

**DOSAR**  
**Informațional**  
**2024-2028**

**Specialitatea:**

**1014.1 Sport și pregătire fizică**

**Calificarea:**

**1014.1.2 Instructor sportiv/  
instructoare sportivă**

Discutat și avizat la ședința Catedrei *Tehnologii, Arte și Sport*

procesul – verbal nr. 3 din 21 noiembrie 2024


Șeful catedrei: Adomnița Serghei

 \_\_\_\_\_



Aprobat la ședința Consiliului profesoral

procesul verbal nr. 5 din 30.12. 2024

Director: Sandul Valentina  \_\_\_\_\_

Elaborat:

Bulracu Vlada, director adjunct pentru instruire și educație

Adomnița Serghei, șeful catedrei „Tehnologii, Arte și Sport”, membru CEIAC

## CUPRINS

	<b>PARTEA I: DATE GENERALE</b>	4
<b>1.</b>	Denumirea instituției de învățământ profesional tehnic, adresa, date de contact	4
<b>2.</b>	Descrierea generală a instituției (inclusiv tipul și statutul)	4
<b>3.</b>	Calendarului anului de învățământ	4
<b>4.</b>	Lista programelor de studii oferite	4
<b>5.</b>	Specialități acreditate	5
<b>6.</b>	Procedurile de admitere	5
<b>7.</b>	Regulamentele de rigoare ale instituției	8
<b>8.</b>	Coordonatorul instituțional ECVET	8
	<b>PARTEA II: INFORMAȚIE CU PRIVIRE LA PROGRAMUL OFERIT</b>	9
<b>9.</b>	<i>Descrierea generală:</i>	9
	Calificarea acordată;	9
	Condiții de admitere;	9
<b>10.</b>	Planul de învățământ;	9
<b>11.</b>	Reguli de examinare și evaluare	11
<b>12.</b>	<i>Descrierea unităților de curs incluse în planul de învățământ:</i>	12
	Codul cursului; Denumirea cursului; Tipul cursului; Anul de studii; Semestrul, numărul de credite alocat; Numele, prenumele cadrului/elor didactic/e; Obiectivele cursului exprimate în finalități de studiu și competențe; Precondițiile; Conținutul cursului; Literatura recomandată; Metode de predare/învățare/ evaluare la fiecare unitate de învățare; Conținutul lucrului individual al elevului;	
	<b>PARTEA III: INFORMAȚIE PENTRU ELEVI</b>	116
<b>13.</b>	Condiții de cazare și alimentație	116
<b>14.</b>	Servicii medicale	116
<b>15.</b>	Asigurare socială/burse de studii	116
<b>16.</b>	Programe și proiecte în care este implicată instituția	117
<b>17.</b>	Informație cu privire la programa de mobilitate	118
<b>18.</b>	Servicii speciale	118
<b>19.</b>	Activități extracurriculare și agrement	118
<b>20.</b>	Secții sportive și cercuri de creație	118
<b>21.</b>	Asociații ale elevilor	119

## PARTEA I: DATE GENERALE

**1.Denumirea instituției de învățământ:** Instituția Publică Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

**Adresa juridică :** Municipiul Orhei, strada Vasile Mahu, 162,

**E-mail:** colpedagogorhei@gmail.com

**web:** [colegiu.md](http://colegiu.md)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063976061441>

**Telefon:** 023524654; 023521676.

### 2.Descrierea generală a instituției

Conform datelor din arhivă, pregătirea cadrelor didactice la Orhei se realizează din anul 1940 în Școala Pedagogică „Alexandru Ioan Cuza”. În anul 1991, în baza Hotărârii Guvernului Republicii Moldova nr. 245 din 08 mai și a ordinului Ministerului Științei și Învățământului nr.105 din 21 mai 1991 s-a reorganizat în Școala Normală „Vasile Lupu” cu durata studiilor de 5 ani.

Conform Hotărârii Guvernului Republicii Moldova nr.816 din 28.06.1998 și ordinul Ministerului Învățământului, Tineretului și Sportului nr.532 din 05.08.1998, Școala Normală „Vasile Lupu” s-a reorganizat în Colegiul Pedagogic „Vasile Lupu”. Prin Hotărârea Guvernului Republicii Moldova nr.1551 din 23.12.2003, Colegiul Pedagogic „Vasile Lupu”, instituție de învățământ superior de scurtă durată este reorganizată în instituție de învățământ mediu de specialitate (colegiu).

Prin Hotărârea nr.788 din 23.07. 2016 se modifică denumirea Colegiului Pedagogic „Vasile Lupu” din Orhei în Colegiul „ Vasile Lupu” din Orhei.

Forma juridică a instituției: Instituție publică.

### 3.Calendarului anului de învățământ

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	2	4	2	2	1	11
II	15	15	2	4	3	2	1	10
III	15	15	2	4		2	1	13
IV	15	10	4	4	6	2	1	

### 4.Lista programelor de studii oferite

0112.1 Educație timpurie	0113.1 Învățământ primar	0923.1 Asistența socială	1014.1 Sport și pregătire fizică
			

## 5.Specialități acreditate

În baza rezultatelor evaluării externe, Consiliul de conducere al Agenției Naționale de Asigurare a Calității în Educație și Cercetare a acreditat programul de formare profesională la care instituția de învățământ profesional tehnic prestează servicii de formare a specialiștilor:

- Decizia nr. 25 din 28.05.2021 de acreditare a programului de formare profesională, nivelul 4 ISCED, 101410 Sport și pregătire fizică, pentru o perioadă de 5 ani. Certificat de evaluare externă a calității seria: ÎPT, nr. 0067-21, eliberat la 15 iulie 2021. Ordinul MECC nr.1206 din 06.09.2021.

## 6.Procedurile de admitere

Admiterea în instituție se desfășoară în conformitate cu *Regulamentul de organizare și desfășurare a admiterii la programele de formare profesională tehnică aprobat prin OMEC nr. 648 din 07.07.2022, modificat prin ordinul MEC 981/2024*. Admiterea la programele de formare profesională tehnică se efectuează pe bază de concurs și are drept scop realizarea selecției candidaților pe criterii de cunoștințe și aptitudini pentru specialitatea pentru care optează. Concursul de admitere se organizează prin intermediul sistemului informațional e-Admitere SIME ÎPT, de către instituție, la programele de formare profesională autorizate provizoriu/acreditate, în funcție de limba de instruire și sursa de finanțare (de la bugetul de stat, taxe de studii), în limita planului de admitere aprobat în modul stabilit.

Concursul de admitere pe bază de contract cu taxă de studii se efectuează după aceleași criterii ca și admiterea pe locurile cu finanțare din bugetul de stat.

În vederea înscrierii candidatului la concursul de admitere, acesta va depune dosarul în cadrul unei singure instituții de învățământ. Dosarul se depune fizic sau în format electronic pe pagina web <https://eadmitere.sime.md/>.

### Dosarul candidatului va cuprinde:

- fișa de înscriere la concursul de admitere;
- copia actului de identitate (orice act de identitate ce conține IDNP, inclusiv buletinul de identitate provizoriu);
- actul de studii cu anexa respectivă în original. În cazul în care dosarul se depune electronic, actul de studii se va încărca în format pdf/ png/ jpg, iar în original se va prezenta obligatoriu după anunțarea rezultatelor concursului de admitere în termenul stabilit;
- 4 fotografii color. În cazul în care dosarul se depune electronic, candidatul va încărca o fotografie în format pdf/ png/ jpg, iar după anunțarea rezultatelor acestea se vor prezenta instituției de învățământ în modul stabilit;
- dovada achitării taxei de înscriere. Taxa de înscriere poate fi achitată prin intermediul serviciului guvernamental de plăți electronice MPay.

Copii rămăși fără ocrotire părintească sunt scutiți de achitarea taxei de înscriere.

Fișa de înscriere la concursul de admitere se completează electronic de către candidat sau în cazul în care candidatul depune fizic dosarul de concurs, aceasta se completează în prezența candidatului de către membrul comisiei de admitere desemnat în calitate de operator. După depunerea cu succes a dosarului, membrii Comisiei de admitere confirmă media de concurs și atribuie dosarului statut de Verificat și admis la concurs, iar candidatului i se eliberează recipisa pe suport de hârtie cât și pe adresa de e-mail indicată în dosarul candidatului.

Retragerea dosarului din concurs se face printr-o cerere în care se indică eliminarea completă din e- Admitere SIME ÎPT, totodată fiind specificat faptul că achitarea privind depunerea dosarului nu se returnează și persoana a pierdut dreptul de candidat. În cazul în care dosarul candidatului nu este complet instituția de învățământ indică statutul „Întors candidatului” unde menționează motivele. Candidatul are posibilitatea să lichideze neajunsurile indicate și să depună repetat dosarul pentru concurs.

### ***Desfășurarea concursului de admitere***

Concursul de admitere se desfășoară în baza mediei de concurs, la programele de formare profesională. Concursul de admitere se efectuează în baza mediei notelor anuale la disciplinele de profil și mediei notelor de la examenele de absolvire din actul de studii. Candidații vor susține o probă de aptitudini apreciată cu notă. Înmatricularea se efectuează în ordinea descrescătoare mediei de concurs (MC), calculată până la sutimi, prin trunchiere, constituită din media notelor anuale la discipline lede profil (MNDP), media notelor de la examenele de absolvire (MNEA), media notelor de la proba de aptitudini după următoarea formulă: **Limba de instruire, limba străină 1, istoria românilor și universală și geografia.**

$$\text{MC} = 0,3 \text{ MNDP} + 0,2 \text{ MNEA} + 0,5 \text{ NPA}$$

Candidații poartă răspundere pentru veridicitatea actelor prezentate pentru participarea la Concursul de admitere în conformitate cu legislație în vigoare.

Se rezervează - 15% din numărul total de locuri (la fiecare specialitate/ meserie), prevăzute în planul de admitere cu finanțare de la bugetul de stat, pentru următoarele categorii de candidați:

- a) cu dizabilitate severă, accentuată și medie;
- b) rămași fără ocrotire părintească;
- c) care au cel puțin un părinte cu dizabilitate severă;
- d) care au cel puțin un părinte care a participat la acțiunile militare pentru apărarea integrității și Independenței Republicii Moldova, la acțiunile de luptă din Afghanistan sau la lichidarea consecințelor avariei de la Cernobîl;
- e)proveniți din familii cu patru și mai mulți copii, aflați la întreținerea părinților;
- f)de etnie romă.

Candidații care nu au trecut concursul la cota de 15% participă la concursul general. Orarul desfășurării probelor de aptitudini se afișează pe panoul informațional, la loc vizibil și pe pagina web instituțională de către Comisia de admitere nu mai târziu de 10 (zece) zile înainte de data susținerii acestora. Conținutul probelor de aptitudini se stabilește de către Comisia de admitere a instituției de învățământ.

## Înmatricularea candidaților

- Înmatricularea candidaților admiși se face strict în ordinea descrescătoare a mediei de concurs a candidaților, în limita numărului de locuri stabilite pentru fiecare program de formare profesională, categorie de candidați, limbă de instruire și sursă de finanțare.
- În listele nominale generate de sistemul e-Admitere SIME ÎPT, candidații sunt înscriși în ordinea descrescătoare a mediei de concurs.
- Mediile de concurs obținute de candidați sunt valabile pentru stabilirea ordinii de înmatriculare numai la instituția și programul de formare profesională tehnică la care aceștia au candidat.
- Informația privind rezultatele concursului de admitere cu indicarea mediilor de concurs și, după caz, locurile neacoperite se afișează pe panourile de informații și pe pagina web oficială a instituției de învățământ în data anunțării rezultatelor concursului.
- În termen de trei zile de la anunțarea rezultatelor concursului de admitere, directorul emite ordinul cu lista candidaților declarați admiși în baza rezultatelor concursului.
- Dacă candidatul după formarea Listei nominale își retrage dosarul sau nu prezintă documentele în original, el este respins și locul este ocupat de primul din lista candidaților neadmiși la această specialitate.
- Constituirea grupelor de elevi se realizează, în termen de 5 zile de la data publicării rezultatelor Concurșului de admitere, dar nu mai târziu de data de 29 august, în condițiile când numărul de elevi este de cel puțin 20, în aceste condiții candidaților li se va propune o altă opțiune în cadrul instituției sau prin coordonare cu ministerul o altă instituție.
- Candidații înmatriculați la studii care nu se prezintă în instituția de învățământ cel mult 10 zile de la începerea anului școlar și nu prezintă acte de justificare a absențelor, se exmatriculează. Locurile vacante se completează cu următorii candidați din lista participanților la concurs, în ordinea descrescătoare a mediilor generale de concurs. Nu vor fi exmatriculați candidații care sunt în imposibilitate (cu prezentarea actelor justificative) de a se prezenta în instituția de învățământ în termen de până la data de 30 septembrie. În condițiile în care, la data de 29 august, efectivul grupelor de elevi ai anului întâi, nu întrunesc numărul minim de elevi ( 20), directorul instituției emite ordinul de lichidare a grupelor/grupeii respective, iar elevilor li se va propune o altă opțiune în cadrul instituției sau prin coordonare cu ministerul o altă instituție.
- În limita numărului de grupe aprobate se permite admiterea candidaților la locurile rămase neacoperite în cadrul concursului de admitere după data de 29 august. În acest caz cererile candidaților se înregistrează în registrul pentru evidența corespondenței până în data de 10 septembrie.

## **7.Regulamentele de rigoare ale instituției**

1. Regulamentul-cadru de organizare și funcționare a instituțiilor de învățământ profesional tehnic, *aprobat prin OMECC nr.824 din 11 iunie 2024;*
2. Regulamentul privind organizarea și desfășurarea stagiilor de practică în învățământul profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar, aprobat prin OME nr.1086 din 29.12.2016, *cu modificările OMEC nr.1004 din 07.08.2023;*
3. Regulamentul de organizare și desfășurare a admiterii la programe de formare profesională tehnică, *aprobat prin ordinul Ministerului Educației și Cercetării nr. 648 din 07.07.2022; modificat prin OMEC nr.1114 din 02.08.2024;*
4. Regulamentul de organizare și desfășurare a examenului de calificare, *aprobat prin OMECC nr.1127 din 23.07.2018, cu modificările OMEC nr.1004 din 07.08.2023;*
5. Regulamentul intern de activitate a IP Colegiul „ Vasile Lupu” din Orhei, *aprobat la Consiliul profesoral, proces-verbal nr.3 din 22.10.2024.*
6. Regulamentul intern privind organizarea și desfășurarea stagiilor de practică în IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, *aprobat la Consiliul profesoral, din 30.11.2023, procesul-verbal nr.5;*
7. Regulamentul intern de organizare a studiilor în învățământul profesional tehnic în baza Sistemului de Credite de Studii Transferabile în IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, *aprobat la Consiliul profesoral din 30.11.2023, procesul-verbal nr.5.*
8. Regulamentul privind Sistemul de Management al Calității din Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, *aprobat la Consiliul de administrație din 10.12.2020, procesul-verbal nr.6.*
9. Regulamentul de activitate a Comisiei de Evaluare Internă și Asigurarea Calității în Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, *aprobat la Consiliul de administrație din 19.11.2024, procesul-verbal nr.5.*
10. Regulamentul intern de funcționare a catedrelor, *aprobat la Consiliul profesoral din 09.06.2019, procesul verbal nr.13.*
11. Regulamentul intern privind funcționarea căminelor Instituției Publice Colegiul „ Vasile Lupu” din Orhei, *aprobat la Consiliul profesoral din 30.11.2021 proces-verbal nr.4 .*
12. Regulamentul intern privind utilizarea tehnologiilor informaționale și de comunicare, *aprobat la Consiliul de administrație din 12.01.2024, procesul-verbal nr.7.*
13. Regulamentul intern privind activitatea psihologului școlar, *aprobat la Consiliul de profesoral din 19.11.2019, procesul-verbal nr.3.*
14. Regulamentul intern cu privire la modul și condițiile de acordare a burselor în IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei , *aprobat la Consiliul de profesoral din 18.01.2021, procesul-verbal nr.5.*
15. Regulamentul intern cu privire la mobilitatea academică a elevilor din instituția de învățământ profesional tehnic, *aprobat la Consiliul de administrație din 30.01.2020, procesul-verbal nr.5.*
16. Regulamentul intern de organizare și funcționare a bibliotecii Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei , *aprobat la Consiliul de admsinistrație din 19.11.2019, procesul-verbal nr.3.*
17. Regulamentul intern privind utilizarea telefoanelor mobile, și/sau a altor echipamente de comunicații electronice în instituția de învățământ profesional tehnic, *aprobat la Consiliul profesoral din 28.01.2025, procesul-verbal nr.3.*
18. Regulament de organizare și funcționare a consiliului elevilor, *aprobat la Consiliul de administrație din 20.05.2025, procesul-verbal nr.14.*

