelor pornind de la propria experiență a formabilului.

Se solicită aplicarea metodelor active în care formabilii descoperă singuri, analizează critic, argumentează propriile decizii, fiind încurajată autonomia cognitivă și acțională. Cheia dezvoltării competenței profesionale constituie autoanaliza și autocontrolul cognitiv sau metacognitiv, ceea ce permite medierea internă a formării profesionale și facilitează înlăturarea curențelor în cunoaștere.

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 creare, proiectare.

În acest context rolul formatorului este de a organiza, structura, ghida activitatea formabilului, oferindu-i puncte de sprijin după necesitate, privind:



Fig. 7.1. Sistemul pregătirii integrale a sportivului/Paradigma pregătirii sportive

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

Tehnologia didactică – ansamblul structural al strategiilor didactice puse în aplicare printr-o strânsă corelare a acestora cu finalitățile, conținuturile și formele de instruire, dar mai este și o formă specifică și superioară a normativității



didactice, ce asigură reglarea și realizarea procesului de pregătire a sportivilor. Ea asigură formarea de competențe sportive, specifice genului respectiv de sport.

Tehnologia didactică sportivă se subordonează paradigmei/sistemului didactic, se elaborează din combinarea a două sau mai multe strategii didactice, una dintre care poate fi dominantă și care determină tipologia acesteia. De exemplu, tehnologia instruirii problematizate sau instruirii prin descoperire.

Tehnologia didactică sportivă are următoarele caracteristici: complexitatea, repetabilitatea, integralitatea etc.

Strategiile didactice – concept teoretic de abordare a procesului de instruire, dar și un concept practic de combinare a metodelor într-o structură didactică operațională/procedurală.

Strategia didactică reprezintă o formă specifică a normativității pedagogice, care asigură reglarea și realizarea atât a întregului proces de pregătire a sportivilor, cât și a unor secvențe ale acestuia. Ea este orientată spre formarea competențelor sportive, specifice genului de sport și se formează din două sau mai multe metode, una dintre care poate fi dominantă, dar și finală a tipologiei acesteia.

Strategia didactică poate fi echivalentă cu metoda didactică, în cazul în care ea este orientată spre formarea unei competențe concrete. Ea se subordonează tehnologiei didactice.

Combinarea metodelor în cadrul unei strategii didactice este determinată de mai mulți factori:

- tipologia finalităților;
- complexitatea conținuturilor;
- tipologia formelor de organizare a instruirii;
- viziunea didactică a antrenorului;
- potențialul formativ-dezvoltativ al metodelor didactice etc.

Metoda didactică este calea ce trebuie urmată, drumul ce conduce la atingerea finalităților preconizate. Ea reprezintă un instrument de învățare, care se constituie dintr-un ansamblu de procedee orientate spre formarea competențelor specifice



componentelor pregătirii sportive integrale. Metoda se subordonează strategiei didactice și se formează din două sau mai multe procedee. Unele metode pot dobândi trăsăturile unui procedeu în contextul altei metode și invers, un procedeu poate prelua funcția unei metode. În concluzie, menționăm că metoda se aplică printr-un ansamblu de operații concrete, numite *procedee*.

Procedeul didactic reprezintă o secvență a metodei, un simplu detaliu, o tehnică mai limitată de acțiune, o componentă sau chiar o particularitate a metodei.

În acest context, rezumăm:

- Tehnologia/strategie didactică = activitate.
- Metoda didactică = acțiune.
- Procedeul didactic = operație.

Tehnologiile, strategiile și metodele didactice se realizează în cadrul formelor de organizare a instruirii – cursului, seminarului, activităților practico-metodice etc.

Particularitățile aplicării acestor categorii didactice țin de următoarele aspecte:

• *Tehnologia didactică* (una sau mai multe) poate fi aplicată pe întreg parcursul studierii unei discipline de studiu. De exemplu, în cadrul predării disciplinei *Dopajul în sport* se va aplica tehnologia învățării prin descoperire. Aceasta înseamnă că toate unitățile de învățare vor include strategii didactice de cercetare, aplicând diferite combinații de metode, însă metoda de învățare prin descoperire va fi dominantă în cadrul fiecărei unități de învățare.

