

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
 Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău
 Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

Plan de învățământ

Domeniul general
 Domeniul de educație
 Domeniul de formare profesională
 Specialitatea
 Calificarea
 Forma de învățământ
 Termen de studii
 Număr de credite de studii transferabile alocate

Cod	Denumirea
10	Servicii
101	Servicii personale
1014	Sport
101410	Sport și pregătire fizică
	Instructor educație fizică
	Cu frecvență
	4 ani
	120

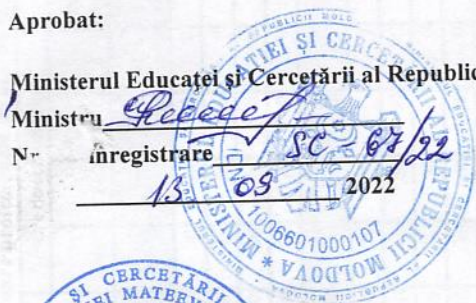
Aprobat:

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

Ministru

Nr.

înregistrare



Aprobat:

Consiliul Profesorat al Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău

Proces verbal nr.

6

2022

Director

Planul de învățământ include

Anexa 1	Calendarul anului de studii
Anexa 2	Planul de formare profesională pe anii de studii
Anexa 3	Componenta liceală a planului de învățământ pe ani de studii
Anexa 4	Planul stagiilor de practică
Anexa 5	Standard de pregătire profesională

Anexa 1

Calendarul anului de studii

Anul de studii	Activități didactice		Sesiuni de examene		Stagii de practică	Vacanțe		
	sem. I	sem. II	sem. I	sem. II		iarnă	primăvară	vară
I	15	15	3	4	2	2	1	10
II	15	15	3	3	3	2	1	10
III	15	15	3	6		2	1	10
IV	15	10	4	5	5	2	1	

Planul de formare profesională pe anii de studii

Cod	Denumirea unității de curs	Total ore	Ore de contact direct				Ore de studiu individual	Numărul de ore contact direct pe săptămână								Forma de evaluare	Nr. credite
			Total	T	P	L		pe semestre de studii									
								I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
G	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	240	135	74	61	0	105	2	0	3	0	0	2	0	3		8
G.01.O.001	Decizii pentru un mod sănătos de viață	60	30	20	10	0	30	2								ex	2
G.03.O.002	Cultura comunicării	60	45	20	25	0	15			3				2		ex	2
G.06.O.003	Limba străină în domeniu	60	30	24	6	0	30								3	ex	2
G.08.O.004	Tehnologii informaționale	60	30	10	20	0	30										
U	Componenta de orientare socio-umanistică	300	160	120	40	0	140	0	0	2	0	0	0	6	4		10
U.03.O.006	Etica profesională	60	30	30		0	30			2						ex	2
U.03.O.006	Etica profesională	120	60	30	30	0	60							4		ex	4
U.07.O.007	Bazele antreprenoriatului	60	30	30		0	30							2		ex	2
U.07.O.008	Filozofia	60	40	30	10	0	20								4	ex	2
U.08.O.009	Bazele legislației în domeniu	60	40	30	10	0	20										
F	Componenta fundamentală	840	585	140	445	0	255	5	5	3	6	6	6	4	6		28
F.01.O.010	Pedagogie generală	60	30	30		0	30	2								ex	2
F.01.O.010	Pedagogie generală	60	30	30		0	30		2							ex	2
F.02.O.011	Psihologie generală	60	45	30	15	0	15				3					ex	2
F.04.O.012	Anatomie și fiziologie generală	60	45	25	20	0	15					3				ex	2
F.05.O.013	Teoria și metodică culturii fizice I	60	45	25	20	0	15						3			ex	2
F.06.O.014	Teoria și metodică culturii fizice II	60	45	0	45	0	15	3								ex	2
F.01.O.015	PMS. Pregătirea fizică generală	60	45	0	45	0	15		3							ex	2
F.02.O.016	PMS. Pregătirea fizică specifică	60	45	0	45	0	15			3						ex	2
F.03.O.017	PMS. Pregătirea teoretică	60	45	0	45	0	15				3					ex	2
F.04.O.018	PMS. Pregătirea tehnică în apărare I	60	45	0	45	0	15					3				ex	2
F.05.O.019	PMS. Pregătirea tehnică în apărare II	60	45	0	45	0	15						3			ex	2
F.06.O.020	PMS. Pregătirea tehnică în atac	90	60	0	60	0	30							4		ex	3
F.07.O.021	PMS. Pregătirea psihologică	90	60	0	60	0	30								6	ex	3
F.08.O.022	PMS. Pregătirea integrală	90	60	0	60	0	30										
S	Componenta de specialitate	1110	575	250	325	0	535	2	4	2	4	3	0	14	14		37
S.01.O.023	Jocurile dinamice	60	30	6	24	0	30	2								ex	2
S.01.O.023	Jocurile dinamice	60	30	4	26	0	30		2							ex	2
S.02.O.024	Volei	60	30	4	26	0	30			2						ex	2
S.03.O.025	Baschet	60	30	4	26	0	30				2					ex	2
S.04.O.026	Atletism	60	45	10	35	0	15					3				ex	2
S.05.O.027	Fotbal	60	45	6	39	0	15							3		ex	2
S.07.O.028	Natația	60	40	6	34	0	20								4	ex	2
S.08.O.029	Luptele sportive	60	30	20	10	0	30		2							ex	2
S.02.O.030	Gimnastica acrobatică	60	30	26	4	0	30				2					ex	2
S.04.O.031	Psihologia vârștelor	60	30	26	4	0	30							3		ex	2
S.07.O.032	Psihologia sportului	90	45	30	15	0	45										