## **8. Coordonatorul instituțional ECVET**

Șef secție didactică

**PARTEA II: INFORMAȚIE CU PRIVIRE LA PROGRAMUL OFERIT**

**9. Descrie generală**

Codul și denumirea programului de studii/specialității	1014.1 Sport și pregătire fizică
Titlul calificării	1014.1.2 Instructor sportiv/ instructoroare sportivă
Rezultatele învățării	<p><b><i>Absolventul/candidatul la atribuirea calificării poate</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestiona informațiile și resursele necesare în concordanță cu calendarul competițional, programul de antrenament și obiectivele de performanță ale sportivilor.</li> <li>2. Organiza și coordona activitatea de instruire a sportivilor pe baza unei planificări riguroase, ținând cont de nivelul de pregătire, particularitățile individuale și obiectivele de dezvoltare sportivă.</li> <li>3. Aplica și adapta strategii de pregătire tehnică și tactică specifice ramurii de sport, în funcție de nivelul de pregătire și stilul de joc al sportivilor, asigurând o dezvoltare progresivă a acestora.</li> <li>4. Evalua constant nivelul de performanță al sportivilor prin aplicarea unor metode și tehnici adecvate ramurii de sport, identificând punctele forte și aspectele ce necesită îmbunătățire.</li> <li>5. Implementa măsuri de siguranță pentru prevenirea accidentărilor, asigurând respectarea normelor de protecție și intervenind prompt prin acordarea primului ajutor medical, atunci când este necesar.</li> <li>6. Gestiona aspecte psihologice ale pregătirii sportive, dezvoltând motivația, concentrarea, încrederea în sine, încurajând respectul reciproc, disciplina și etica sportivă atât în antrenamente, cât și în competiții.</li> </ol>
Nivelul CNC	4 CNC
Nivelul educațional conform ISCED	4 ISCED
Condiții de admitere	Deținătorii Certificatului de studii gimnaziale.
Tipul programului de studii	Program de formare profesională tehnică postsecundară
Forma de studii	Cu frecvență
Limba de instruire	Română
Numărul de credite acumulat	120 credite

**10. Planul de învățământ nr. SC-29/24 din 03 septembrie 2024, ordin MEC nr. 1229/2024**

Cod	Denumirea unității de curs	Total ore	Ore de contact direct				Ore de studiu individual	Nr. credite
			Total	T	P	L		
<b>G</b>	<b>Componenta de formare a competențelor profesionale generale</b>	<b>240</b>	<b>150</b>	<b>79</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>8</b>
G.01.O.001	Decizii pentru un mod sănătos de viață	60	30	20	10	0	30	2
G.03.O.002	Cultura comunicării	60	45	20	25	0	15	2
G.06.O.003	Limba străină în domeniu	60	30	24	6	0	30	2

G.02.O.004	Tehnologii informaționale	60	45	15	30	0	15	2
<b>U</b>	<b>Componenta de orientare socio-umanistică</b>	<b>300</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>140</b>	<b>10</b>
U.03.O.005	Etica profesională	60	30	30	0	0	30	2
U.07.O.006	Bazele antreprenoriatului	120	60	30	30	0	60	4
U.07.O.007	Filosofia	60	30	30	0	0	30	2
U.08.O.008	Bazele legislației în domeniu	60	40	30	10	0	20	2
<b>F</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>840</b>	<b>585</b>	<b>140</b>	<b>445</b>	<b>0</b>	<b>255</b>	<b>28</b>
F.01.O.009	Pedagogia generală	60	30	30	0	0	30	2
F.02.O.010	Psihologia generală	60	30	30	0	0	30	2
F.04.O.011	Anatomie și fiziologia sportului	60	45	30	15	0	15	2
F.05.O.012	Teoria și metodică culturii fizice I	60	45	25	20	0	15	2
F.06.O.013	Teoria și metodică culturii fizice II	60	45	25	20	0	15	2
F.01.O.014	PMS.Pregătirea fizică generală	60	45	0	45	0	15	2
F.02.O.015	PMS.Pregătirea fizică specifică	60	45	0	45	0	15	2
F.03.O.016	PMS.Pregătirea teoretică	60	45	0	45	0	15	2
F.04.O.017	PMS.Pregătirea tehnică în apărare I	60	45	0	45	0	15	2
F.05.O.018	PMS.Pregătirea tehnică în apărare II	60	45	0	45	0	15	2
F.06.O.019	PMS.Pregătirea tehnică în atac	60	45	0	45	0	15	2
F.07.O.020	PMS.Pregătirea psihologică	90	60	0	60	0	30	3
F.08.O.021	PMS.Pregătirea integrală	90	60	0	60	0	30	3
<b>S</b>	<b>Componenta de specialitate</b>	<b>1110</b>	<b>590</b>	<b>206</b>	<b>384</b>	<b>0</b>	<b>520</b>	<b>35</b>
S.01.O.022	Jocurile dinamice	60	30	6	24	0	30	2
S.02.O.023	Volei	60	30	4	26	0	30	2
S.03.O.024	Baschet	60	30	4	26	0	30	2
S.04.O.025	Atletism	60	30	4	26	0	30	2
S.05.O.026	Fotbal	60	45	10	35	0	15	2
S.07.O.027	Natația	90	45	6	39	0	45	2
S.08.O.028	Luptele sportive	60	40	6	34	0	20	2
S.04.O.029	Psihologia vârstelor	60	30	26	4	0	30	2
S.07.O.030	Psihologia sportului	120	60	30	30	0	30	4
S.08.O.031	Educația incluzivă	120	40	30	10	0	80	4
S.07.O.032	Gimnastica	120	90	30	60	0	30	4
S.08.O.033	Medicina sportivă și masajul	120	60	20	40	0	60	4
S.08.O.034	Teoria și metodică antrenamentului sportive	120	60	30	30	0	60	3
<b>P</b>	<b>Stagii de practică- Anexa 4</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>30</b>	<b>570</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
1	Practica de inițiere în specialitate	60	60	5	55	0	0	2
2	Practica în instituții de educație timpurie	60	60	5	55	0	0	2
3	Practica de vară	60	60	5	55	0	0	2
4	Practica în gimnaziu	60	60	5	55	0	0	2
5	Practica de antrenor	60	60	5	55	0	0	2
6	Practica în structuri de organizare a activității sportive	90	90	5	85	0	0	3
7	Practica ce anticipează probele de absolvire	210	210	0	210	0	0	7
<b>A</b>	<b>Componenta opțională de specialitate</b>	<b>420</b>	<b>210</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>0</b>	<b>210</b>	<b>14</b>
S.02.A.035 S.02.A.036	Organizarea taberilor și competițiilor Educația fizică în familie	<b>60</b>	30	20	10	0	30	2
S.05.A.037 S.05.A.038	Tenis de masa Badminton	<b>60</b>	30	24	6	0	30	2
S.06.A.039 S.06.A.040	Fitness- aerobică Fitness- forță	<b>60</b>	30	20	10	0	30	2

S.07.A.041 S.07.A.042	Tehnica securității în situații de risc Managementul situațiilor excepționale	120	60	30	30	0	60	4
S.08.A.043 S.08.A.044	Handbal Minifotbal	60	30	4	26	0	30	2
S.08.A.045 S.08.A.046	Orientare sportivă Turism sportive	60	30	6	24	0	30	2
<b>L</b>	<b>Componenta la liberă alegere</b>	<b>240</b>	<b>150</b>	<b>35</b>	<b>115</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>8</b>
S.03.L.047 S.03.L.048	Gimnastica ritmică și dansul Ritmica	60	45	5	40	0	15	2
S.04.L.049 S.04.L.050	Demonstrații serbări sportive Preântâmpinarea traumatismului în activitățile mortice	60	30	20	10	0	30	2
S.05.L.051 S.05.L.052	Metrologia Edificii sportive	60	30	4	26	0	30	2
S.07.L.053 S.07.L.054	Psihologia conflictelor Psihologia comunicării	60	45	6	39	0	15	2

## 11. Regulile de examinare și evaluare

Regulile de examinare și evaluare sunt prevăzute în Regulamentul de organizare și desfășurare a studiilor de învățământ profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar în baza Sistemului de Credite de Studii Transferabile, modificat prin ordinul MEC nr. 1004/2023. Activitatea de învățare, inclusiv activitatea individuală, precum și finalitățile de studiu și competențele dobândite de către elev sunt verificate și apreciate pe parcursul semestrelor prin evaluări curente precum și în timpul sesiunilor de examinare, prin evaluări finale, în conformitate cu planurile de învățământ.

Evaluarea finalităților de studii se realizează atât prin evaluarea curentă (nota curentă, test, portofoliu, raport, referat etc.) pe tot parcursul studiilor în cadrul orelor teoretice, orelor practice, seminarelor, lucrărilor de laborator, ore de studiu individual, cât și prin evaluarea finală/ (examen, teză semestrială, care se susțin în sesiunile stabilite în conformitate cu calendarul anului de studii) dar și a altor forme de evaluare prevăzute în curricula unităților de curs. Numărul de note/calificative curente pe perioada unui semestru acordate fiecărui elev trebuie să fie, cel puțin egal cu numărul săptămânal de ore de curs de contact direct, dar nu mai mic de trei. Evaluarea curentă constituie circa 60 la sută din nota finală.

Examinarea finală are loc în sesiunile stabilite prin structura anului de studii. Orarul sesiunilor se aprobă pe formațiuni de studii și se aduce la cunoștință elevilor cu cel puțin o lună înainte de începerea sesiunii de examene. Toate unitățile de curs prevăzute în planul de învățământ pentru un semestru se evaluează prin examen în conformitate cu actele reglatoare.

Se aplică *Regulamente, instrucțiuni și metodologii cu privire la evaluarea rezultatelor învățării ale elevilor* care sunt actualizate pe pagina web a instituției.

Activitatea de învățare, inclusiv activitatea individuală, precum și finalitățile de studiu și competențele dobândite de către elevi sunt verificate și apreciate pe parcursul semestrelor.

Evaluarea rezultatelor învățării se realizează în mod ritmic, conform prevederilor MEC. Rezultatele evaluării finale se exprimă în note, conform scalei de notare (nota minimă de promovare fiind 5).

Rezultatul evaluării finale se înscrie în baza de date/sistemul informațional, în lista de examinare, fișa personală - de către cadrul didactic responsabil.

Listele de examinare se depun la directorul adjunct pentru instruire și educație, în maximum trei zile de la încheierea examenului, cu excepția zilelor de odihnă. Elevul are dreptul să conteste rezultatele evaluării finale, în cazul în care nu este de acord cu decizia examinatorului privind calificativul acordat. Rezultatele examenului pot fi contestate timp de 24 ore din momentul anunțării rezultatelor, în baza unei cereri pe care elevul o va adresa directorului. Reevaluarea rezultatelor are loc timp de 48 ore din momentul depunerii cererii de contestare. Dacă examenul a fost promovat în scris, directorul, împreună cu șeful de catedră, desemnează o persoană terță, specialist în materie, care va reevalua lucrarea și o va aprecia în baza baremelor de notare, aduse la cunoștința elevilor odată cu anunțarea rezultatelor evaluării. Dacă examenul a fost promovat oral, directorul, împreună cu șeful de catedră de specialitate, creează o comisie de reevaluare, din cel puțin trei membri (persoane terțe, specialiști în materie), unul dintre care este cadrul didactic responsabil de unitatea de curs.

Examenele orale se susțin în fața unei comisii constituite din cel puțin două cadre didactice: cadrul didactic care a predat cursul respectiv și un cadru didactic de la catedra de profil. La examene pot asista, în calitate de observatori, reprezentanți ai asociațiilor de elevi de diferite niveluri, agenți economici, părinți. Un examen repetat poate fi susținut cel mult de trei ori. Neprezentarea fără motiv la examen se consideră prima încercare. În cazul în care elevul nu obține note de promovare și credite după cea de-a treia prezentare, este exmatriculat.

Examenul de calificare se susține prin metoda sistemului unificat, conform metodologiei stabilite de MEC.

## 12. DESCRIEREA UNITĂȚILOR DE CURS INCLUSE ÎN PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Denumirea unității de curs		Decizii pentru un mod sănătos de viață			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
G.01.O.001	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	I	1	2	Bogdan Maria
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Informarea continuă cu privire la sănătatea fizică, mintală/relațională și sexual – reproductivă, manifestând responsabilitate și atitudine critică. CPS.2. Evaluarea comportamentelor personale și ale altora din perspectiva consecințelor imediate și pe termen lung și asupra sănătății ca valoare și pentru autorealizare socială. CPS.3. Luarea deciziilor în baza propriului sistem de atitudini și valori, adoptând modele comportamentale specifice unui mod sănătos de viață.				

<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aleg să fiu sănătos/sănătoasă: deprinderi și obișnuințe;</li> <li>2. Sunt adolescent/adolescentă și trăiesc vârsta schimbărilor;</li> <li>3. Sănătatea relațională și prevenirea violenței;</li> <li>4. Sănătatea emoțională.</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă</i>. <a href="https://mecc.gov.md/sites/default/files/obiectivele_de_dezvoltare_durabila.pdf">https://mecc.gov.md/sites/default/files/obiectivele_de_dezvoltare_durabila.pdf</a></li> <li>2. Bontaș,I., <i>Pedagogie</i>, București : Ed. ALL, 1996.</li> <li>3. Bocoș,M., <i>Instruirea interactivă</i>, Cluj-Napoca, 2001.</li> <li>4. <i>Cadrul de referință al Curriculumului Național</i>, aprobat prin ordinul Ministerului Educației, Culturii și Cercetării nr. 432 din 29 mai 2017</li> <li>5. Callo, T., Paniș, A., <i>Educația centrată pe elev, Ghid metodologic</i>, Ch., 2010.</li> <li>6. Cartaleanu ,T., <i>Predarea interactivă centrată pe elev</i>, Ch.: Ed. Știința, 2007.</li> <li>7. Cerghit,I., <i>Metode de învățământ</i>, București : EDP, 1997.</li> <li>8. <i>Codul educației al Republicii Moldova</i> (Monitorul Oficial nr. 319-324, art. 634, 24.10.2014).</li> <li>9. Janis, L. Mann, <i>Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment</i>, The Free Press (The Free Press, New York, 1977)</li> <li>10. Hoffman, R (2020, May 17). <i>Alfred Adler's theories of individual psychology and Adlerian therapy</i>. Simply Psychology. <a href="http://www.simplypsychology.org/alfred-adler.html">www.simplypsychology.org/alfred-adler.html</a></li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>La etapa de <b>Evocare</b> este creat contextul în care elevul își amintește ce știe despre subiectul abordat, începe să se gândească la subiect. Prin urmare, cadrele didactice vor oferi elevilor sarcini pentru implicare. Durabilitatea înțelegerii depinde de procesul de corelare a informațiilor noi cu achizițiile anterioare, de aceea un alt aspect al evocării este motivarea pentru explorarea subiectului și stabilirea scopului propriu în această investigație.</p> <p>A doua etapă este <b>Realizarea Sensului</b>. La această etapă, cel care învață vine în contact cu informația nouă. Sarcina principală este de a menține implicarea și interesul, stabilite la Evocare, de a acoperi noi domenii de cunoaștere, de a încuraja analiza critică, analiza comparativă și sinteza – aspecte foarte utile în formarea competențelor. Astfel se completează, se modifică schema cognitivă inițială a elevului, dar pentru a crea legături durabile în interiorul ei, trebuie construit contextul necesar pentru metacogniție.</p> <p>Acest obiectiv poate fi realizat la <b>Reflecție</b>, când elevii își consolidează cunoștințele noi și își restructurează activ schema cognitivă inițială, pentru a include în ea noi concepte. La etapa Reflecție elevilor li se propun sarcini care le oferă context pentru comunicare și luarea deciziilor (în unele situații, în funcție de sarcina didactică, acest pas este aplicabil și la etapa de Realizare a sensului) și sarcini. Pentru a minimaliza acest risc, se recurge la etapa <b>Extindere</b>. Dacă la Reflecție s-a conturat sistemul de cunoștințe, abilități și atitudini, pentru a definitiva ciclul firesc de formare a competențelor, la etapa Extindere este nevoie de a le aplica în diferite situații de integrare. Astfel corelarea dintre teorie și practică devine evidentă. Elevii aplică cele însușite la ore în situații de integrare simulate și/sau autentice.</p>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Planific scopuri/obiective/acțiuni pentru o dezvoltare armonioasă</i>. Discutarea periodică a realizării lor cu semenii.</li> <li>2. <i>Adopt un mod de viață sănătos</i>. Completarea jurnalului reflexiv și discutarea/împărtășirea rezultatelor cu semenii.</li> </ol>

<p>3. <i>Tricoul meu.</i> Elaborarea designului unui tricou personalizat cu motive ce țin de sănătate, mesaje motivaționale.</p> <p>4. <i>Școala mea/căminul meu - un mediu sigur pentru sănătatea sexual-reproductivă.</i> Cercetarea condițiilor privind respectarea normelor sanitare și elaborarea sugestiilor de îmbunătățire. Transmiterea lor Consiliului elevilor și administrației instituției de învățământ. Pot fi elaborate produse cum ar fi: demers, poster, scrisoare, adresare, proiect de decizii etc.</p> <p>5. <i>Noi nu acceptăm violența.</i> Vizionarea filmului „Culorile” sau altor filme relevante. Elaborarea unui poster cu soluții, reacții comportamentale pentru fiecare culoare.</p> <p>6. <i>Noi spunem NU bullying-ului, cyberbullying-ului în școală.</i> Dezbateri, mese rotunde, flash-mob-uri și alte activități planificate împreună cu Consiliul elevilor, educatorii de la egal la egal și coordonatorul pe ANET (abuz, neglijență, exploatare, trafic).</p>					
Denumirea unității de curs		Cultura comunicării			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
G.03.O.002	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	II	3	2	Lupașcu Liudmila
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Dezvoltarea capacității de a identifica, a descrie și a analiza tipurile, nivelurile și funcțiile comunicării, în scopul formării unor abilități de exprimare și interacțiune eficientă în contexte variate;</p> <p><b>CPS.2.</b> Formarea competenței de comprehensiune, de reproducere și de producere a mesajului oral ;</p> <p><b>CPS.3.</b> Analiza rolului comunicării nonverbale și al metacomunicării în consolidarea înțelegerii dintre interlocutori;</p> <p><b>CPS.4.</b> Formarea competenței de comunicare scrisă prin aplicarea cunoștințelor din fonetică, gramatică, lexicologie în fluxul vorbirii;</p> <p><b>CPS.5.</b> Utilizarea adecvată a stilului oficial administrativ în redactarea textelor oficiale, prin aplicarea normelor lingvistice și a cerințelor din structură.</p> <p><b>RÎ1-</b> să analizeze tipurile, nivelurile și funcțiile comunicării, utilizând concepte și exemple practice, în scopul formării abilităților de exprimare și interacțiune eficientă în contexte variate;</p> <p><b>RÎ2-</b> să formuleze mesaje orale (relatări, interviuri, discursuri), clare și coerente,</p>				