• *Strategia didactică* (una sau mai multe), de regulă, se aplică în cadrul studierii unor unități/module de conținut. De exemplu, curs – 4 ore, seminar – 8 ore. În acest caz, strategia didactică face parte dintr-o tehnologie didactică. Aceeași strategie didactică poate fi aplicată în cadrul studierii mai multor unități de conținuturi consecutiv sau întrerupt.

• *Metoda didactică* se aplică în cadrul predării-învățării unor subiecte concrete la orele de curs/seminar etc. În acest caz, metoda face parte dintr-o strategie didactică și constituie nucleul/componenta de bază a strategiilor didactice. Metoda



are un caracter multifuncțional, în sensul că poate fi aplicată ca instrument didactic de sine stătător (în acest caz, metoda realizează funcțiile strategiei didactice), dar și în combinație cu alte metode, constituind o strategie didactică.

Strategii didactice interactive. Instruirea interactivă reprezintă un tip superior de instruire, care se bazează pe asigurarea interactivității formabililor, respectiv pe implicarea și participarea acestora (inter)activă și deplină (intelectuală/cognitivă, afectiv-motivațională și psihomotorie) în procesul propriei formări, prin stabilire de interacțiuni intelectuale, verbale, social-emoționale și afective cu formatorul și cu ceilalți colegi, și prin stabilire de interacțiuni cu conținuturile curriculare.

Reieșind din aceste definiții, 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.

Promovarea instruirii active/interactive se realizează prin intermediul strategiilor didactice respective – active și interactive. Strategia didactică centrată pe cel ce învață reprezintă o strategie activă și interactivă.

Abordarea strategiilor didactice interactive se încadrează în problematica generală a dezvoltării paradigmei educaționale cu referire la dimensiunea de predare – învățare - evaluare, evidențiind caracterul activ-participativ din partea celor ce învață și posibilitatea de cooperare și de comunicare eficientă.

Strategiile didactice interactive, ca strategii de grup, presupun munca în colaborare a formabililor organizați în microgrupuri sau echipe de lucru în vederea atingerii unor finalități preconizate (soluții la o problemă, crearea de alternative etc.). Acestea se bazează pe sprijinul reciproc în căutare-cercetare și învățare, stimulează participările individuale, favorizând experiențele acestora (abilități cognitive, afective, volitive, sociale).

Strategiile didactice solicită efort de adaptare la normele de grup, toleranță față de opiniile, părerile colegilor, dezvoltând capacitățile autoevaluative.



Rezumând, concluzionăm că sunt strategii de interacțiune activă între participanții activității didactice (formabil-formabil, formabil-formator).

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.

Principiile strategiilor didactice interactive. 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 volițională.

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 cu formabilii, 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 7.2) ce țin de: cadrul didactic/formator, grupul de formabili, tehnologia abordată, curriculum, organizare a învățământului și resursele materiale/instrumentale:



Fig. 7.2. *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 real etc.

VIII. SUGESTII DE EVALUARE

Evaluarea și validarea achizițiilor dobândite de antrenori în cadrul cursurilor de formare profesională continuă 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.

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 doar la aprecierea formabililor, ci vizează domeniul și



probleme mult mai complexe;

- d) implică măsurări, testări, 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.

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 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 sălilor de curs, laboratoarelor, bibliotecii, sălilor de sport, condițiilor de alimentare etc.);
- calitatea personalului didactic și managerial;
- calitatea rezultatelor și a randamentului formării;
- 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 metodico-practice.

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 a antrenorilor 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 (Figura 8.1) 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.