Cod	Denumirea unității de curs	Total ore	Ore de contact direct				Ore de studiu individual	Numărul de ore contact direct pe săptămână								Forma de evaluare	Nr. credite	
			Total	T	P	L		pe semestre de studii										
								I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
S.08.O.033	Educația incluzivă	90	30	24	6	0	60										3 ex	3
S.07.O.034	Ergofiziologia	120	60	45	15	0	60								4		ex	4
S.07.O.035	Gimnastica de bază	120	60	30	30	0	60										4 ex	2
S.08.O.036	Medicina sportivă și masajul	60	40	20	20	0	20										3 ex	3
S.08.O.037	Teoria și metodică antrenamentului sportiv	90	30	15	15	0	60											
P	Stagii de practică- Anexa 4	600	600	30	570	0	0	0	0	0	4	4	4	6	0	0		20
P.02.O.038	Practica de inițiere în specialitate	60	60	15	45	0	0					4						2
P.04.O.039	Practica în instituții preșcolare	60	60	0	60	0	0											2
P.04.O.040	Practica de vară	60	60	15	45	0	0											2
P.05.O.041	Practica în gimnaziu	60	60	0	60	0	0						4					2
P.06.O.042	Practica de antrenor	60	60	0	60	0	0							4				2
P.07.O.043	Practica în structuri de organizare a activității sportive	90	90	0	90	0	0								6			3
P.08.O.044	Practica ce anticipează probele de absolvire	210	210	0	210	0	0											7
G+U+F+S+P	Total ore pentru unități de curs obligatorii	3090	2055	614	1441	0	1035	9	9	10	14	13	12	30	27			103
A	Componenta opțională de specialitate	360	195	99	96	0	165	0	2	0	0	2	2	3	6			12
S.02.A.045	Organizarea taberelor și competițiilor // Educația	60	30	20	10	0	30		2								ex	2
S.02.A.046	fizică în familie																	
S.05.A.047	Tenis de masă //	60	30	24	6	0	30						2				ex	2
S.05.A.048	Badminton																	
S.06.A.049	Fitness-aerobică//	60	30	20	10	0	30							2			ex	2
S.06.A.050	Fitness-forță																	
S.07.A.051	Tehnica securității în situații de risc //	60	45	25	20	0	15								3		ex	2
S.07.A.052	Managmentul situațiilor excepționale																	
S.08.A.053	Handbal //	60	30	4	26	0	30										3 ex	2
S.08.A.054	Minifotbal																	
S.08.A.055	Orientare sportivă//	60	30	6	24	0	30										3 ex	2
S.08.A.056	Turism sportiv																	
G+U+F+S+P+A	Total ore - unități de curs: obligatorii și opționale	3450	2250	713	1537	0	1200	9	11	10	14	15	14	33	33			115
L	Componenta la liberă alegere	240	150	35	115	0	90	0	0	3	2	2	0	3	0			8
S.03.L.057	Gimnastică ritmică și dans //	60	45	5	40	0	15				3						ex	2
S.03.L.058	Ritmica																	
S.05.L.051	Demonstrații serbări sportive //	60	30	20	10	0	30					2					ex	2
S.05.L.052	Preântâmpinare traumatismului în activitățile motrice																	
S.05.L.053	Metrologia//	60	30	4	26	0	30						2				ex	2
S.05.L.054	Edificii sportive																	
S.07.L.055	Psihologia conflictelor//	60	45	6	39	0	15								3		ex	2
S.07.L.056	Psihologia comunicării																	