	<p>adaptate situației de comunicare;</p> <p><b>RÎ3-</b> să utilizeze limbajul nonverbal și metacomunicarea pentru a susține mesajul transmis;</p> <p><b>RÎ4-</b> să dezvolte capacități de a redacta texte scrise corecte, coerente și adaptate situațiilor de comunicare, prin respectarea normelor limbii literare;</p> <p><b>RÎ5-</b> să redacteze texte oficiale, respectând normele lingvistice și regulile de redactare.</p>
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inițiere în studiul unității de curs Cultura comunicării.</li> <li>2. Comunicarea orală. Cultura și etica comunicării orale.</li> <li>3. Limbajul nonverbal, artă subtilă a comunicării și succesului personal.</li> <li>4. Comunicarea scrisă. Greșeli de ordin stilistic și lexico-gramatical.</li> <li>5. Textul oficial. Tipuri de texte oficiale.</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CANTEMIR, Gr. Cultura vorbirii, Chișinău, 2014.</li> <li>2. DRUȚĂ, I. Memorator la limba română, Chișinău, 2014.</li> <li>3. PALII, Al. Cultura comunicării, Chișinău, 2000.</li> <li>4. POPESCU, D. Ghid practic la limba română, Chișinău, 2011.</li> <li>5. POPESCU, D. Limba română, București, 2002.</li> <li>6. ȘCHIOPU, C., VÂLCU-ȘCHIOPU, M. Comunicarea: Greșeli și soluții, Chișinău, 2014.</li> <li>7. UNGUREANU, E. Ghid de exprimare corectă la limba română, București, 2008.</li> <li>8. ȚĂRNĂ, E. Bazele comunicării, Chișinău, 2011.</li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Prin aplicarea strategiilor didactice adecvate, se urmărește transpunerea în practică a principiilor generale de proiectare a activității de formare și dezvoltare, oferind elevilor oportunități relevante de instruire accesibilă, captivantă și temeinică. Se recomandă utilizarea strategiilor didactice de tip interactiv și metacognitiv, care să plaseze elevul în centrul procesului instructiv-educativ. Printre activitățile specifice ce pot fi aplicate la această unitate de curs, pot fi enumerate și:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Învățarea prin probleme- elevii analizează situații reale sau simulate în care apar obstacole în comunicare.</li> <li>➤ Studiul de caz-analiza unor exemple concrete de comunicare eficientă sau deficitară.</li> <li>➤ Exerciții practice – realizarea dialogurilor, prezentărilor, mesajelor scrise și a simulărilor de interviu.</li> <li>➤ Jocuri de rol – simularea unor situații de comunicare verbală și nonverbală pentru dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale.</li> <li>➤ Debate și argumentare- dezvoltarea capacității de a-și susține punctul de vedere și de a asculta opiniile colegilor.</li> <li>➤ Autoreflexie- elevii notează observații despre propriul stil de comunicare și obiective pentru îmbunătățire.</li> <li>➤ Feedback constructiv- schimb de opinii între colegi pentru corectarea erorilor și îmbunătățirea mesajelor.</li> </ul>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Importanța împlinirii nivelurilor comunicării în procesul de comunicare cotidiană.</li> <li>1.2 Bariere ale comunicării în viața cotidiană.</li> <li>2.1 Norme și erori de ordin ortoepic (accentul și dicția).</li> <li>2.2 Utilizarea semnelor de punctuație în cadrul dialogului și a formulelor de salut, de prezentare, de adresare, de exprimare a mulțumirii.</li> </ol>

	<p>2.3 Arta discuției. Rolul discuției în dezvoltarea capacității de comunicare.</p> <p>2.4 Tipurile de monolog după conținut. Funcțiile vorbirii monologate.</p> <p>2.5 Caracteristicile principale ale unui bun orator. Contactul cu publicul.</p> <p>3.1 Metacomunicarea. Limbajul corporal și interpretarea lui.</p> <p>3.2 Limbajul facial.</p> <p>3.3 Comunicarea verbală/ paraverbală/ nonverbală. Specificul și caracteristicile fiecărui tip.</p> <p>4.1 Textul coerent. Incoerența. Ortografierea incorectă a unor forme verbale.</p> <p>4.2 Greșeli de stil: cacofonia, pleonasmul și tautologia.</p> <p>4.3. Comunicarea la distanță. Reguli utilizate în redactarea textelor online.</p> <p>5.1 Cererea. Exigențe la redactarea cererii.</p> <p>5.2 CV-ul. Structura CV-ului.</p> <p>5.3 Anunțul și invitația.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b> <b>Limba străină în domeniu (franceză)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
G.06.O.003	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	III	6	2	Ciconi Olga
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Rédaction des textes clairs et cohérents en adaptant le développement, l'organisation et le style à la tâche, au but et au public cible.</p> <p>CPS.2. Utilisation des technologies, y compris Internet, pour produire, publier des écrits, et pour interagir et collaborer avec d'autres personnes.</p> <p>CPS.3. Gestion des projets de recherche, qu'ils soient courts ou plus longs, en se basant sur des questions ciblées et en montrant une compréhension approfondie du sujet étudié.</p> <p>CPS.4 . Intégration et évaluation des informations provenant de divers médias et formats, tels que visuels, quantitatifs ou oraux.</p> <p>CPS.5 . Présentation des informations, des conclusions et des preuves de manière claire et structurée, en adaptant le développement, l'organisation et le style à la tâche, au but et au public.</p> <p>CPS.6. Démonstration d' une maîtrise des règles de grammaire et de l'usage du français standard, aussi bien à l'écrit qu'à l'oral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compétences de vie.</li> <li>2. Santé et bien-être.</li> <li>3. Aspirations.</li> <li>4. Science et technologies.</li> <li>5. Technologie de l'information et de la communication.</li> <li>6. Coopération et partenariat.</li> <li>7. Ethique et responsabilité sociale.</li> <li>8. Compétences professionnelles.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JlljZQ5Zqkw">https://www.youtube.com/watch?v=JlljZQ5Zqkw</a></li> <li>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pJf76vUsDdo">https://www.youtube.com/watch?v=pJf76vUsDdo</a></li> <li>3. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IMS0Qbv_63Q">https://www.youtube.com/watch?v=IMS0Qbv_63Q</a></li> <li>4. La chaire des langues étrangère <a href="https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/a2-elementaire/parler-de-sa-sante">https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/a2-elementaire/parler-de-sa-sante</a></li> </ol>				

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fPRiDq0HSCY">https://www.youtube.com/watch?v=fPRiDq0HSCY</a></li> <li>6. <a href="https://payfit.com/fr/fiches-pratiques/equilibre-vie-professionnelle-vie-personnelle/">https://payfit.com/fr/fiches-pratiques/equilibre-vie-professionnelle-vie-personnelle/</a></li> <li>7. <a href="https://www.helloasso.com/blog/le-sport-le-numerique/">https://www.helloasso.com/blog/le-sport-le-numerique/</a></li> <li>8. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yAehbIFcESw">https://www.youtube.com/watch?v=yAehbIFcESw</a></li> <li>9. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ltTHAE_C-XI">https://www.youtube.com/watch?v=ltTHAE_C-XI</a></li> <li>10. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PmdmKyjYJBs">https://www.youtube.com/watch?v=PmdmKyjYJBs</a></li> <li>11. <a href="https://www.scotiabank.com/ca/fr/petites-entreprises/conseils/augmentation-des-profits/posts.les-avantages-et-les-inconvenients-des-partenariats.html">https://www.scotiabank.com/ca/fr/petites-entreprises/conseils/augmentation-des-profits/posts.les-avantages-et-les-inconvenients-des-partenariats.html</a></li> <li>12. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bCTVff_q8c">https://www.youtube.com/watch?v=bCTVff_q8c</a></li> <li>13. <a href="https://cssmv.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes_valeurs.pdf">https://cssmv.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes_valeurs.pdf</a></li> <li>14. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qj7jHwYwTNs">https://www.youtube.com/watch?v=qj7jHwYwTNs</a></li> <li>15. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pLIUjN2SBDU">https://www.youtube.com/watch?v=pLIUjN2SBDU</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalua la fiecare unitate de învățare</b>	<p>L'évaluation constitue un élément fondamental du processus d'enseignement-apprentissage. Elle est effectuée par l'enseignant à l'aide de stratégies pédagogiques appropriées au contenu traité, et a pour but de formuler des jugements sur les résultats obtenus par les élèves durant leur apprentissage. Pour assurer une évaluation juste des connaissances et des compétences des élèves, il est essentiel de recourir à une diversité de méthodes, telles que les épreuves écrites (tests, essais), les épreuves orales (présentations, dialogues, communications), ainsi que les épreuves pratiques et les séquences d'activités.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les endroits que nous aimons.</li> <li>2. La santé- la richesse de l'homme.</li> <li>3. Objectifs et rêves.</li> <li>4. Les sciences et les technologies : bienfaits et conséquences.</li> <li>5. Réseaux sociaux plus sûrs.</li> <li>6 Impact des partenariats sur le développement du sport.</li> <li>7. Les valeurs qui vont sauver le monde.</li> <li>8. Le rôle des entraîneurs sportifs.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Limba străină în domeniu (engleză)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
G.06.O.003	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	III	6	2	Caluș Vera
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Produce clear and coherent writing in which the development, organization, and style are appropriate to the task, purpose, and audience.</li> <li>2. Use technology, including the Internet, to produce and publish writing and to interact and collaborate with others.</li> <li>3. Conduct short as well as more sustained research projects based on focused questions, demonstrating understanding of the subject under investigation.</li> <li>4. Gather relevant information from multiple print and digital sources, assess the credibility and accuracy of each source, and integrate the information.</li> <li>5. Prepare for and participate effectively in a range of conversations and collaborations with diverse partners, building on others' ideas and expressing</li> </ol>				

	<p>their own clearly and persuasively.</p> <p>6. Integrate and evaluate information presented in diverse media and formats, including visually, quantitatively, and orally.</p> <p>7. Present information, findings, and supporting evidence in such a way that listeners can follow the line of reasoning and the organization, development, and style are appropriate to the task, purpose, and audience.</p> <p>8. Make strategic use of digital media and visual displays of data to express information and enhance understanding of presentations.</p> <p>9. Adapt speech to a variety of contexts and communicative tasks, demonstrating command of formal English when indicated or appropriate.</p> <p>10. Demonstrate command of the conventions of standard English grammar and usage when writing or speaking.</p> <p>11. Determine or clarify the meaning of unknown and multiple-meaning words and phrases by using context clues, analyzing meaningful word parts, and consulting general and specialized reference materials, as appropriate.</p> <p>12. Acquire and use accurately a range of general academic and domain-specific words and phrases sufficient for reading, writing, speaking, and listening at the vocational and career readiness level; demonstrate independence in gathering vocabulary knowledge when encountering an unknown term important to comprehension or expression.</p> <p>13. Determine central ideas or themes of a text and analyze their development; summarize the key supporting details and ideas.</p> <p>14. Read and comprehend complex various texts independently and proficiently.</p> <p>15. Integrate and evaluate content presented in diverse formats and media, including visually and quantitatively, as well as in words.</p>
<p><b>Conținutul cursului</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Life skills.</li> <li>2. Health and wellness.</li> <li>3. Ambitions.</li> <li>4. Science and Technology.</li> <li>5. Compete and cooperate.</li> <li>6. Ethics and Social responsibility.</li> <li>7. Job - related skills.</li> </ol>
<p><b>Literatura recomandată</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivation. Types of Motivation. <a href="https://www.mindtools.com/pages/article/motivating-your-team.html">https://www.mindtools.com/pages/article/motivating-your-team.html</a></li> <li>2. Transportation <a href="http://www.roadandtrack.com/car-culture/features/a4418/feature-the-9-most-dangerous-things-drivers-do/">http://www.roadandtrack.com/car-culture/features/a4418/feature-the-9-most-dangerous-things-drivers-do/</a> <a href="http://www.roadandtrack.com/car-culture/travel/a31012/future-of-public-transportation/">http://www.roadandtrack.com/car-culture/travel/a31012/future-of-public-transportation/</a></li> <li>3. The Most Beautiful Places in the World. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SbeHjcLOkgs">https://www.youtube.com/watch?v=SbeHjcLOkgs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ShqIXa5qwSU">https://www.youtube.com/watch?v=ShqIXa5qwSU</a></li> <li>4. Maslow's Needs Hierarchy. <a href="https://www.verywell.com/maslows-needs-hierarchy-2795961">https://www.verywell.com/maslows-needs-hierarchy-2795961</a> <a href="http://www.simplypsychology.org/maslow.html">http://www.simplypsychology.org/maslow.html</a></li> <li>5. Expressing Satisfaction and Dissatisfaction. <a href="https://raisypalis.wordpress.com/2012/10/26/expressing-satisfaction-dissatisfaction-4/">https://raisypalis.wordpress.com/2012/10/26/expressing-satisfaction-dissatisfaction-4/</a></li> <li>6. Job Dissatisfaction: Causes, Reasons and Employee Responses <a href="http://study.com/academy/lesson/job-dissatisfaction-causes-reasons-and-employee-responses.html">http://study.com/academy/lesson/job-dissatisfaction-causes-reasons-and-employee-responses.html</a></li> <li>7. Find the partner to fit your needs.</li> </ol>

	<a href="http://www.tableau.com/partners">http://www.tableau.com/partners</a> 8. Partnership Agreements. <a href="http://www.firstpracticemanagement.co.uk/knowledge-base/practice-administration/partnership-agreements/">http://www.firstpracticemanagement.co.uk/knowledge-base/practice-administration/partnership-agreements/</a>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>The learners are to become people who think and learn critically. They have to go through the systematic process of critical analysis and reflection, a process that offers them information while they are attending school and serves as a framework system for later critical thinking and reflection. Therefore, teachers are to prepare an effective framework system for thinking and learning that is also clear and systematic. The ERR (Evocation, Realisation of meaning, Reflection) framework system is a way of thinking and teaching that enhances students' critical analysis, giving meaning and critical reflection. It consists of three phases and it is a good model of the best way people learn. The model describes the process of thinking in which students are included before the process of learning, during the process and after the learning process. The first phase of the ERR framework system is evocation (E). At this stage students are encouraged to use their knowledge and experience on a particular subject and to anticipate and determine the purpose of teaching and learning. This phase connects the previously acquired knowledge with knowledge that is being acquired. This enables the transfer of knowledge. The second phase is the phase of realisation of meaning (Rz) which gets the students through a new text analysis, thematic presentations or other form of presentation and new contents. Learners are expected to experience new content and integrate it into their own knowledge. At this stage information is acquired. In the phase of reflection (R) students think about what they have learned in the context of their existing knowledge, rearrange the existing knowledge, build a link between the existing and new knowledge and create a new quality.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leaflets on Healthy lifestyle.</li> <li>2. Leadership skills.</li> <li>3. Successful persons/people.</li> <li>4. CV and Motivation Letter.</li> <li>5. Devices &amp; their functions.</li> <li>6. A workstation design (safety precautions that should be taken into account (Room conditions, ergonomic, devices, electrical safety).</li> <li>7. Business Plan.</li> <li>8. Partnership agreement – the rights and responsibilities of partners.</li> <li>9. Market impacts of changes in the determinants of demand and/or supply.</li> <li>10. Letter of Complaint.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Tehnologii informaționale</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
G.02.O.004	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	I	2	2	Ermurachi Carolina
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Menținerea calculatoarelor personale, dispozitivelor periferice și mobile. CPS.2. Administrarea sistemelor de operare și a echipamentelor periferice.				