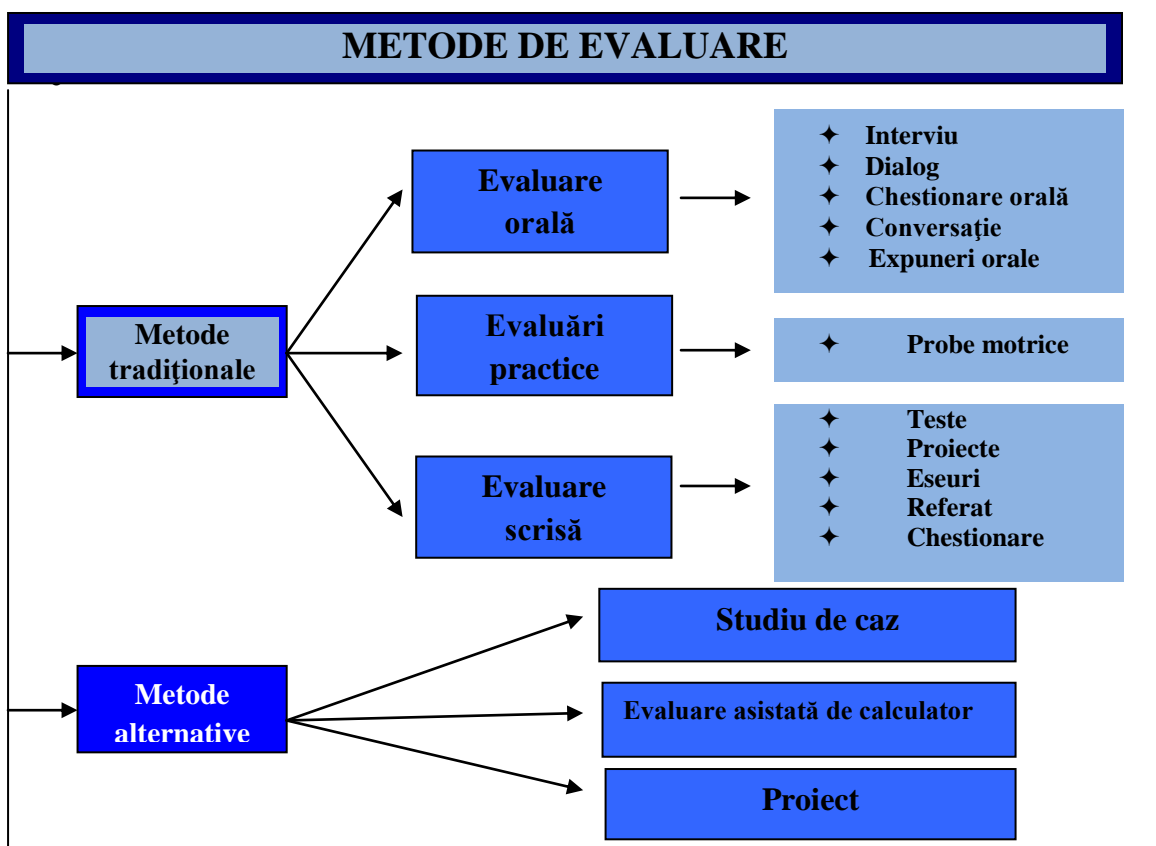


Fig. 8.1. Sistemul metodelor de evaluare

Exigențe pentru acordarea Certificatului de absolvire a cursurilor de formare continuă. Certificatul se acordă beneficiarilor care au demonstrat:

- grad înalt de dezvoltare a competențelor cognitive în domeniul sportului;
- abilități de prelucrare, analiză, elaborare și interpretare a unui comentariu referitor la un material de actualitate semnificativă, care ține de problematica sportului în care antrenorul profesează;



- capacități de cronometrare a lecției de antrenament în scopul determinării densității pedagogice și motrice (exprimate în procente);
- competențe în elaborarea proiectelor didactice pentru diverse tipuri de lecții de antrenament;
- competențe psihomotrice în diverse domenii de motricitate (în domeniul atletismului, jocurilor sportive, gimnasticii);
- abilități de conlucrare în echipă și de comunicare eficientă atât cu formatorii cursului, cât și cu formabilii pe probleme și soluții referitoare la sportul de performanță;
- 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;
- priceperi și deprinderi digitale.