Componenta liceală a planului de învățământ pe ani de studii / profil sport

	Discipline de cultură generală	Numărul de ore pe săptămână pe semestre de studii					
		I	II	III	IV	V	VI
		23	23	19	19	19	20
1	Limba și literatura română	4	4	4	4	4	4
2	Limba străină	3	3	2	2	2	2
3	Istoria românilor și universală	3	3	3	3	3	3
4	Educația pentru societate	1	1	1	1	1	1
5	Educația fizică (teorie)	1	1	1	1	1	1
6	Matematica	3	3	*	*	*	*
7	Fizica. Astronomia	2	2	*	*	*	*
8	Chimie	1	1	*	*	*	*
9	Biologie	2	2	*	*	*	*
10	Geografie	2	2	*	*	*	*
11	Informatică	1	1	*	*	*	*

Notă:

*Numărul de ore pentru o disciplină școlară, de la componenta variabilă, se stabilește corespunzător numărului de ore aprobat pentru disciplina respectivă în Planul - cadru pentru învățământul liceal, conform prevederilor Ordinului Ministerului nr. 701 din 22.07.2020).

* Pentru grupele alolingve disciplinei Limba și literatura rusă i se va aloca numărul de ore, prevăzut în Planul-cadru pentru disciplina Limba și literatura română, iar pentru disciplina Limba și literatura română se vor repartiza câte 3 ore săptămânal pe parcursul semestrelor I-VI.

Planul stagiilor de practică

	Stagii de practică	Semestrul	Nr. de săptămâni	Nr. de ore	Perioada	Nr. de credite
						20
	Total			600		20
P.02.O.038	Practica de inițiere în specialitate	2	2	60	luna ianuarie	2
P.04.O.039	Practica în instituții preșcolare	4		60	pe parcursul semestrului	2
P.04.O.040	Practica de vară	4	3	60	1 iunie-21 iunie	2
P.05.O.041	Practica în gimnaziu	5		60	pe parcursul semestrului	2
P.06.O.042	Practica de antrenor	6		60	pe parcursul semestrului	2
P.07.O.043	Practica în structuri de organizare a activităților sportive	7		90	pe parcursul semestrului	3
P.08.O.044	Practica ce anticipează probele de absolvire	8	5	210	februarie-martie	7

Notă:

* La stagiile de practică subgrupele se vor constitui din 8-10 elevi.

* Practica de instruire, practica în instituții preșcolare, practica în gimnaziu, practica de antrenor și practica în structuri de organizare a activităților sportive se va desfășura în cadrul activității didactice, în fiecare săptămână, într-o zi câte 3-4 ore.

STANDARD DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ

Domeniul general: *10 Servicii*

Domeniul de educație: *101 Servicii personale*

Domeniul de formare profesională: *1014 Sport*

Specialitatea: *101410 Sport și pregătire fizică*

Calificarea obținută la finele studiilor: **INSTRUCTOR EDUCAȚIE FIZICĂ**

Nivelul calificării: **4 ISCED**

Forma de organizare a învățământului: *învățământ cu frecvență la zi*

Numărul total de credite de studii: *120 credite*

Tipul programului de studii: *învățământ profesional tehnic postsecundar*

DESCRIEREA CALIFICĂRII

Instructorul de educație fizică își desfășoară activitatea în domeniul sportului, inclusiv sportul de performanță, fiind angajat al unor asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat. Instructorul de educație fizică derulează activități specifice sportului în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor.

Activitatea de instructor de educație fizică se derulează în bazele sportive ale federațiilor sportive naționale, cluburilor și asociațiilor, aflate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, săli de antrenament etc.

Instructorul de educație fizică este cel care desfășoară activități de instruire într-o ramură de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansat. Instructorul poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament/ activitatea de educație fizică (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedeele tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, scoaterea organismului din efort și relaxarea, etc.) sau lecția în totalitate sub îndrumarea atentă a profesorului antrenor sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate de antrenor. Instructorul de educație fizică poate avea sau nu responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului. Instructorul de educație fizică se implică în procesul de identificare și selecționare a tinerelor talente în vederea practicării sportului de performanță, fiind cel care pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare, realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate la probele și testările prevăzute, selecționarea propriu-zisă fiind coordonată/dirijată de antrenor. Instructorul de educație fizică poate realiza listele de participare a sportivilor în vederea înscrierii în competiții în funcție de nominalizările făcute de către antrenor; pe parcursul competițiilor el asistă și participă la toate activitățile colaterale, în funcție de sarcinile trasate.