<b>studii și competențe</b>	CPS.3. Colectarea, păstrarea și prelucrarea informației cu ajutorul aplicațiilor software specializate. CPS.4. Aplicarea tehnologiilor informaționale de comunicare pentru rezolvarea situațiilor din activitatea profesională.
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crearea documentelor de tip calcul tabelar</li> <li>2. Formatarea foilor de calcul</li> <li>3. Formule și funcții</li> <li>4. Liste și baze de date</li> <li>5. Inserarea diagramelor</li> <li>6. Imprimarea documentelor de calcul tabelar</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizarea aplicației Excel, editura Euroaptitudini ,2014</li> <li>2. Caisân S. Spinei I., Utilizarea aplicației Microsoft Excel, 2007</li> <li>3. Bazele utilizării aplicațiilor de calcul tabelar; aplicația excel din microsoft office</li> <li>4. Microsoft Office Excel 2007 - Manual pentru uz școlar, 2008</li> <li>5. Runceanu A., Editorul de calcul tabelar Excel, 2014</li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Simularea, problematizarea, exercițiul, demonstrația, studiul de caz, explorarea evaluare prin proiect, portofoliu electronic, teste online.
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crearea documentelor de tip calcul tabelar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crearea, salvarea și prelucrarea documentelor de calcul tabelar;</li> </ul> </li> <li>2. Formatarea foilor de calcul <ul style="list-style-type: none"> <li>-Operații asupra rândurilor, coloanelor, foilor de calcul.</li> <li>-Formatarea celulelor;</li> <li>-Formatarea datelor în foile de calcul;</li> <li>-Copierea formatului unei celule;</li> <li>-Utilizarea opțiunii AutoFormat</li> <li>- Stiluri de formatare;</li> <li>-Formatarea condiționată;</li> </ul> </li> <li>3. Formule și funcții <ul style="list-style-type: none"> <li>- Operatori și operanzi;</li> <li>-Modalități de introducere a formulelor;</li> <li>- Referințe relative, absolute, fixe;</li> <li>-Copierea formulelor;</li> <li>-Tipuri de erori în formule;</li> <li>- Funcții;</li> <li>- Utilizarea funcțiilor predefinite;</li> <li>-Copierea funcțiilor</li> </ul> </li> <li>4. Liste și baze de date <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crearea listelor. Lucrul cu formele. Selectarea informației din liste.</li> <li>- Baze de date</li> </ul> </li> <li>5. Inserarea diagramelor <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crearea și modificarea diagramelor.</li> </ul> </li> <li>6. Imprimarea documentelor de calcul tabelar</li> <li>7. Imprimarea documentelor de calcul tabelar.</li> </ol>

Denumirea unității de curs		Etica profesională			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
U.03.O.005	Componenta de orientare socio-umanistică	II	3	2	Voloșciuc Andriana
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Cunoașterea și înțelegerea conceptelor de bază, specifice eticii și deontologiei profesionale; CPS.2. Utilizarea și însușirea valorilor fundamentale în baza cărora se exercită profesia; CPS.3. Formarea și dezvoltarea capacității de a analiza comportamentul uman prin prisma normelor specifice deontologiei profesionale; CPS.4. Însușirea instrumentelor de investigare a realității comportamentale sub unghi deontologic; CPS.5. Dezvoltarea conștiinței morale și comportamentului moral ca deziderate necesare fiecărui actor social. CPS.6. Aplicarea instrumentelor de investigare a realității comportamentale sub unghi deontologic.				
<b>Conținutul cursului</b>	1. Etica și deontologie - delimitări conceptuale. 2. Implicațiile educației morale în formarea eticii și deontologiei profesionale. 3. Orientări axiologice în formarea profesionalului. 4. Sistemul de autoreglare a comportamentului etic. 5. Bazele teoretice ale Eticii profesionale. 6. Deontologia profesională. 7. Cultura profesională și rolul său în structurarea carierei.				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Etica. Capcelea V., Chișinău, 2003. 2. Codul de Etică al cadrului didactic, 2016 3. ORDIN Nr. 861 din 07.09.2015 pentru aprobarea Codului de etică al cadrului didactic 4. Etica pedagogică. Ioana Aurelia Axentii. Cahul, 2012 5. Etica Profesională. Lungu V., CEP USM, Chișinău 2011. 6. Suport de curs Tratat de etică. Peter Singer (editor). Iași, 2006. 7. Etica pedagogică. Mîndîcanu V. Lyceum, Chișinău, 2001				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Metode expositive: explicația, demonstrația teoretică; prelegerea; Metode interactive: conversația euristică, discuții sau dezbateri, pălării gînditoare, explozia stelară, clusteringul; Metode de instruire: prin problematizare, studiu de caz, rezolvarea de situații problemă.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	1. Concepțiile etice ale îndrumătorilor omenirii: Confucius, Buddha, Moise, Hristos, Mohomed. 2. Morala și norma morală. Educația Morală. 3. Valori morale în orientarea personalității. 4. Dimensiuni de bază ale personalității și caracteristici specifice ce influențează comportamentul etic. 5. Geneza eticii pedagogice ca știință și problematica ei de cercetare. 6. Consecințele unui comportament contrar eticii. 7. Determinări teoretice generale ale culturii comportării pedagogului. Nevoia de model profesional.				

Denumirea unității de curs		Bazele antreprenoriatului			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
U.07.O.006	Componenta de orientare socio-umanistică	IV	7	2	Scutelnic Tatiana
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Identificarea ideilor de afaceri pentru valorificarea oportunităților de dezvoltare personală și profesională CPS.2. Aplicarea elementelor de management în planificarea activităților antreprenoriale CPS.3. Estimarea resurselor financiare necesare inițierii și dezvoltării unei activități antreprenoriale CPS.4. Dezvoltarea unei strategii de marketing, axate pe propria idee de afacere CPS.5. Elaborarea unui plan de afaceri pentru inițierea și dezvoltarea unei activități antreprenoriale.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antreprenoriatul - opțiuni de carieră</li> <li>• Elemente de management ale activității antreprenoriale</li> <li>• Finanțarea și evidența activității antreprenoriale</li> <li>• Marketingul activității antreprenoriale</li> <li>• Planificarea activității antreprenoriale</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Anghel L., Florescu C., Zaharia R. Marketing. Probleme, cazuri, teste. București, 1994 Antreprenoriat inițierea afacerii, coord. Bugaian L., Editura „Levința Angela”, Chișinău, 2010. 2. Butler D., Planificarea afacerii. Ghid de start. București: Editura All,2006. 3. Bîrcă Alic, Managementul Resurselor Umane , ASEM, Chișinău, 2005. 4. Bugaian Larisa, Roșcovan Mihail, Solcan Angela, Todirașcu Ștefan. Ghid practic pentru antreprenori, Editura „MultiArt-SV”, Chișinău, 2010. 5. Catîșev Elena, Jumiga Diana, Ghidul antreprenorului, CONTACT, 2012. 6. Cojuhari A. Cercetări de marketing, Editura Evrica, Chișinău, 2006. 7. Cole A. Gerald. Management. Teorie și practică, Editura Știința, Chișinău, 2004. 8. Cotelnic A., Managementul activității de producție. Editura „Evrica”, Chișinău, 2003. 9. Ghid Metodologic. Sprijin pentru profesori la Bazele Antreprenoriatului. Chișinău, 2014. 10. Ghidul carierei mele. Colecția Educația 2000+. Humanitas Educațional. București, 2003. 11. Olaru D., Soare C., Managementul relațiilor cu publicul și maniere în management, Editura „Lumina”,2001. 12. Popescu D., Eficiența comunicării în afaceri, Editura „Luceafărul”, București, 2003. 13. Organizația pentru Dezvoltarea Sectorului Întreprinderilor Mici și Mijlocii, „Ghid legislativ în domeniul activității antreprenoriale”, Chișinău, 2007.				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Centrarea pe elev ca subiect al activității instructiv-educative în cadrul disciplinei Bazele antreprenoriatului și orientarea acesteia spre formarea competențelor specifice presupun respectarea unor exigențe ale învățării durabile, printre care: utilizarea metodelor interactive; realizarea diverselor activități pentru exersarea competențelor antreprenoriale, utilizarea calculatorului în exerciții de simulare a derulării, monitorizării și evaluării				

	afacerii, care pot apropia procesul de predare-învățare de realitatea economică; operarea cu diferite alternative explicative în interpretarea unor fapte, fenomene, procese economice, care va contribui în continuare la dezvoltarea unui comportament competitiv și rațional în utilizarea resurselor disponibile.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Portretul propriei personalități și comparații prin diagrama Venn cu cel al unui antreprenor;</li> <li>2. Deducea riscurilor și beneficiilor unei activități antreprenoriale;</li> <li>3. Programele de susținere a IMM;</li> <li>4. Cadrul legal cu referire la procesul de lansare și înregistrare a afaceri proprii;</li> <li>5. Scopul și obiectivele unei activități antreprenoriale;</li> <li>6. Rolul comunicării în gestionarea unei afaceri;</li> <li>7. Asigurarea cu resurse umane în cadrul întreprinderii;</li> <li>8. Elaborarea strategiei de motivare a personalului pentru propria afacere;</li> <li>9. Evaluarea profesională a angajaților;</li> <li>10. Modalități de diminuare și gestionare a riscurilor pentru succesul afacerii.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Filosofia</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>U.07.O.007</b>	<b>Componenta de orientare socio-umanistică</b>	<b>IV</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>Golub Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Utilizarea limbajului filosofic în realizarea de comentarii și analize de text filosofic.</p> <p>CPS.2. Demonstrarea capacităților de comunicare și dezbateri. CP 3 Posedarea abilităților de luare a deciziilor.</p> <p>CPS.3. Comentarea citatelor marilor filosofi și argumentarea ideilor .</p> <p>CPS.4. Analiza și compararea diferitor curente și teorii filosofice.</p> <p>CPS.5. Aprecierea contribuției marilor gânditori la dezvoltarea unor domenii ale culturii.</p> <p>CPS.6 Consolidarea atitudinilor de înțelegere și dialog constructiv, de toleranță și respect în condițiile unei diversități de opinii.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>Întroducere în studiul filosofie</p> <p>1.1 Ce este filosofia?</p> <p>1.2 Nevoia de filosofie</p> <p>Elemente de istorie a filosofiei</p> <p>2.1 Filosofia în antichitate</p> <p>2.2 Filosofia medievală</p> <p>2.3 Filosofia Renașterii și cea modernă</p> <p>2.4 Filosofia contemporană</p> <p>2.5 Filosofia românească</p>				

	<p>Ontologia - conceptul de existență</p> <p>3.1 Existență-ființă; existență-neant; existență-devenire; Formele și modurile existenței.</p> <p>3.2 Ordinea, timpul și spațiul. Timpul și spațiul – substanța sau relație? Omul și timpul. Concepții despre dezvoltare. Determinism și indeterminism. Determinism și hazard.</p> <p>Gnoseologia</p> <p>4.1 Cunoașterea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moduri de cunoaștere. Intuiție și idee</li> <li>- Cunoaștere și limbaj</li> </ul> <p>4.2 Adevărul</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sursele adevărului, criteriile adevărului</li> <li>- Adevăr și eroare</li> </ul> <p>Antropologia și axiologia</p> <p>5.1 Omul și condiția umană</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conștiința individuală și conștiința socială. Omul și societatea.</li> <li>- Obiectul și problematica axiologiei. Tipologia și clasificarea valorilor.</li> </ul> <p>5.2 Libertatea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libertatea și necesitatea. Destin și libertate. Liberul arbitru. Libertatea și cauzalitatea. Fatalismul.</li> <li>- Libertatea și problema constrângerilor interioare. Libertatea și autoritatea politică. Libera exprimare</li> </ul> <p>5.3 Fericirea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretarea filosofică. Viata și sensul ei.</li> </ul> <p>5.4 Dreptatea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temeiul dreptății. Dreptatea și convențiile umane. Tipuri de dreptate</li> <li>- Dreptate și egalitate. Egalitatea genurilor</li> </ul>
<p><b>Literatura recomandată</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filosofie. Manual pentru clasa a XII – a. Colectiv de autori: Ioan N. Roșca, Ion Stepanescu... Chișinău, 2001.</li> <li>2. Filosofie manual pentru licee și școli normale. Editura Didactică și Pedagogică, 1992.</li> <li>3. Filosofie. Manual pentru licee. Editura Didactică și Pedagogică, 1991.</li> </ol>
<p><b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b></p>	<p>Metode care pot fi utilizate la lecție sunt: Proiect de grup, proiect individual, expunerea didactică; conversația; lucrul cu sursele bibliografice, studiul de caz, explozia stelară, lectura textelor de specialitate dirijată, întocmirea de referate la teme, elaborarea schemelor, comentarea citatelor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asaltul de idei (brainstormingul) ca o modalitate de elaborare în cadrul unui anumit grup, în mod spontan și continuu a ideilor, modelelor și soluțiilor noi, necesare rezolvării unor probleme.</li> <li>- Expunerea ca metodă complexă de comunicare sistematică a cunoștințelor (descriere, explicație, povestire etc.)</li> <li>- Conversația ca metodă care vehiculează cunoștințele prin intermediul dialogului (întrebări - răspunsuri), al discuțiilor colective sau dezbaterilor.</li> <li>- Problematizarea ca modalitate de a genera la elevi stări de curiozitate între ceea ce știu și ceea ce li se propune să învețe.</li> <li>- Lectura ca exercițiu de citire, analiză, interpretare, identificare și documentare din surse cu conținut filosofic (colectarea diferitor informații referitoare la subiectul discutat).</li> <li>- Argumentarea ca o modalitate complexă și dinamică de susținere a ideilor, însoțită de instrumente logice (raționamente, judecăți de valoare etc.).</li> <li>- Cooperarea ca modalitate de a studia eficient în echipă o temă complexă, îmbinând contribuția individuală cu cea a grupului.</li> </ul>

<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nevoia de filosofie</li> <li>2. Filosofia în antichitate</li> <li>3. Filosofia medievală</li> <li>4. Filosofia Renașterii și cea modernă</li> <li>5. Filosofia contemporană</li> <li>6. Filosofia Românească</li> <li>7. Ordinea, timpul și spațiul</li> <li>8. Cunoașterea</li> <li>9. Adevărul</li> <li>10. Comunicarea</li> <li>11. Omul și condiția umană</li> <li>12. Libertatea</li> <li>13. Fericirea</li> <li>14. Dreptatea</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Bazele legislației în domeniu</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
U.08.O.008	Componenta de orientare socio-umanistică	IV	8	2	Golub Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Aplicarea achizițiilor intelectuale specific domeniului juridic pentru investigarea\aprecierea unor fapte, evenimente, procese din viața profesională și cotidiană;</p> <p>CPS.2. Valorificarea oportunităților de creștere personală, dezvoltare pentru carieră și de încadrare în câmpul muncii.</p> <p>CPS.3. Soluționarea legală și civilizată a situațiilor de conflict individuale, de grup, comunitare.</p> <p>CPS.4. Valorificarea principalelor categorii de drepturi (civile, politice, economice, sociale și culturale) libertăți și responsabilități.</p> <p>CPS.5. Valorificarea în activitatea profesională de formare a respectului față de legislația Republicii Moldova a discipolilor săi.</p> <p>CPS.6. Utilizarea adecvată a terminologiei juridice.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Statul și Dreptul instituție și concept.</li> <li>2. Drept constituțional ca ramură de drept.</li> <li>3. Drept Civil ramură de drept.</li> <li>4. Dreptul Muncii.</li> <li>5. Dreptul Familiei.</li> <li>6. Dreptul Fiscal.</li> <li>7. Dreptul Protecției sociale.</li> <li>8. Dreptul penal și contravențional.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teoria generală a Dreptului. Note de curs Oleg PANTEA dr. în drept, conf. univ. interim. Chișinău 2013</li> </ol>				

	<p>2. Bazele statului, dreptului și legislația muncii: Manual Ion. Mihai Moroșan; Univ. Agrară de Stat din Moldova. Chișinău, 2014 (CE UASM).</p> <p>3. Teoria generală a dreptului Note de curs. Chișinău 2013</p> <p>4. Bazele legislației în sistemul sănătății publice (partea generală) Tatiana Novac-Hreplencolon Ion Dodon Chișinău, 2006</p> <p>5. Constituția Republicii Moldova</p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Metode expositive: explicația, demonstrația teoretică; prelegerea;</p> <p>Metode interactive: conversația euristică, discuții sau dezbateri, pălării gânditoare, explozia stelară, clusteringul;</p> <p>Metode de instruire: prin problematizare: studiu de caz, rezolvarea de situații problemă.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1. Hartă conceptuală - Statul de drept.</p> <p>2. Prezențați o analiză comparativă evidențiind drepturile, libertățile și obligațiile a cetățenilor RM și cetățenilor străini/apatrizilor.</p> <p>3. Eseu structurat "Constituția documentul temeinic într-un stat de drept" Constituția garanția democrației.</p> <p>4. Tipuri de contracte civile și caracteristicile lor.</p> <p>5. Elaborarea glastering: Tipuri de concedii garantate de Codul Muncii.</p> <p>6. Lista de drepturi și obligații a angajatorului și salariatului conform Codului Muncii.</p> <p>7. Regimul legal al bunurilor soților Proprietatea personală și proprietatea în devălmășie.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Pedagogia generală</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.01.O.009</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>I</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Cazacu Zinaida</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Utilizarea conceptelor fundamentale specifice teoriei educației în explicarea aspectelor teoretice ale procesului, acțiunii educaționale.</p> <p>CPS.2. Aplicarea principiilor, legităților, legilor în actul/ demersul educațional.</p> <p>CPS.3. Desfășurarea activității educaționale din perspectiva dimensională a educației formând și dezvoltând personalitatea educabilului din perspectivă holistică în diverse contexte educaționale.</p> <p>CPS.4. Valorificarea idealului educațional prin activități formale și nonformale, contribuind la dezvoltarea personalității educabililor.</p> <p>CPS.5. Identificarea factorilor perturbatori în formarea și dezvoltarea personalității copilului în condiții reale.</p> <p>CPS.6. Aplicarea demersurilor de formare a competențelor în activitatea educațională la educabili.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>1. Pedagogia- știință a educației.</p> <p>2. Educația – obiectul de studiu al Pedagogiei. Fundamente teoretice.</p> <p>3. Educabilitatea.</p> <p>4. Factorii formării și dezvoltării ființei umane.</p> <p>5. Finalitățile educației.</p> <p>6. Dimensiunile educației. Noile educații.</p>				