BIBLIOGRAFIE

(în limba română)

1. Afanas A. Eficacitatea și calitatea programelor de formare profesională continuă în sistemul educațional. În: Perspectivele și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și Educației. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol. II. Cahul: Universitatea de Stat „B. P. Hașdeu”, 2017.
2. Ambrosi N. Evoluția mișcării olimpice. Note de curs. Chișinău: USEFS „Valinex” SRL, 2014. 223 p.
3. Boian I., Bicherschi Ș., Sava P. Concepția educației fizice și sportului în învățământul preuniversitar. Chișinău, 1998. 24 p.
4. Cadrul de referință al Curriculumului Național. Chișinău: IȘE, 2017. 74 p.
5. Chicu V., Solovei R., Hadîrcă M. și alții. Formarea continua a cadrelor didactice în contextual educației centrate pe cel ce învață. Chișinău: CEP USM, 2010.
6. Ciolan L. Învățarea integrată. Fundamente pentru un curriculum transdisciplinar. Iași: Polirom, 2008.
7. Cristea S. Dicționar de pedagogie. Chișinău-București: Grupul Editorial Litera Educațional, 2002.
8. Cristea S. Fundamentele pedagogiei. Iași: Polirom, 2010.
9. Cristea S. Managementul organizației școlare. București, 2004.
10. Cristea S., Stanciu F. (coord.). Fundamentele educației. Vol. I. București: PRO Universitaria, 2010.
11. Codul Educației al Republicii Moldova. Chișinău: Monitorul Oficial.nr.319-324 (4958-4963) din 24.10.2014. 35p.
12. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1996. 364 p.
13. Dragnea A., Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. București:Fest,2002. 626p.
14. 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.
15. Educație pentru o societate a cunoașterii: Cadrul de referință al noului Curriculum Național. În: Studii de politici educaționale. IPP, Chișinău, 2015.
16. Focșa-Semionov S. Învățarea autoreglată. Chișinău: Epigraf, 2010.
17. Guțu VI. (coord.) Management educațional. Ghid metodologic. Chișinău: CEP USM, 2013. 533 p.
18. Guțu VI. Curriculum educațional. Cercetare. Dezvoltare. Optimizare. Chișinău: CEP USM, 2014. 230 p.
19. Guțu VI., Achiri I. Evaluarea curriculumului școlar. Ghid metodologic. Chișinău: Print-Caro SRL, 2009.



20. Guțu A., Muraru E., Todos P. Repere conceptuale privind implementarea și îmbunătățirea Sistemului de Management al Calității în instituțiile de învățământ Superior din Republica Moldova. Chișinău, 2008.
21. Josanu E. Cartea Jocurilor Olimpice: cronici, portrete, reflecții. Chișinău: Arc, 2017. 720 p.
22. 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.
23. Legea cu privire la cultura fizică și sport. Nr. 330 din 25.03.1999. Publicat: 05.08.1999 în Monitorul Oficial Nr. 83-86 art Nr: 399. Data intrării în vigoare: 05.08.1999.
24. Manolachi V. și alții. Teoria și metodică selecției în probele sportive olimpice. Monografie. Chișinău: Valinex-SRL, 2016. 303 p.
25. 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.
26. Neculau A. Educația adulților: Experiențe românești. Iași: Ed. Polirom, 2004. 224 p.
27. Negreț-Dobridor I. Teoria generală a curriculumului educațional. Iași: Polirom, 2008.
28. Platonov V. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile ei practice. București: Discobolul, 2015. 607 p.
29. Regulament cu privire la formarea continuă a adulților. Hotărâre de Guvern nr. 193 din 24.03.2017.
30. Singer M. Realizarea unui curriculum centrat pe competențe – o provocare asumată. În: Revista de Pedagogie. București: ISE, 2003.
31. Strategia de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația-2020”, aprobat prin HG nr. 944 din 14.11.2014. Publicat: 21.11.2014 în Monitorul Oficial Nr. 345-351. Art. nr. 1014.
32. Strategia de dezvoltare a culturii fizice și sportului în Republica Moldova pentru anii 2015-2020. Chișinău: MTS, 2014. 27 p.

(în alte limbi)

33. Матвеев Л. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
34. Henry J., Cormier V. Qu'est-ce qu'une compétence? In: Les archives de DISCAS, 2006.
35. Roegiers X. La pédagogie de l'intégration. En bref. Mars, 2006.