Profilul profesional al instructorului de educație fizică:

- deținerea competențelor specifice ramurii de sport în care s-a specializat, conform cerințelor și prevederilor forului tutelar;
- deținerea cunoștințelor teoretice de bază și deprinderi practice necesare organizării grupurilor de sportivi;
- pregătirea și desfășurarea unor activități variate, complexe, specifice;
- descrierea și demonstrarea unor procedee tehnice;
- promovarea activității de performanță în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor în mod special, dar și în rândul maselor, care formează publicul în competiții;
- comunică interactiv cu sportivii, cu antrenorul căruia i se subordonează, cu forul tutelar, dar și cu familiile celor care participă la activitățile de instruire din cadrul antrenamentelor/ activităților sportive;

- dovedește flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate în limitele competențelor sale, disciplină, entuziasm și pasiune;
- dovedește rigurozitate în realizarea sarcinilor propuse de antrenor și a celor prevăzute în planificare;
- dezvoltarea proprie din punct de vedere profesional, participând la activitățile de perfecționare profesională specifică ramurii de sport;
- dovedește capacitate de autoinstruire și dorința de a deveni instructor bine pregătit profesional.

SISTEMUL DE COMPETENȚE

format în cadrul programului de formare profesională

COMPETENȚE GENERALE:

- comunicarea interpersonală;
- organizarea lucrului cu echipa sportivă;
- realizarea activităților specifice.

COMPETENȚE TRANSVERSALE:

C.T.1. Executarea responsabilă a sarcinilor profesionale

Standarde de performanță:

- Asumarea responsabilității pentru activitatea realizată;
- Realizarea managementului antrenamentului în conformitate cu prevederile normative;
- Utilizarea tehnicilor și procedeele conform ramurii de sport;
- Asumarea responsabilității pentru calitatea procesului instructiv;

C.T.2. Competențe psihoeducaționale

Standarde de performanță:

- Valorificarea metodelor de cunoaștere a personalității pentru identificarea profilurilor individuale ale sportivilor și acordarea de sprijin adecvat pe parcursul dezvoltării lor;
- Identificarea dificultăților de învățare și asistarea sportivului în dezvoltarea propriilor proiecte de depășire a acestora;
- Asistarea sportivului în opțiunile sale;
- Crearea de oportunități egale tuturor sportivilor;

C.T.3. Competențe organizaționale

Standarde de performanță:

- Orientarea eforturilor sportivilor spre performanță sportivă;
- Organizarea grupului de sportivi spre realizarea programului de antrenament;
- Adoptarea deciziilor corecte în momente dificile de antrenament;
- Aplanarea situațiilor conflictuale între sportive;

C.T.4. Dezvoltarea profesională

Standarde de performanță:

- Manifestarea unei conduite reflexive și autoevaluative privind activitatea profesională;
- Deschiderea spre tendințele inovatoare din domeniul de specialitate, prin actualizarea sistematică a cunoștințelor din domeniul de profil;
- Proiectarea și realizarea unui plan de dezvoltare profesională.

COMPETENȚE SPECIFICE:

Competența specifică	Unități de competență
C.S.1. Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și în domeniul situațiilor de urgență	1.1. Identifică riscurile în muncă
	1.2. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă
	1.3. Aplică normele de prevenire și stingere a incendiilor
	1.4. Aplică procedurile de urgență, primul ajutor și de evacuare
Nivel minim de realizare: identifică procedurile de urgență, primul ajutor.	
C.S.2. Organizarea activității proprii	2.1. Stabilește prioritățile activităților proprii
	2.2. Planifică etapele activităților proprii
	2.3. Revizuieste planificarea activităților proprii
	2.4. Dezvoltă relații interpersonale
Nivel minim de realizare: relaționează pozitiv cu grupul, familiile sportivilor și colegii de breaslă	
C.S.3. Pregătirea activității de instruire	3.1. Stabilește conținutul activităților de instruire corespunzător tipului și obiectivelor stabilite pentru perioada de antrenament
	3.2. Alcătuieste grupele de lucru în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile individuale ale participanților
	3.3. Asigură resursele necesare corespunzător locației stabilite în planificare și în funcție de numărul de subiecți implicați
	3.4. Pregătește instrumentele de lucru astfel încât să răspundă cerințelor tipului de antrenament
Nivel minim de realizare: pregătește resursele necesare corespunzător tipului activității și particularităților sportivilor	
C.S.4. Realizarea instruirii sportivilor/ clienților	4.1. Desfășoară activități de învățare a sportivilor/clienților
	4.2. Demonstrează elemente și acțiuni motrice în funcție de stadiul învățării, prin utilizarea mijloacelor și metodelor ajutoare, kinograme etc.
	4.3. Urmărește evoluțiile sportivilor/clienților, cu accent pe formarea corectă de deprinderi și priceperi motrice, elemente, procedee, acțiuni tehnico-tactice
	4.4. Facilitează procesul de asimilare a deprinderilor motrice prin reglarea execuției și corectarea eventualelor greșeli
	4.5. Urmărește execuțiile sportivilor
	4.6. Realizează activitățile de instruire a sportivilor/clienților
Nivel minim de realizare: observă și corectează execuțiile sportivilor/ clienților	
C.S.5. Evaluarea nivelului de performanță a sportivilor/clienților participanți la procesul de instruire	5.1. Pregătește evaluarea sportivilor/clienților participanți la procesul de instruire în funcție de parametrii morfo-funcționali de apreciat
	5.2. Aplică metodele de evaluare
	5.3. Înregistrează rezultatele în urma evaluării utilizând documente specifice corespunzătoare, cele clasice sau programe electronice