	<p>CPS.7.Analiza raportului dintre nivelurile psihismului.</p> <p>CPS .8.Identificarea interacțiunilor fenomenelor psihice în conturarea sistemului de personalitate.</p> <p>CPS.9.Utilizarea tehnicilor de apreciere psihologică.</p> <p>CPS.10.Utilizarea conceptelor specifice psihologiei pentru organizarea demersurilor de cunoaștere și explicare a unor fapte, evenimente, procese din viața reală.</p>
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Obiectul de studiu al psihologiei.</li> <li>2. Psihologia ca știință.</li> <li>3. Procesele psihice cognitive: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senzațiile</li> <li>• Percepția</li> <li>• Reprezentările</li> <li>• Memoria</li> <li>• Imaginația și creativitatea</li> <li>• Gândirea</li> <li>• Limbajul și comunicarea</li> <li>• Atenția</li> </ul> </li> <li>4. Personalitatea și relațiile interpersonale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalitatea</li> <li>• Voința</li> <li>• Temperamentul</li> <li>• Caracterul</li> <li>• Aptitudinile</li> <li>• Afectivitatea</li> <li>• Activitatea</li> <li>• Relațiile interpersonale</li> </ul> </li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zlate, M. (2000). Introducere în psihologie. Editura Polirom.</li> <li>2. Zlate, M. (2004). Psihologie generală. Editura Universitară.</li> <li>3. Radu, S. A., &amp; Chelcea, S. (coord.) (2001). Psihologie generală. Editura Economică.</li> <li>4. Jelescu P.,Raicu I. ș.a. „Psihologia generală”, Chișinău, 2007</li> <li>5. Savca L. „Psihologie”, Chișinău, 2009</li> <li>6. Negovan V. Fundamentele psihologiei, Credis,2008</li> <li>7. Golu M. Fundamentele psihologiei, Fundația România de Măine, 2007 fsed.usv.ro/pdf/fiseD/F01</li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Cercetarea idividuală, Învățarea deschisă la distanță, Autochestionarea, Învățarea individuala, Comparație și contrast, Fishbowl (tehnica acvariului), Interviu în trei trepte, Creioanele la mijloc, Brainstorming-ul, Metoda SINELG, Știu/Vreau să știu/Am învățat, Tehnica ciorchinelui, Ghidul de anticipație, Metoda asocierii libere a ideilor (Sinectica), Metoda piramidei, Explozia stelară, Metoda pălăriilor gânditoare, Metoda studiului de caz, Testul psihopedagogic.</p>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>-Deosebiri și asemănările între psihicul omului și animalelor.</p> <p>-Acțiuni de distrugere a creierului.</p> <p>-Activități de dezvoltare a creierului uman.</p> <p>-Importanța studierii psihologiei pentru formarea personală.</p> <p>-Aplicarea unor probe psihologice la psiholog , efectuarea autoanalizei în baza probelor.</p> <p>Senzațiile:</p> <p>-Mecanismul de formare a senzațiilor</p> <p>Percepția:</p>

	<p>-Asemănările și deosebirile dintre senzație și percepție.</p> <p>-Rolul percepției și observației în procesul instruirii.</p> <p>Memoria:</p> <p>-Rolul memoriei în viața și activitatea omului.</p> <p>-Autoanaliză: Analiza în urma autoobservării nivelurile și tipurile de memorare a materialului de studiu.</p> <p>-Memorarea eficientă.</p> <p>Imaginația și creativitatea:</p> <p>-Imaginația ca proces predilect a creativității.</p> <p>-Efectuarea și analiza unei probe psihologice de creativitate cu 2-3 colegi.</p> <p>-Asemănările și deosebirile dintre visul din timpul somnului și reveria.</p> <p>Gândirea:</p> <p>-Propunerea unei probleme sociale și soluțiile de rezolvare conform etapelor.</p> <p>-Analiză. Stabiliți care operații ale gândirii sunt mai frecvent solicitate la diferite discipline de învățământ ( 5 discipline)</p> <p>Limbajul și comunicarea</p> <p>-Relația dintre limbaj și gândire.</p> <p>-Recomandări de comunicare eficientă.</p> <p>Atenția:</p> <p>-Analiză: Observați comportamentul colegilor și profesorilor în timpul orelor, și stabiliți în care sunt factorii perturbatori ai atenției.</p> <p>Personalitatea:</p> <p>-Rolul factorilor de mediu, ereditate și educație în formarea personalității.</p> <p>-Sfaturi părinților de formare a personalității copilului.</p> <p>-Caracterizarea personalității colegului de bancă, grupând trăsăturile după G.Allport</p> <p>Voința:</p> <p>-Sfaturi/metode de educare a voinței copilului.</p> <p>-Autoanaliză: Autoevaluați-vă calitățile volitive, propuneți recomandări de lichidare a propriilor calități volitive negative.</p> <p>Temperamentul:</p> <p>-Autocunoaștere: Autoevaluați-vă propriul tip de temperament efectuând teste de determinare a tipului de temperament.</p> <p>-Avantajele și dezavantajele fiecărui tip de temperament. Caracterul</p> <p>-Compararea temperamentului cu caracterul.</p> <p>-Sfaturi părinților de educarea corectă a caracterului copiilor. Aptitudinile</p> <p>-Autodesăvârșire: Prezentați etapele unui proiect de viitor pentru dezvoltarea propriilor aptitudini.</p> <p>-Sfaturi părinților de depistare și dezvoltare a aptitudinilor copiilor.</p> <p>Afectivitatea</p> <p>-Rolul emoțiilor în viața și activitatea omului.</p> <p>-Metode de autoreglare emoțională</p> <p>Relațiile interpersonale:</p> <p>-Sfaturi de îmbunătățire a relațiilor interpersonale în grupul școlar.</p> <p>-Tipurile de relații în cadrul grupului școlar : cooperare sau competiție, dominare sau supunere, de afinitate sau preferință, de ostilitate sau agresivitate.</p> <p>Activitatea:</p> <p>-Elaborarea de sfaturi colegilor pentru îmbunătățirea învățării.</p> <p>-Compararea celor trei tipuri de activități : joc, muncă și învățarea.</p>
--	---

Denumirea unității de curs		Anatomie și fiziologia sportului			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
F.04.O.011	Componenta fundamentală	II	4	2	Bogdan Maria
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1.Utilizarea terminologiei specifice anatomiei, fiziologiei generale și sportive în practica profesională; CPS.2.Identificarea și localizarea părților componente ale corpului uman; CPS.3.Recunoașterea principalelor funcții ale organismului; CPS.4.Crearea condițiilor de adaptare a organismului la activitatea sportivă; CPS.5.Recunoașterea caracteristicilor fiziologice ale corpului uman conform genului; CPS.6.Identificarea elementelor nutritive necesare pentru activitatea sportivă; CPS.7.Determinarea bazelor fiziologice de reglare a proceselor vitale în timpul activității sportive; CPS.8.Recunoașterea modificărilor fiziologice ale organismului în urma practicării sportului; CPS.9.Analiza modificărilor adaptative ale organismului sportivului în urma efortului fizic.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducere în obiectul de specialitate. Noțiuni despre corpul uman.</li> <li>2. Adaptarea organismului la effort.</li> <li>3. Anatomia și fiziologia sistemului nervos.</li> <li>4. Anatomia și fiziologia sistemului endocrin.</li> <li>5. Anatomia și fiziologia aparatului cardiovascular.</li> <li>6. Anatomia și fiziologia sistemului respirator.</li> <li>7. Anatomia și fiziologia aparatului locomotor</li> <li>8. Anatomia și fiziologia sistemului digestiv.</li> <li>9. Anatomia și fiziologia sistemului urinar.</li> <li>10. Anatomia și fiziologia sistemului reproducător.</li> <li>11. Metabolismul și sursele de energie.</li> <li>12. Echilibrul electrolitic și acido-bazic al organismului.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exarcu I. Teodorescu, Gherghescu S., s.a. Biologie, manual pentru clasa a XI-a, Ed., didactică și pedagogică, Bucuresti-1993, 1996, 1999, 2000</li> <li>2. Anatomie și fiziologie umană pentru admitere la facultățile de medicină / Barbara Krumhardt, I, 2022.</li> <li>3. Categoria: Anatomie - inffo.ro</li> <li>4. Acasa – Pagina de Nursing</li> <li>5. Manuale școlare   Biologie cl. XI, Maria DUCA, Lidia DENCICOV-CRISTEA.</li> <li>6. Manual de anatomie și morfologie sportivă, BACIU, Gh.</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Cercetarea individuală, Învățarea deschisă la distanță, Autochestionarea, Învățarea individuala, Comparație și contrast, Fishbowl (tehnica acvariului), Interviu în trei trepte, Creioanele la mijloc, Brainstorming-ul, Metoda SINELG, Știu/Vreau să știu/Am învățat, Tehnica ciorchinelui, Ghidul de anticipație, Metoda asocierii libere a ideilor (Sinectica), Metoda piramidei, Explozia stelară, Metoda pălăriilor gânditoare, Metoda studiului de caz.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.Adaptarea sistemului nervos la activitatea fizică.</li> <li>1.2.Influența stresului asupra performanței sportive</li> <li>2.1.Adaptarea glandelor endocrine la activitatea fizică.</li> <li>2.2.Combaterea obezității prin efort fizic.</li> </ol>				

	<p>3.1.Adaptarea sistemului cardiovascular la activitatea fizică.  3.2.Cardio-elementul cheie pentru o inimă sănătoasă.  3.3.Mișcarea – inamicul aterosclerozei.  4.1.Adaptarea sistemului respirator la activitatea fizică.  4.2.Infecțiile virale și sportul.  5.1.Adaptarea aparatului locomotor la mișcare.  5.2.Exerciții pentru piciorul plat.  7.1. Ghid de măsuri profilactice în prevenirea infecțiilor urinare la sportiv;  8.1.Ciclul menstrual și performanța sportivă.  8.2.Măsuri de profilaxie în prevenirea infecțiilor genitale la sportivi.  11.1.Determinarea tipurilor de metabolism și a surselor de energie;  11.2.Listarea surselor de energie necesare pentru activitatea sportivă;  11.3.Analiza tipurilor de metabolism și rolul lor pentru organismul uman;  12.1.Determinarea particularităților echilibrului electrolitic al organismului;  12.2.Delimitarea rolului apei în organismul uman.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Teoria și metodică cultura fizică I</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.05.O.012	Componenta fundamentală	III	5	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice:</b>  CPS.1.Utilizarea eficientă a mijloacelor educației fizice în activitatea profesională;  CPS.2.Identificarea problemelor generale ale teoriei și metodologiei educației fizice ca știință și obiect de studiu;  CPS.3.Aprecierea termenilor sportivi în procesul de comunicare eficientă în domeniul educației fizice;  CPS.4.Diferențierea tehnicii sportive în practicarea diverselor probe de sport;  CPS.5.Aplicarea metodelor specifice domeniului în tratarea modului sănătos de viață.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teoria și metodică cultura fizică – disciplină de studiu. Noțiuni de bază.</li> <li>Sistemul de educație fizică.</li> <li>Mijloacele educației fizice.</li> <li>Metodele de instruire în educația fizică.</li> <li>Formele de practicare a exercițiilor fizice.</li> <li>Educația fizică cu divers contingent de vârstă.</li> <li>Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice.</li> <li>Bazele teoretico-metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică.</li> <li>Tehnică exercițiilor fizice.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CÂRSTEA Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul didactic II, București: AN-DA. 2000. 172p.</li> <li>DRAGNEA A., și a., Educație fizică și sport, teorie și didactică, București: Fest. 2006. 309p.</li> <li>ROTARU, A., VIZITIU, L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare. Ch.: Lumina, 1994. 200 p. ISBN 5-372-01532-2.</li> <li>Ciorbă C. Teoria și metodică educației fizice. Editura ,Valinex SRL,,</li> </ol>				



	<p>Fest. 2006. 309p.</p> <p>3. ROTARU, A., VIZITIU, L., Bazele teoriei, metodică predării educației fizice în instituțiile preșcolare. Ch.: Lumina, 1994. 200 p. ISBN 5-372-01532-2.</p> <p>4. Ciorbă C. Teoria și metodică educației fizice. Editura „Valinex SRL”, Chisinau, 2016.-139p</p> <p>5. MOLDOVANU, I., și a., 855 de jocuri și activități, ghidul animatorului, Ch.: Unicef, 2005. [Accesat 14.04.2018] Disponibil: <a href="http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf">http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf</a></p> <p>6. PRODEA, C., Educație fizică prin joc, Cluj-Napoca, 2010. [Accesat 10.04.2018] Disponibil: <a href="http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc_-_suport-curs.pdf">http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc_-_suport-curs.pdf</a></p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Metodele de predare: metoda expunerii didactice (prin sistemul integrativ de lecții), metoda analizei și sintezei, metoda observării, metoda algoritimizării, metoda instruirii problematizate, metoda modelării didactice, metoda instruirii programate, metoda învățării prin descoperire, metoda instruirii diferențiate.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>Lecția de educație fizică.</p> <p>Rezultatul învățării: să elaboreze proiectul didactic al unei lecții de educație fizică.</p> <p>Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice</p> <p>Rezultatul învățării: să exemplifice calitățile motrice.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de viteză</p> <p>Rezultatul învățării: să exemplifice complexe de exerciții specifice pentru dezvoltarea vitezei.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de rezistență.</p> <p>Rezultatul învățării: să exemplifice complexe de exerciții pentru dezvoltarea rezistenței.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de forță.</p> <p>Rezultatul învățării: să exemplifice complexe de exerciții pentru dezvoltarea forței.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de mobilitate.</p> <p>Rezultatul învățării: să exemplifice complexe de exerciții pentru dezvoltarea mobilității.</p> <p>Metodologia dezvoltării îndemnării.</p> <p>Rezultatul învățării: să exemplifice complexe de exerciții pentru dezvoltarea îndemnării.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea fizică generală (volei)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.01.O.014	Componenta fundamentală	I	1	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice:</b></p> <p>CPS.1.Asigurarea pregătirii fizice generale optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de volei;</p> <p>CPS.2.Dezvoltarea calităților motrice de bază necesare pentru practicarea jocului</p>				

	de volei; CPS.3.Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; CPS.4.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber; CPS.5.Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2. Dezvoltarea călităților motrice de bază.</li> <li>3. Exerciții din școala alergărilor utilizate în cadrul antrenamentului la volei.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil:</li> <li>3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> <li>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%20%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%20%20stagiul%20I.pdf</a></li> <li>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Regulile de igienă în cadrul antrenamentului sportiv.</li> <li>2.Evoluția jocului de volei în Republica Moldova</li> <li>3.Traumatismul în volei.</li> <li>4.Regulamentul jocului de volei.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea fizică generală (baschet)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.01.O.014</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>I</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Arnăut Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p>				

<b>competențe</b>	<p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri;</p> <p>CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.</p>
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregătirea teoretică</li> <li>2. Pregătirea psihologică</li> <li>3. Pregătirea fizică generală</li> <li>4. Pregătirea fizică specială</li> <li>5. Pregătirea tehnică</li> <li>6. Pregătirea tactică</li> <li>7. Pregătirea integrală / competițională</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, Chișinău, 2021</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки</li> <li>8. BASKETBALL VIDEO MIX</li> <li>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</li> </ol> <p>JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016</p>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.</p>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> </ol>

	<p>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</p> <p>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</p> <p>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</p> <p>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</p> <p>11. Arbitraj.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea fizică generală (fotbal)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.01.O.014	Componenta fundamentală	I	1	2	Arnăut Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Utilizarea adecvată a terminologiei de specialitate specifice jocului de fotbal;</p> <p><b>CPS.2.</b> Explicarea efectelor activităților motrice și sportive specifice fotbalului, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.</p> <p><b>CPS.3.</b> Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.</p> <p><b>CPS.5</b> Gestionarea abilităților specifice jocului de fotbal în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.</p> <p><b>CPS.6.</b> Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive la fotbal I;</p> <p><b>CPS.7.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală.</li> <li>• Pregătirea fizică specială.</li> <li>• Pregătirea tehnică.</li> <li>• Pregătirea fizică, teste motrice de verificare.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din</li> </ol>				

	<p>cadru FMF  <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a>  6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a>  <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	1.1.Istoria apariției jocului de fotbal. 1.2. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală. 2.1. Caracteristica jocului de fotbal. 2.2.Jocuri dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice. 3.1.Metodologia planificării și organizării antrenamentelor de fotbal. 3.2.Exerciții pentru dezvoltarea elementelor tehnice cu mingea. 4.1.Regulamentul jocului de fotbal. 4.4. Igiena antrenamentelor de fotbal și controlul medical.				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea fizică specifică (volei)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.02.O.015	Componenta fundamentală	I	2	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice:</b> CPS.1Asigurarea pregătirii fizice generale optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de volei; CPS.2.Dezvoltarea calităților motrice de bază necesare pentru practicarea jocului de volei; CPS.3.Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; CPS.4.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educatie fizică, sport si activități de timp liber; CPS.5.Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.				
<b>Conținutul cursului</b>	1. Exerciții de dezvoltare fizică generală. 2. Dezvoltarea călităților motrice de bază. 3. Dezvoltarea calităților motrice specifice.				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a> 2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil: 3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a>				

	<p>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></p> <p>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf</a></p> <p>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1.Terenul de volei. 2. Inventarul și utilajul sportiv necesar pentru practicarea jocului de volei. 3.Regulamentul unei competiții la volei. 4.Arbitrajul în volei.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea fizică specifică (baschet)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.02.O.015</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Arnăuț Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p> <p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri;</p> <p>CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>2. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>3. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>4. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>5. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>6. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки</li> <li>7. BASKETBALL VIDEO MIX</li> <li>8. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</li> <li>9. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>10. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>11. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>12. JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicații, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> <li>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</li> <li>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</li> <li>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</li> <li>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</li> <li>11. Arbitraj.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea fizică specifică (fotbal)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.02.O.015	Componenta fundamentală	I	2	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1.</b> Utilizarea adecvată a terminologiei specifice jocului de fotbal; <b>CPS.2.</b> Utilizarea literaturii de specialitate adecvate în scopul acumulării și însușirii informației;				

<b>competențe</b>	<p><b>CPS.3.</b> Planificarea și organizarea procesului educațional;</p> <p><b>CPS.4.</b> Formarea deprinderilor practice de utilizare și acțiune cu diferite mijloace didactice în timpul organizării și desfășurării activităților de fotbal (joc, antrenament, lecție);</p> <p><b>CPS.5.</b> Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive la fotbal II ;</p> <p><b>CPS.6.</b> Stimularea interesului față de jocul de fotbal;</p> <p><b>CPS.7.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnica jocului de fotbal.</li> <li>• Procedeele tehnice de preluare a mingii.</li> <li>• Tehnica deposedării adversarului de minge.</li> <li>• Tehnica posesiei și conducerii mingii în jocul de fotbal.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> <li>6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a> <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.Exerciții pentru dezvoltarea tehnicii jocului fără minge.</li> <li>1.2. Clasificarea elementelor tehnice de joc cu și fără minge.</li> <li>2.1. Caracteristica generală a procedeele tehnice de preluare a mingii în cadrul jocului de fotbal.</li> <li>3.1.Metodica învățării deposedării adversarului de minge prin diverse procedee de atac.</li> <li>3.2.Tehnica deposedării adversarului de minge prin alunecare din lateral.</li> <li>4.1.Conducerea mingii prin diverse procedee tehnice de joc.</li> <li>4.2. Rolul mișcării înșelătoare din poziție statică și din deplasare.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea teoretică (volei)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>

F.03.O.016	Componenta fundamentală	II	3	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Identificarea principalelor aspecte teoretice cu privire la istoria și evoluția jocului de volei; CPS.2. Explicarea prevederilor regulamentului oficial al jocului de volei vis-à-vis de situațiile de joc; CPS.3. Asigurarea pregătirii fizice generale și specifice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de volei; CPS.4. Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei; CPS.5. Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; CPS.6. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber; CPS.7. Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2. Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>3. Dezvoltarea calităților motrice specifice.</li> <li>4. Pregătirea teoretică și metodică în volei.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil:</li> <li>3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> <li>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf</a></li> <li>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Protecția muncii în practicarea jocului de volei.</li> <li>2. Cerințele standard față de echipamentele necesare pentru practicarea jocului de volei.</li> <li>3. Tabelul competițiilor la volei.</li> <li>4. Arbitrajul în volei.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea teoretică (baschet)</b>			

Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
F.03.O.016	Componenta fundamentală	II	3	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p> <p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia;</p> <p>CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive;</p> <p>CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri;</p> <p>CPS.10. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agreement, Chișinău, 2021;</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019;</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019;</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016;</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010;</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки;</li> <li>8. BASKETBALL VIDEO MIX;</li> <li>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023;</li> <li>10. Jocuri sportive ( ghid metodic 2016).</li> </ol>				
<b>Metode de predare/</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea,				

<b>Învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> <li>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</li> <li>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</li> <li>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</li> <li>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</li> <li>11. Arbitraj.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea teoretică (fotbal)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.03.O.016</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>II</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>Arnăut Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Asigurarea pregătirii teoretice generale optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de fotbal;</p> <p><b>CPS.2.</b> Formarea deprinderilor teoretico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.3.</b> Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.</p> <p><b>CPS.5.</b> Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p> <p><b>CPS.6.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică.</li> <li>• Pregătirea competițională.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice specifice.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> </ol>				

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particulariitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particulariitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> <li>6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a> <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Reguli de igienă în cadrul antrenamentului sportiv.</li> <li>2.1.Evoluția jocului de fotbal în Republica Moldova.</li> <li>3.1.Traumatismul în fotbal.</li> <li>4.1Regulamentul jocului de fotbal.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea tehnică în apărare I (volei)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.04.O.017</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>Adomnița Serghei</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS .1.Identificarea principalelor aspecte teoretice cu privire la istoria și evoluția jocului de volei;</p> <p>CPS.2.Explicarea prevederilor regulamentului oficial al jocului de volei vis-à-vis de situațiile de joc;</p> <p>CSP.3.Asigurarea pregătirii fizice generale și specifice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de volei;</p> <p>CSP.4.Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei;</p> <p>CSP.5.Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p>CSP.6.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educatie fizică, sport si activități de timp liber;</p> <p>CSP.7.Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2. Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>3. Dezvoltarea calităților motrice specifice.</li> <li>4. Pregătirea tehnică în apărare.</li> </ol>				

<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil:</li> <li>3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> <li>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%201.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%201.pdf</a></li> <li>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice: Instruirea programată;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clasificarea traumatismelor în volei.</li> <li>2. Cerințele standard față de locurile de desfășurare ale competițiilor oficiale.</li> <li>3. Fișa de arbitraj simplificată.</li> <li>4. Arbitrajul în volei.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea tehnică în apărare I (baschet)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.04.O.017	Componenta fundamentală	II	4	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p> <p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor</p>				

	moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri; CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, Chișinău, 2021</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки</li> <li>8. BASKETBALL VIDEO MIX</li> <li>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</li> <li>10. JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016.</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalua la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> <li>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</li> <li>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</li> <li>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</li> <li>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</li> <li>11. Arbitraj.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea tehnică în apărare I (fotbal)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>

F.04.O.017	Componenta fundamentală	II	4	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Utilizarea adecvată a terminologiei de specialitate specifice jocului de fotbal;</p> <p><b>CPS.2.</b> Explicarea efectelor activităților motrice și sportive specifice fotbalului, manifestând gândire critică și pozitivă în conexarea diferitor domenii de studiu, activitate și valori umane.</p> <p><b>CPS.3.</b> Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.</p> <p><b>CPS.5.</b> Gestionarea abilităților specifice jocului de fotbal în activități competitive și recreative, demonstrând respect și grijă față de participanți, responsabilitate pentru succesul comun.</p> <p><b>CPS.6.</b> Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive la fotbal I;</p> <p><b>CPS.7.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea fizică generală.</li> <li>• Pregătirea fizică special.</li> <li>• Pregătirea tehnică.</li> <li>• Pregătirea fizică, teste motrice de verificare.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> <li>6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a>. <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la</b>	<p>Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza,</p>				

<b>fiecare unitate de învățare</b>	sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	1.1.Istoria apariției jocului de fotbal. 1.2. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală. 2.1. Caracteristica jocului de fotbal. 2.2.Jocuri dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice. 3.1.Metodologia planificării și organizării antrenamentelor de fotbal. 3.2.Exerciții pentru dezvoltarea elementelor tehnice cu mingea. 4.1.Regulamentul jocului de fotbal. 4.4. Igiena antrenamentelor de fotbal și controlul medical.				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea tehnică în apărare II (volei)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.05.O.018</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>III</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>Adomnița Serghei</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b>Identificarea principalelor aspecte teoretice cu privire la istoria și evoluția jocului de volei;</p> <p><b>CPS.2.</b>Explicarea prevederilor regulamentului oficial al jocului de volei vis-à-vis de situațiile de joc;</p> <p><b>CPS.3.</b>Asigurarea pregătirii fizice generale și specifice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale ale jucătorului de volei;</p> <p><b>CPS.4.</b>Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei;</p> <p><b>CPS.5.</b>Formarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în apărare specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.6.</b>Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.7.</b>Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p><b>CPS.8.</b>Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	1. Exerciții de dezvoltare fizică generală. 2. Dezvoltarea calităților motrice de bază. 3. Dezvoltarea calităților motrice specifice. 4. Pregătirea tehnică în apărare.				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a> 2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil: 3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a> 4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/</a>				

	<p>d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</p> <p>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf</a></p> <p>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1.Particularitățile dezvoltării morfo-funcționale ale jucătorilor de volei.</p> <p>2. Cerințele standard față de mijloacele necesare practicării jocului de volei.</p> <p>3. Testele motrice specifice jocului de volei.</p> <p>4.Arbitrajul în volei.</p>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea tehnică în apărare II (baschet)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.05.O.018</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>III</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>Arnăuț Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p> <p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri;</p> <p>CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>				

<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, Chișinău, 2021</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки</li> <li>8. BASKETBALL VIDEO MIX</li> <li>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</li> <li>10. JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> <li>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</li> <li>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</li> <li>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</li> <li>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</li> <li>11. Arbitraj.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea tehnică în apărare II (fotbal)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.05.O.018</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>III</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>Arnăut Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1.</b> Asigurarea pregătirii fizice și tehnice generale optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de fotbal; <b>CPS.2.</b> Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;				

	<p><b>CPS.3.</b> Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.</p> <p><b>CPS.5.</b> Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p> <p><b>CPS.6.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea tehnică generală. Elemente tehnice fără minge.</li> <li>• Pregătirea tehnică specială în apărare. Elemente tehnice cu minge.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>• Pregătirea tehnică specială în apărare. Tehnica specifică portarului.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> <li>6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a> <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.Istoria apariției jocului de fotbal.</li> <li>1.2. Complex de exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2.1. Caracteristica jocului de fotbal.</li> <li>2.2.Jocuri dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice.</li> <li>3.1.Metodologia planificării și organizării antrenamentelor de fotbal.</li> <li>3.2.Exerciții pentru dezvoltarea elementelor tehnice cu mingea.</li> <li>4.1.Regulamentul jocului de fotbal.</li> <li>4.4. Igiena antrenamentelor de fotbal și controlul medical.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea tehnică în atac (volei)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>

F.06.O.019	Componenta fundamentală	III	6	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b>Identificarea principalelor aspecte teoretice cu privire la istoria și evoluția jocului de volei;</p> <p><b>CPS.2.</b>Explicarea prevederilor regulamentului oficial al jocului de volei vis-à-vis de situațiile de joc;</p> <p><b>CPS.3.</b>Asigurarea pregătirii fizice generale și specifice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale ale jucătorului de volei;</p> <p><b>CPS.4.</b>Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei;</p> <p><b>CPS.5.</b>Consolidarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în apărare specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.6.</b>Formarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în atac specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.7.</b>Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.8.</b>Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p><b>CPS.9.</b>Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2. Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>3. Dezvoltarea calităților motrice specifice.</li> <li>4. Pregătirea tehnică în apărare.</li> <li>5. Pregătirea tehnică în atac.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil:</li> <li>3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> <li>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf</a></li> <li>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> </ul>				

<b>fiecare unitate de învățare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jocul de volei în Republica Moldova.</li> <li>2. Codul deontologic al antrenorului de volei.</li> <li>3. Lovitura de atac de mare performanță în jocul de volei actual.</li> <li>4. Arbitrajul în volei.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea tehnică în atac (baschet)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.06.O.019</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Arnăut Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p> <p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri;</p> <p>CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, Chișinău, 2021</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в</li> </ol>				

	<p>группах начальной подготовки</p> <p>8. BASKETBALL VIDEO MIX</p> <p>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</p> <p>10. JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016</p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> <li>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</li> <li>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</li> <li>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</li> <li>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</li> <li>11. Arbitraj.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea tehnică în atac (fotbal)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.06.O.019	Componenta fundamentală	III	6	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Asigurarea pregătirii fizice și tehnice generale optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de fotbal;</p> <p><b>CPS.2.</b> Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.3.</b> Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.</p> <p><b>CPS.5.</b> Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				

	<b>CPS.6.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregătirea tehnică generală. Pregătirea tehnică în atac.</li> <li>2. Pregătirea tehnică specială în atac. Elemente tehnice cu minge.</li> <li>3. Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>4. Pregătirea tehnică specială în atac. Joc școală.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particulariitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particulariitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> <li>6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a> <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Jocuri dinamice cu elemente din fotbal.</li> <li>2.1. Clasificarea elementelor tehnice cu mingea în atac.</li> <li>3.1.Complex de exerciții pentru dezvoltarea calitaților motrice de bază.</li> <li>4.1Regulamentul jocului de fotbal.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea psihologică (volei)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.07.O.020	Componenta fundamentală	IV	7	3	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b>Asigurarea pregătirii fizice generale și specifice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale ale jucătorului de volei;</p> <p><b>CPS.2.</b>Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei;</p> <p><b>CPS.3.</b>Perfecționarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în apărare specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.4.</b>Consolidarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în atac specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.5.</b>Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de</p>				

	<p>practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.6.</b>Asigurarea pregătirii psihologice ale jucătorului de volei în vederea pregătirii și participării la competițiile de volei;</p> <p><b>CPS.7.</b>Aplicarea tuturor laturilor ale pregătirii integrale în cadrul situațiilor de joc competițional;</p> <p><b>CPS.8</b>Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p><b>CPS.9.</b>Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2. Dezvoltarea călităților motrice de bază.</li> <li>3. Dezvoltarea calităților motrice specifice.</li> <li>4. Pregătirea tehnică în apărare.</li> <li>5. Pregătirea tehnică în atac.</li> <li>6. Pregătirea psihologică și competițională.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil:</li> <li>3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> <li>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202%20stagiul%20I.pdf</a></li> <li>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tabelul competițional.</li> <li>2. Oferta de participare la competiții.</li> <li>3. Regulamentul unei competiții la volei.</li> <li>4. Arbitrajul în volei.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea psihologică (baschet)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.07.O.020</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>IV</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>Arnăut Ion</b>

<b>Obiectivele cursului exprimate în finalitatea de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică a baschetului; CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman; CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului; CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet; CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber; CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață; CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri; CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, Chișinău, 2021</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Lurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки</li> <li>8. BASKETBALL VIDEO MIX</li> <li>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</li> <li>10. JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016</li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> </ol>

	<p>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</p> <p>5. Baschetul în Republica Moldova.</p> <p>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</p> <p>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</p> <p>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</p> <p>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</p> <p>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</p> <p>11. Arbitraj.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>PMS.Pregătirea psihologică (fotbal)</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>F.07.O.020</b>	<b>Componenta fundamentală</b>	<b>IV</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>Arnăut Ion</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Asigurarea pregătirii fizice, tehnice și psihologice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de fotbal;</p> <p><b>CPS.2.</b> Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.3.</b> Integrarea teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase.</p> <p><b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive.</p> <p><b>CPS.5.</b> Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p> <p><b>CPS.6.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea psihologică. Elemente tehnice fără minge.</li> <li>• Pregătirea psihologică. Elemente tehnice cu minge.</li> <li>• Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>• Pregătirea psihologică. Tehnica specifică portarului.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> </ol>				

	6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a> <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	1.Ștafete sportive cu elemente din fotbal. 2.1. Clasificarea elementelor tehnice cu mingea. 3.1.Complex de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază. 4.1.Regulamentul jocului de fotbal.				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea integrală (volei)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.08.O.021	Componenta fundamentală	IV	8	3	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b>Asigurarea pregătirii fizice generale și specifice optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale ale jucătorului de volei;</p> <p><b>CPS.2.</b>Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei;</p> <p><b>CPS.3.</b>Perfecționarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în apărare specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.4.</b>Perfecționarea tehnicii principalelor elemente și procedee tehnice în atac specifice jocului de volei;</p> <p><b>CPS.5.</b>Aplicarea deprinderilor practico-metodice în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p><b>CPS.6.</b>Asigurarea pregătirii psihologice ale jucătorului de volei în vederea pregătirii și participării la competițiile de volei;</p> <p><b>CPS.7.</b>Aplicarea tuturor laturilor ale pregătirii integrale în cadrul situațiilor de joc competițional;</p> <p><b>CPS.8.</b>Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p><b>CPS.9.</b>Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exerciții de dezvoltare fizică generală.</li> <li>2. Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>3. Dezvoltarea calităților motrice specifice.</li> <li>4. Pregătirea tehnică în apărare.</li> <li>5. Pregătirea tehnică în atac.</li> <li>6. Pregătirea psihologică și competițională.</li> </ol>				

<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 02.02.2025] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 02.002.2025] Disponibil:</li> <li>3. <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>4. Volei. Suport de curs. [Accesat 31.01.2025] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> <li>5. Curs volei. [Accesat 29.01.2025] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%20%20stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%20%20stagiul%20I.pdf</a></li> <li>6. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 30.01.2025] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Foaia de arbitraj la volei.</li> <li>2. Organizarea unei competiții la volei.</li> <li>3.Arbitrajul în volei.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea integrală (baschet)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.08.O.021	Componenta fundamentală	IV	8	3	Arnăut Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Deținerea competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică baschetului;</p> <p>CPS.2. Aprecierea rolului și semnificației baschetului asupra corpului uman;</p> <p>CPS.3. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a baschetului;</p> <p>CPS.4. Aprecierea obiectivă a situațiilor, faptelor și proceselor în timpul unui antrenament de baschet;</p> <p>CPS.5. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.6. Promovarea modului sănătos de viață;</p> <p>CPS.7. Aplicarea limbajului specific baschetului și utilizarea sa adecvată în timpul practicării acesteia; CPS.8. Utilizarea metodelor și tehnicilor moderne în activitatea perfecționării măiestriei sportive; CPS.9. Stimularea interesului față de baschet la copii și tineri;</p>				

	CPS.8. Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la baschet.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea teoretică</li> <li>• Pregătirea psihologică</li> <li>• Pregătirea fizică generală</li> <li>• Pregătirea fizică specială</li> <li>• Pregătirea tehnică</li> <li>• Pregătirea tactică</li> <li>• Pregătirea integrală / competițională</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CURRICULUM DE BAZĂ, pentru Școli sportive, domeniul Sport, Turism și Agrement, Chișinău, 2021</li> <li>2. CURRICULUM NAȚIONAL, ARIA CURRICULARĂ, SPORT EDUCAȚIE FIZICĂ</li> <li>3. Clasele X-XII, Chișinău, 2019</li> <li>4. EDUCAȚIE FIZICĂ Clasele X-XII, GHID de implementare a curriculumului, Chișinău, 2019</li> <li>5. Baschet, pregătire fizică, Ciorbă Constantin, Chișinău, 2016</li> <li>6. Jocurile de mișcare /inițierea și perfecționarea în baschet/, Crăciun Grigore, Berlinschii Iurie, Talmazan Andrei, Chișinău, 2010</li> <li>7. Обучение основным техническим приемам игры в баскетбол в группах начальной подготовки</li> <li>8. BASKETBALL VIDEO MIX</li> <li>9. TEHNOLOGIA PREGĂTIRII FIZICE ÎN JOCURILE SPORTIVE, (ghid metodologic) 2023</li> <li>10. JOCURI SPORTIVE (ghid metodic) 2016</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguli comportamentale și tehnica securității la antrenamente, competiții.</li> <li>2. Cerințele sanitaro-igienice în activități de pregătire și de concurs.</li> <li>3. Apariția jocului sportiv baschet.</li> <li>4. Baschetul și Jocurile Olimpice.</li> <li>5. Baschetul în Republica Moldova.</li> <li>6. Cunoștințele de conținut general și specific din jocul baschet (metode și tehnici moderne).</li> <li>7. Conexarea interdisciplinară a cunoștințelor specifice jocului sportiv baschet (anatomie, chimie, fiziologie, fizică, arte etc.).</li> <li>8. Tehnica executării elementelor tehnice (poziția inițială a jucătorului, transmiterea, prinderea, dribling, aruncarea în coș etc.).</li> <li>9. Acțiuni tactice în apărare, în atac (individuale, în grup, de echipă).</li> <li>10. Regulile oficiale ale jocului baschet.</li> <li>11. Arbitraj.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs PMS.Pregătirea integrală (fotbal)</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
F.08.O.021	Componenta fundamentală	IV	8	3	Arnăut Ion