	5.4. Raportează rezultatele evaluării
Nivel minim de realizare: estimează progresul înregistrat de sportivi/ clienți	
C.S.6. Pregătirea specifică ramurii de sport	6.1. Demonstrează procedee tehnice și tactice în funcție de potențialul și disponibilitatea persoanelor aflate în cadrul procesului de instruire
	6.2. Analizează execuția procedee tehnice și tactice demonstrate anterior
	6.3. Urmărește execuția procedee tehnice și tactice pe tot parcursul antrenamentului și în competiții
	6.4. Oferă feedback participanților despre modalitatea executării procedee tehnice și tactice
Nivel minim de realizare: urmărește execuția procedee tehnice și tactice pe tot parcursul antrenamentului și în competiții	
C.S.7. Gestionarea informațiilor	7.1. Identifică sursele de informație în concordanță cu calendarul competițional și programul de antrenament stabilit
	7.2. Primește informațiile corect
	7.3. Verifică informațiile, iar deficiențele constatate în înțelegerea mesajului sunt clarificate
	7.4. Transmite informații privind activitatea de instruire desfășurată
Nivel minim de realizare: comunică informații corecte și veridice	

1. Școala Direcția învățământ profesional tehnic		Andrei PAVAI DI Elem
2. DGETS		Elem MACROUSOVA
3. Universitatea de Științe de Educație Fizică și Sport Fundamenta Sport		doctor habilitat, profesor Liliana BOTNARI
4. Centrul Republican pentru Copii și Tineret ARTICU		REBEKA RĂDULEA
5. Școala sportivă specializată de atletism Nr. 3		Lina PALAMARCU
6. Școala sportivă specializată de triatlon, Chișinău		BERLINSCHI Sergiu CMI
7. Liceul Teoretic „Pro-Sport		Vladimir CRAȘTOV
8. Crea grădiniță nr. 100		

Fișa de coordonare

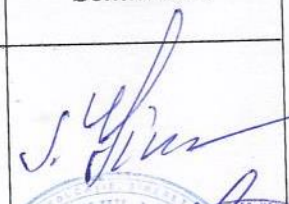



Domeniul general: 10 Servicii

Domeniul de educație: 101 Servicii personale

Domeniul de formare profesională: 1014 Sport

Specialitatea: 101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea obținută la finele studiilor: **INSTRUCTOR EDUCAȚIE FIZICĂ**

Nr. d/o	Instituție, subdiviziune	Funcția deținută	Nume, Prenume	Semnătura
1.	Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova Direcția învățământ profesional tehnic	Șef direcție	Silviu GÎNCU	
2.	DGETS	Șef	Andrei PAVALOI	
3.	Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Facultatea Sport	Decan	Elena MACROUSOVA doctor habilitat, conferențiar universitar	
4.	Centrul Republican pentru Copii și Tineret ARTICO	Director	Ludmila BOTNAR	
5.	Școala sportivă specializată de atletism Nr. 3	Director	Radmila RADCICI	
6.	Școala sportivă specializată de înot mun. Chișinău	Director	Lilia PALAMARCIUC BERLINSCHI	
7.	Liceul Teoretic „Pro Succes”	Director	Nadejda CRISTEA	
8.	Creșa grădiniță nr. 100	Director	Victoria CRAVȚOV	