<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1.</b> Asigurarea pregătirii fizice și tehnice generale optime pentru studierea celorlalte componente ale pregătirii integrale a jucătorului de fotbal; <b>CPS.2.</b> Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; <b>CPS.3.</b> Integrarea pregătirii fizice, tehnico-tactice, teoretice și psihologice specifice fotbalului la nivelul jucătorului model, demonstrând atitudine și interes dezvoltării fizice armonioase. <b>CPS.4.</b> Explorarea potențialului motrice în activități educaționale și cotidiene, dând dovadă de autocontrol în vederea obținerii performanțelor sportive. <b>CPS.5.</b> Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral. <b>CPS.6.</b> Planificarea, organizarea și desfășurarea competițiilor la fotbal de diferite nivele.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregătirea integrală. Elemente tehnice fără minge.</li> <li>• Pregătirea integrală. Elemente tehnice cu minge.</li> <li>• Pregătirea integrală. Dezvoltarea calităților motrice de bază.</li> <li>• Pregătirea integrală. Tehnica specifică portarului.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legile jocului 2016-2017, Federația Internațională de Fotbal Asociație.(IAFB)</li> <li>2. Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial.</li> <li>3. Gheorghe Balint Editura PIM,2009, FOTBAL</li> <li>4. Curs în tehnologie IFR</li> <li>5. Programul de pregătire a copiilor și juniorilor în structurile de fotbal din cadru FMF  <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/09/particularitatile-dezvoltarii-aptitudinii-motrice-viteza-in-jocul-de-fotbal-specifice-varstei-16-18-ani/</a></li> <li>6. <a href="https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin">https://ro.scribd.com/doc/305192033/Fotbal-Tehnica-Si-Tactica-Jocului-de-Fotbal-CIOLCA-Sorin</a>  <a href="https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal">https://pregatirefizica.wordpress.com/2015/11/29/tactica-jocului-de-fotbal</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea, metoda învățării separate, explicația, demonstrația, metoda antrenamentului în circuit, exersarea, analiza, sinteza, brainstormingul, studiul de caz, demonstrația slide, comentariul, problematizarea, metoda de joc, metoda competițională, modelarea.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ștafete sportive cu elemente din fotbal.</li> <li>2.1. Clasificarea elementelor tehnice cu mingea</li> <li>3.1.Complex de exerciții pentru dezvoltarea calitaților motrice de bază.</li> <li>4.1Regulamentul jocului de fotbal.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Jocurile dinamice</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>S.01.O.022</b>	<b>Componenta de specialitate</b>	<b>I</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Arnăuț Ion</b>

<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1.</b> Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate, necesare în selectarea, organizarea, desfășurarea și conducerea jocurilor dinamice; <b>CPS.2.</b> Familiarizarea elevilor cu sistemul de cunoștințe aplicabile în cadrul activităților motrice și celor de agrement și timp liber; <b>CPS.3.</b> Dezvoltarea abilităților practico-metodice necesare în organizarea jocurilor dinamice la diferite categorii de vârstă și în cadrul diferitor forme de practicare a exercițiului fizic; <b>CPS.4.</b> Utilizarea unui limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități practicate în timpul liber; <b>CPS.5.</b> Asigurarea nivelului optimal al pregătirii și dezvoltării fizice, necesare în organizarea și practicarea jocurilor dinamice.
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Originea, esența și importanța pedagogică a jocurilor dinamice.</li> <li>2. Jocurile dinamice din programul zilei de învățământ.</li> <li>3. Jocurile dinamice în cadrul activităților extracurriculare și extrașcolare.</li> <li>4. Jocurile dinamice ca mijloc și metodă de dezvoltare a calităților motrice.</li> <li>5. Jocurile dinamice în cadrul diferitor probe de sport.</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BOLBOCEANU, A., CEMORTAN, S., Curriculum educației copiilor de vârstă timpurie și preșcolară (1-7 ani) în Republica Moldova. Ch.: Cartier, 2008. 96p.</li> <li>2. HULAEVA, D., Teoria și metodică educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară. Ch.: Lumina. Chișinău, 1977. 233 p.</li> <li>3. PĂCURARU A.. Jocuri dinamice pentru toate anotimpurile, Editura „PIM” Iași 2011</li> <li>4. BOROS - BALINT IULIANA. Suport de curs „Jocuri dinamice” Cluj Napoca 2013</li> <li>5. MOLDOVANU, I., și a., 855 de jocuri și activități, ghidul animatorului, Ch.: Unicef, 2005. [Accesat 14.04.2018] Disponibil: <a href="http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf">http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf</a></li> <li>6. PRODEA, C., Educație fizică prin joc, Cluj-Napoca, 2010. [Accesat 10.04.2018] Disponibil: <a href="http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc-_suport-curs.pdf">http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc-_suport-curs.pdf</a></li> <li>7. MIHAILOV, M., Teoria și metodologia educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară, curs de prelegeri, Bălți, 2012. [Accesat 02.04.2018] Disponibil: <a href="http://tinread.usarb.md:8888/tinread/fulltext/mihailov/ed_fizic.pdf">http://tinread.usarb.md:8888/tinread/fulltext/mihailov/ed_fizic.pdf</a></li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv - educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, causală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor.</p> <p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea.</li> </ul>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Originea, esența și importanța pedagogică a jocurilor dinamice. Rezultatul învățării: să elaboreze jocuri dinamice.</li> <li>2. Jocurile dinamice din programul zilei de învățământ. Rezultatul</li> </ol>

	<p>învățării: să realizeze jocurile dinamice în cadrul lecțiilor de educație fizică.</p> <p>3. Jocurile dinamice în cadrul activităților extracurriculare și extrașcolare. Rezultatul învățării: să realizeze jocuri dinamice în cadrul activităților extracurriculare.</p> <p>4. Jocurile dinamice ca mijloc și metodă de dezvoltare a calităților motrice. Rezultatul învățării: să organizeze jocuri dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice.</p> <p>5. Jocurile dinamice în cadrul diferitor probe de sport. Rezultatul învățării: să organizeze jocuri dinamice în cadrul diferitor probe de sport.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Volei</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.02.O.023	Componenta de specialitate	I	2	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS 1.</b> Identificarea principalelor caracteristici ale jocului de volei cu privire la istoria, evoluția și regulamentul oficial al jocului de volei;</p> <p><b>CPS2.</b> Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice necesare pentru practicarea jocului de volei;</p> <p><b>CPS 3.</b> Formarea elementelor și procedeele tehnice elementare necesare practicării jocului de volei</p> <p><b>CPS 4.</b> Utilizarea elementelor și procedeele tehnice în apărare și în atac în cadrul jocului bilateral;</p> <p><b>CPS 5.</b> Identificarea aspectelor metodice necesare pentru inițiere în jocul de volei în cadrul diferitor forme de practicare a exercițiului fizic;</p> <p><b>CPS 6.</b> Aplicarea prevederilor regulamentului oficial al jocului de volei și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Originea, esența și importanța pedagogică a jocului de volei.</li> <li>2. Metodica organizării și desfășurării a jocului de volei în diferite activități de educație fizică și sport.</li> <li>3. Pregătirea fizică generală și specifică jucătorului de volei.</li> <li>4. Pregătirea tehnică în volei.</li> <li>5. Pregătirea tactică în jocul de volei.</li> <li>6. Jocul bilateral și arbitrajul în volei.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul orientativ al antrenorului de volei. [Accesat 10.09.2022] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/6_antrenori/planuri_de_pregatire/Ghidul%20orientativ.pdf</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de volei. [Accesat 11.09.2022] Disponibil: <a href="https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf">https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2015/Regulamentul%20jocului%20de%20volei%202015.pdf</a></li> <li>3. Volei. Suport de curs. [Accesat 11.09.2022] Disponibil: <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/d4562554622d4722c66cfa727c7fe318.pdf</a></li> </ol>				

	<p>4. Curs volei. [Accesat 21.09.2022] Disponibil: <a href="http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202020stagiul%20I.pdf">http://efs-usamvbt.ro/docs/st_1/Curs%202020stagiul%20I.pdf</a></p> <p>5. Volei. Tehnici și sisteme de joc. [Accesat 15.09.2022] Disponibil: <a href="https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf">https://intelteachep.wikispaces.com/file/view/Aplicatie_elev_Volei_DrocD.pdf</a></p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv-educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, causală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor .</p> <p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea;</li> <li>• Autonomia.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istoria și evoluția jocului de volei.</li> <li>2. Organizarea competițiilor de volei.</li> <li>3. Complexe de exerciții de stretching specifice jocului de volei.</li> <li>4. Greșelile tehnice specifice învățării diferitor elemente și procedee.</li> <li>5. Acțiuni tactice individuale și colective colective.</li> <li>6. Colegiul de arbitri.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Baschet</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.03.O.024	Componenta de specialitate	II	3	2	Arnăut Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Dozarea efortului fizic și intelectual.</p> <p><b>CPS.2.</b> Favorizarea dezvoltării calităților motrice utilizând elemente din jocul de baschet.</p> <p><b>CPS.3.</b> Însușirea și perfecționarea de către copii a priceperilor și deprinderilor motrice în jocul de baschet.</p> <p><b>CPS.4.</b> Creșterea motivației activității motrice independente la copii, adulți, tineret prin intermediul jocului de baschet.</p> <p><b>CPS.5.</b> Elaborarea proiectelor de activități sportive cu copii de diferite vârste.</p> <p><b>CPS.6.</b> Planificarea timpului necesar pentru desfășurarea activităților sportive.</p> <p><b>CPS.7.</b> Intensificarea și îmbunătățirea proceselor psihologice (atenția, percepția, memoria vizuală și gândirea logică) a copiilor, tinerilor în timpul desfășurării ștafetelor cu elemente din jocul de baschet.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aspecte generale ale jocului de baschet.</li> <li>2. Dezvoltarea fizică generală.</li> <li>3. Tehnica jocului de baschet.</li> <li>4. Tactica jocului de baschet.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. G.Crăciun, I.Berlinschi, A.Talmazan Jocurile de mișcare (inițiere și perfecționare in baschet) – Chișinău, 2010</li> <li>2. I.Portnova – Baschet-manual p-u studenții de la instituții de cultura fizică și sport , 1995</li> </ol>				

	3. V.Zvezdin – Baschetul în școala Chișinău 1993 4. A.Gomelisch – Pregătirea fizică a baschetbaliștilor, 1987 5. L.Costicova – Antrenamentul sportiv și documentele principale , 2003				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Metodologia predării învățării prevede utilizarea altor metode obligatorii: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traningul Pedagogic – procesul instructiv educativ se desfășoară în grupuri a câte 2-3,4-5 de elevi în 6-8 ateliere, fiecare avînd timp de 10-15 minute și poate fi mărit pînă la 45 minute la 3-4 lecții. Fiecare atelier prevede strategii de predare-învățare și se desfășoară în mod interactiv, axate pe diverse tipuri de obiective în vederea rezolvării problemei de formare a competenței profesionale.</li> <li>• Problematizarea – crearea unor situații problemă, crearea unor noi situații de învățare și cunoaștere.</li> <li>• Modelare – reducerea schematică a unei etape a lecției, care se reproduce în altă structură, se crează un model nou de lecție.</li> <li>• Algoritmizarea – acțiune, activitate desfășurată într-o succesiune logică-exerciții de pregătire fizică generală și specială, exerciții pregătitoare și speciale etc.</li> <li>• Jocul didactic (de rol) – plasarea elevului într-o situație ludică cu caracter de instruire(rol de profesor, de arbitru, manager în sport etc.).</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	1.1 Evoluția jocului de baschet. 1.2 Etapele istorice ale jocului de baschet. 1.3 Baschet la etapa actuală în Republica Moldova. 1.4 Dimensiunile terenului de baschet. 1.5 Terminologia specifică în jocul de baschet. 1.6 Componenta colegiului de arbitraj. 2.1 Exerciții speciale pentru dezvoltarea vitezei. 2.2 Rolul rezistenței în jocul de baschet. 2.3 Clasificarea deprinderilor motrice (forța). 2.4 Exerciții speciale pentru dezvoltarea îndemnării. 2.5 Jocuri dinamice pentru însușirea și perfecționarea elementelor tehnice și tactice a jocului de baschet. 3.1 Pozițiile fundamentale. 3.2 Felurile de deplasări. Săriturile. 3.3 Elementele specifice de baschet. 3.4 Clasificarea prinderilor mingii. 3.5 Felurile de pasări. 3.6 Clasificarea paselor în jocul de baschet. 4.1 Utilizarea tacticii în jocul de baschet.				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Atletism</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.04.O.025	Componenta de specialitate	II	4	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1.</b> Deținerea cunoștințelor teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și principalelor noțiuni de regulament. <b>CPS.2.</b> Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic. <b>CPS.3.</b> Demonstrarea deprinderilor practico-metodice în diferite forme de				

	<p>practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</p> <p><b>CPS.4.</b> Utilizarea limbajului de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber.</p> <p><b>CPS.5.</b> Promovarea modului sănătos de viață.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducere în problematica atletismului.</li> <li>2. Bazele generale ale tehnicii probelor din atletism.</li> </ol> <p>Organizarea și desfășurarea competițiilor la atletism.</p>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mruț I., Povestea L. Organizarea și desfășurarea concursurilor de atletism în instituțiile de învățământ. Chișinău 2014</li> <li>2. Andreev L. Atletismul. Chișinău 1992</li> <li>3. Chicu V. Jocuri de mișcare. Chișinău 2006</li> <li>4. Lazari Povestea - Atletism, Recomandări metodice pentru studenți : INEFS Chișinău 1998</li> <li>5. Maria Cristina Man -Bazele generale ale atletismului Curs : Alba-Iulia 2018</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Evoluția dezvoltării atletismului.</li> <li>1.2 Caracterizarea probelor de atletism.</li> <li>1.3 Etapele de dezvoltare a atletismului .</li> <li>2.1 Exerciții specifice însușirii tehnicii diferitor probe de atletism.</li> <li>2.2 Jocuri și exerciții speciale pentru dezvoltarea calităților fizice.</li> <li>3.1 Elaborarea programei competițiilor.</li> <li>3.2 Arbitrarea concursurilor de atletism: oficialii, reguli tehnice, funcțiile arbitrilor și drepturile lor.</li> </ol>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>Metodologia predării învățării prevede utilizarea altor metode obligatorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traningul Pedagogic – procesul instructiv educativ se desfășoară în grupuri a câte 2-3,4-5 de elevi în 6-8 ateliere, fiecare având timp de 10-15 minute și poate fi mărit pînă la 45 minute la 3-4 lecții.</li> <li>• Problematizarea – crearea unor situații problemă, crearea unor noi situații de învățare și cunoaștere.</li> <li>• Modelare – reducerea schematică a unei etape a lecției, care se reproduce în altă structură, se crează un model nou de lecție.</li> <li>• Algoritmizarea – acțiune, activitate desfășurată într-o succesiune logică-exerciții de pregătire fizică generală și specială, exerciții pregătitoare și speciale etc.</li> <li>• Jocul didactic (de rol) – plasarea elevului într-o situație ludică cu caracter de instruire(rol de profesor, de arbitru, manager în sport etc.).</li> </ul>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Fotbal</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.05.O.026	Componenta de specialitate	III	5	2	Arnăut Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1 Utilizarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale.</p> <p>CPS.2. Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic.</p> <p>CPS.3. Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</p> <p>CPS.4. Utilizarea limbajului de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile</p>				

	de educație fizică, sport și activități de timp liber. CPS.5. Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul fotbalului.
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istoria, apariția și dezvoltarea jocului de fotbal.</li> <li>2. Tehnica jocului și metodica de instruire a elementelor tehnice.</li> <li>3. Tactica jocului și metodica de instruire a acțiunilor tactice.</li> <li>4. Regulamentul jocului de fotbal și organizarea competițiilor.</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balint G. Bazele jocului de fotbal. Bacău: Alma Mater, 2002. 252 p.</li> <li>2. Cernăianu C. Fotbal. Manualul antrenorului profesionist. București: Roteck Pro, 2000. 224 p.</li> <li>3. Ciolcă, S. Fotbal-curs aprofundare. București: ANEFS, 2008.</li> <li>4. 173 p.</li> <li>5. Grimalschi T., Sîrghi S. și colaboratorii. Culegere de proiecte didactice. Suport de curs. Chișinău: Tipografia Reclama, 2014, 140 p. ISBN 978-9975-58-016-8.</li> <li>6. Miu S. Fotbal. Curs de specializare. Univ. Spiru Haret. București: Fundației România de Măine, 2001. 200 p.</li> <li>7. Sîrghi S. Istoria și evoluția jocului de fotbal -1. Revista științifico-metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”, Chișinău: Nr. 1, 2008, p.62-65. ISSN 1857-0615.</li> <li>8. Sîrghi S., Stepanov V., Crăciun N., Rusu Corneliu și alți colaboratori. Jocuri Sportive ghid metodic. Chișinău: Valinex, 2016, 99 p. ISBN 978-9975-68-298-5. Internațional Board. Legile jocului de fotbal 2024-2025.</li> <li>9. Dan Păun. Fotbal-Curs în tehnologie IFR, Editura fundației România de mâine, București 2012</li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Cadrului didactic se propun următoarele metode și procedee de predare:</p> <p><b>Explicația</b> – argumentarea riguroasă a cunoștințelor prin lămurire și clasificare a unor noțiuni, principii, concepte din compartimentele “cunoștințe”, “calități și capacități”.</p> <p><b>Conversația</b> – convorbire sau dialog ce se desfășoară între profesor și elev, prin care se stimulează și se dirijează activitatea de învățare. În cadrul lecției ea poate fi prezentată sub diferite forme: Conversația introductivă – la început de lecție; Conversația euristică-explicativă – pentru aprofundarea cunoștințelor și sistematizarea lor; Conversație de verificare a cunoștințelor.</p> <p><b>Demonstrația</b> – prezentarea unor machete, obiecte portative, tabele, fișe instructive, fotografii, albumuri instructive, poze, filme, scheme etc. În vederea acumulării informației despre elementul tehnic studiat.</p> <p><b>Exercițiul</b> – acțiune practică, operațională, repetarea unei acțiuni, activități, urmărind formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice. În cadrul lecțiilor de gimnastică metoda exercițiului se va practica; cu repetări standard în regim de efort continuu și în regim de efort cu intervale, în dependență de starea funcțională a organismului și particularitățile individuale ale elevilor; standard – variat; progresiv cu repetare; cu repetare, cu intervale în scădere; antrenament circuit (obișnuit și de șoc).</p>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evoluția și tendințele de dezvoltare a fotbalului în țară și peste hotare.</li> <li>2. Selectarea mijloacelor pentru pregătirea tehnică în jocul de fotbal.</li> <li>3. Mijloace de instruire a acțiunilor tehnice cu și fără minge în jocul de fotbal.</li> <li>4. Modelarea acțiunilor tactice individuale în grup și pe echipă.</li> <li>5. Regulamentul de desfășurare a competițiilor în jocul de fotbal.</li> </ol>

Denumirea unității de curs		Natația			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
S.07.O.027	Componenta de specialitate	IV	7	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1.Deprinderea cu echilibrul și respirația specifică mediului acvatic; CPS.2.Formarea cunoștințelor specifice procedeele specifice înotului sportiv; CPS.3.Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic; CPS.4.Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; CPS.5.Utilizarea unui limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber; CPS.6.Aplicarea stilurilor de înot studiate în condiții variate.				
<b>Conținutul cursului</b>	1. Istoria activităților nautice. 2. Ramurile natației. 3. Tehnica înotului. 4. Procedeele craul. 5. Procedeele pe spate. 6. Procedeele bras și fluture. 7. Metodica predării înotului.				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Curs de înot, ediția II, Elena Mureșan, <a href="https://www.academia.edu/7130907/ELENA_MUREȘAN_CURS_DE_ÎNOT_ediția_a_II-a">https://www.academia.edu/7130907/ELENA_MUREȘAN_CURS_DE_ÎNOT_ediția_a_II-a</a> 2. Natație, suport de curs <a href="https://ru.scribd.com/doc/82675744/Curs-Natație-2012-01-25">https://ru.scribd.com/doc/82675744/Curs-Natație-2012-01-25</a> 3. Să nu ne temem de apă, Mircea Olaru <a href="https://ru.scribd.com/document/65803804/Mircea-Olaru-Sa-nu-ne-temem-de-apa">https://ru.scribd.com/document/65803804/Mircea-Olaru-Sa-nu-ne-temem-de-apa</a> 4. Înot, Georgeta Kari <a href="http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/aa9e0da93742a048ba3049eee449e9de.pdf">http://www.spiruharet.ro/facultati/sport-bucuresti/biblioteca/aa9e0da93742a048ba3049eee449e9de.pdf</a>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor. Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	1.1. Evoluția înotului la noi în țară. 2.1.Înotul ca factor de călire. 3.1.Bazinele de înot. 3.2.Echiparea unui bazin modern. 4.1.Greșelile tehnice specifice procedeele craul. 5.1. Greșelile tehnice specifice procedeele pe spate.				

	6.1. Greșelile tehnice specifice procedeelelor bras și fluture. 6.2.Înotul aplicativ. 6.3.Încălzirea în cadrul activităților de înot.				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Luptele sportive</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.08.O.028	Componenta de specialitate	IV	8	2	Maxim Veaceslav
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1</b> Aplicarea metodelor, procedeelelor și tehnicilor moderne în activitatea de Lupte sportive. <b>CPS.2</b> Autoperfecționarea continuă în domeniul Luptelor sportive. <b>CPS.3</b> Proiectarea și organizarea activităților de Lupte sportive conform particularităților de vârstă ale participanților. <b>CPS. 4</b> Dezvoltarea calităților fizice și deprinderilor motrice folosind elemente din Lupte sportive. <b>CPS. 6</b> Elaborarea programei de activități în tabără de odihnă, școli sportive, cluburi, și asociații sportive, utilizând probe din Lupte sportive.				
<b>Conținutul cursului</b>	1. Luptele sportive. Considerații generale. 2. Bazele tehnicii exercițiilor de Luptele libere 3. Tehnica pozițiilor fundamentale în Luptele libere. 4. Tehnica căderilor. 5. Tehnica dezechilibrării. 6. Tehnica aruncărilor. 7. Organizarea și desfășurarea competițiilor la Luptele libere.				
<b>Literatura recomandată</b>	1. G. Parhomovic. Judo classic. Permi, 1993. 2. V. Manolachi. Metodica Luptele Libere, Chișinău, 1993. 3. Lazari Povestea. Recomandări metodice pentru studenți. INEFS. Chișinău, 1998. 4. Federația lupta Judo (IJF și EJU). Regulamentul la Luptele Libere, 2016.				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Cadrului didactic se propun următoarele metode și procedee de predare: <b>Explicația</b> – argumentarea riguroasă a cunoștințelor prin lămurire și clasificare a unor noțiuni, principii, concepte din compartimentele “cunoștințe”, “calități și capacități”. <b>Conversația</b> – convorbire sau dialog ce se desfășoară între profesor și elev, prin care se stimulează și se dirijează activitatea de învățare. În cadrul lecției ea poate fi prezentată sub diferite forme: Conversația introductivă – la început de lecție; Conversația euristică-explicativă – pentru aprofundarea cunoștințelor și sistematizarea lor; Conversație de verificare a cunoștințelor. <b>Demonstrația</b> – prezentarea unor machete, obiecte portative, tabele, fișe instructive, fotografii, albumuri instructive, poze, filme, scheme etc. În vederea acumulării informației despre elementul tehnic studiat. <b>Exercițiul</b> – acțiune practică, operațională, repetarea unei acțiuni, activități, urmărind formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice. În cadrul lecțiilor de gimnastică metoda exercițiului se va practica; cu repetări standard în regim de efort continuu și în regim de efort cu intervale, în dependență de starea funcțională a organismului și particularitățile individuale ale elevilor; standard – variat; progresiv cu repetare; cu repetare, cu intervale în scădere; antrenament circuit(obișnuit și de șoc).				

<b>Conținutul studiului individual</b>	1.1 Evoluția dezvoltării Luptele Libere. 1.2 Caracterizarea Luptele Libere. 1.3 Etapele de dezvoltarea a Luptele Libere. 2.1 Caracteristica generală a luptei Judo. Tehnici și procedee. 3.1 Tehnica luptelor Greco- romane. 3.2 Procedeele luptelor Greco- romane. 3.3 Caracteristica procedeelelor. 4.1 Descrierea generală. 4.2 Regulile de organizare și desfășurare a competițiilor. 5.1 Caracteristica generală a luptei. 5.2 Regulamentul luptei. 7.1 Planul calendaristic. 7.2 Programa competițiilor. 7.3 Componenta arbitrilor la Luptele sportive.				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Psihologia vârstelor</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.04.O.029	Componenta de specialitate	II	4	2	Cazacu Zinaida
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <b>CPS.1.</b> Utilizarea noțiunilor specifice psihologiei vârstelor și dezvoltarea unui vocabular de specialitate. <b>CPS.2.</b> Identificarea trăsăturilor psihologice fundamentale care definesc etapele vieții umane. <b>CPS.3.</b> Aplicarea informațiilor specifice psihologiei vârstelor în construirea demersurilor instruirii sportive. <b>CPS.4.</b> Recunoașterea diferențelor individuale în construirea și manifestarea vieții psihice în mediul sportiv . <b>CPS.5.</b> Interpretarea comportamentului uman prin analiza proceselor psihice implicate în realizarea lui. <b>CPS.6.</b> Aplanarea și rezolvarea constructivă a problemelor psiho-sociale, ce pot surveni la diferite vârste. <b>CPS.7.</b> Abordarea psihologică eficientă a individului în activitatea sportivă.				
<b>Conținutul cursului</b>	1. Psihologia vârstelor ca știință. 2. Legitățile generale ale dezvoltării psihice. 3. Dezvoltarea prenatală a copilului. 4. Dezvoltarea psihică a copilului în primul an de viață. 5. Dezvoltarea psihică a copilului antepreșcolar (1-3 ani). 6. Dezvoltarea psihică a copilului preșcolar(3-6/7 ani). 7. Dezvoltarea psihică a copilului de vârstă școlară mica. 8. Dezvoltarea psihică a preadolescentului. 9. Dezvoltarea psihică a adolescentului. 10. Dezvoltarea psihică a omului în perioadele tinereții (de la 21ani până la 31-35 ani). 11. Dezvoltarea psihică a omului în perioadele vârstei adulte. 12. Caracteristicile psihice a omului în perioada bătrâneții.				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Racu, I., Perjan, C., Psihologia dezvoltării și psihologia pedagogică. Chișinău, 2007. 2. Albu Emilia ,Psihologia vîrstelor, 2007 .				

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Silvia Briceag, Psihologia vâstelor, suport de curs, USARB, Bălți 2017.</li> <li>4. Verza, Emil Cucos, Constantin. Psihologia vârstelor. Editura Polirom.2004.</li> <li>5. Verza, Emil. Psihologia copilului. Editura Pro Humanitate.2000.</li> <li>6. Cretu, Tinca . Psihologia vârstelor și a educației. Editura Polirom, 2008. <a href="http://www.upm.ro/facultati_departamente">www.upm.ro/facultati_departamente</a></li> <li>7. Schipor Maria-Doina, Psihologia vîrstelor- Note de curs, 2012 <a href="https://ro.scribd.com/doc/96690470/Curs-Psihologia-Varstelor-2012">https://ro.scribd.com/doc/96690470/Curs-Psihologia-Varstelor-2012</a></li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>În realizarea finalităților modulului „Psihologia vârstelor” vor fi utilizate preponderent metodele didactice: conversația euristică problematizarea, joc de rol, discuția ghidată, studiul de caz, prezentările PPT, filmulețe documentare și analiza situațiilor concrete.</p> <p>Predarea cursului va fi axată pe necesitățile celui care învață, luând în considerație inteligența dominantă și specificul, stilul de învățare a discipolilor. Conținuturile recomandate în prezentul curriculum alcătuiesc axa epistemologică a disciplinei predate, esența științei pe care urmează să o cunoască, să o asimileze elevul, de aceea acestea se conformează logicii și coerenței științifice prezentate într-o paradigmă pedagogică acțională.</p> <p>Conform criteriului nivelul învățării se va insista asupra învățării conștiente care rămâne a fi piatra de temelie în învățarea „de-a lungul și de-a latul vieții. Interactivitatea, ca factor de calitate al învățării se va completa în mod fundamental și principial, cu strategiile de învățare specializată, de calificare profesională, pornind de la însușirea limbajului specific și culminând cu modul de a gândi și de a acționa într-un domeniu, pentru demonstrarea performanțelor profesionale, iar învățarea socială va oferi șanse pentru o bună adaptare și inserție comunitară.</p>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Intercorelarea psihologiei vârstelor cu alte ramuri ale științei psihologice.</li> <li>-„Ființa umană mai presus decât orice”.</li> <li>-Recomandări de dezvoltare psihică.</li> <li>-Influența factorilor ereditari, de mediu și educaționali în dezvoltarea psihică.</li> <li>-Recomandări pentru depășirea crizelor de vârstă.</li> <li>-Efectele activității asupra dezvoltării psihice.</li> <li>-Cerințele față de comportamentul, starea fizică și psihică a viitoarei mame/viitorului tată.</li> <li>-Semnificația omului adult apropiat (mama) în viața și dezvoltarea pruncului.</li> <li>-Principalele achiziții pe parcursul primului an de viață.</li> <li>-Analiza comparativă în dezvoltarea copilului în I lună, V lună și XI lună de viață.</li> <li>-Recomandări părinților pentru dezvoltarea eficientă a copilului în primul an de viață.</li> <li>-Prezentarea conținutului tematic rezumat într- un poster la tema: Dezvoltarea psihică a copilului antepreșcolar.</li> <li>-Recomandări pentru crearea unui spațiu educațional, care ar satisface cerințele de dezvoltare psihică a copiilor de vârstă timpurie.</li> <li>-Rolul jucăriilor în dezvoltarea psihică a copilului.</li> <li>-Rolul jocului în dezvoltarea psihică a preșcolarului.</li> <li>-Principalele achiziții la vârsta preșcolară.</li> <li>-Sfaturi părinților, educatorului pentru dezvoltarea armonioasă a copilului preșcolar.</li> </ul>

Denumirea unității de curs		Psihologia sportului			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
S.07.O.030	Componenta de specialitate	IV	7	4	Farcaș Natalia
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Identificarea relației psihologiei sportului cu ramurile de bază ale psihologiei.</p> <p>CPS.2. Utilizarea sintagmelor specifice psihologiei sportului în descrierea proceselor/ activităților caracteristice performanței sportive.</p> <p>CPS.3. Estimarea importanței majore a sportului în dezvoltarea psihică armonioasă a fiecărei persoane.</p> <p>CPS.4. Analizarea impactului treptelor pregătirii psihice în obținerea performanței sportive.</p> <p>CPS.5. Deducerea importanței factorilor și proceselor psihologice în desfășurarea activității sportive.</p> <p>CPS.6. Elaborarea unor strategii de dezvoltare a proceselor psihice necesare obținerii performanței sportive.</p> <p>CPS.7. Realizarea și implementarea unui program de refacere psihică a sportivilor.</p> <p>CPS.8. Analizarea impactului grupului sportiv asupra performanțelor și creativității sportivilor.</p> <p>CPS.9. Implementarea tehnicilor de control al emoțiilor în viața de zi cu zi, inclusiv în cadrul competițiilor sportive.</p> <p>CPS.10. Estimarea necesității soluționării și reducerii conflictelor în pregătirea sportivilor/ elevilor ce participă la activități competiționale.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Psihologia sportului ca știință.</li> <li>2. Psihologia performanței sportive.</li> <li>3. Pregătirea psihică a sportivului.</li> <li>4. Părțile componente ale pregătirii psihice a sportivului.</li> <li>5. Activitatea sportivă.</li> <li>6. Factori de personalitate în activitatea sportivă.</li> <li>7. Fenomenele psihosociale în sport.</li> <li>8. Refacerea psihică a sportivului.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Epuran M., Modelarea conduitei sportive, Editura Sport– Turism, București, 2007</li> <li>2. Radu Predoiu, Psihologia sportului, Maximizarea performanței sportive, 2016</li> <li>3. Phil Beadle, Cum să predai Strategii didactice, 2019</li> <li>4. Mihai Epuran, Irina Holdevici, Florentina Tonița, Psihologia sportului de performanță, 2022</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Metodele active ca asaltul de idei, descoperirea ideilor, învățarea prin cooperare, studiul de caz, brainstormingul, studiul de caz, jocurile de rol, etc, contribuie semnificativ la încurajarea interacțiunii sociale, la stimularea motivației intrinseci a elevului și formarea unei gândiri critice, ce implică atât analiza propriilor acțiuni cât și analiza obiectivă a altor acțiuni.</p> <p>Situațiile problemă oferă posibilitatea conștientizării unor acțiuni și posibilitatea analizei detaliate a tuturor aspectelor ce au condus la rezultatul dat. Observațiile, studiile de caz, elaborarea proiectelor, lucrul individual și de grup implică dezvoltarea abilităților de comunicare, interacțiune, analiză, producere de idei.</p>				

	<p>Abilitățile ce se dezvoltă profesional prin cunoașterea limbajului specific domeniului psihologic, implică în sine și armonizarea cu abilitățile TIC, ce la moment sunt o necesitate indispensabilă.</p> <p>Utilizarea resurselor educaționale digitale în procesul educațional oferim un suflu nou de captivare și motivare extrinseci a elevilor.</p> <p>Studierea va fi una conștientă, bazată pe acțiuni actuale, viabile și care au o pondere enormă ulterior în procesul de activitate profesională.</p> <p>Scopul de bază este formarea un specialist profesionist ce va contribui pe domeniul ales să fortifice societatea.</p> <p>Se va pune accent atât pe învățarea frontală, cât și pe cea individuală, în perechi și în grup, toate fiind indicatori de calitate ai învățării.</p>
<p><b>Conținutul studiului individual</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evoluția psihologiei sportului ca știință.</li> <li>2. Domeniile de aplicativitate ale psihologiei sportului.</li> <li>3. Impactul psihologiei asupra activităților corporale.</li> <li>4. Modalități eficiente de modernizare a psihologiei sportului.</li> <li>5. Performanța sportive un rezultat al factorilor condiționali.</li> <li>6. Impactul factorilor psihici în performanța sportivă.</li> <li>7. Factorii care influențează negativ performanța sportivă.</li> <li>8. Activitatea sportivă – un beneficiu al unei vieți armonioase.</li> <li>9. Impactul pregătirii psihice în obținerea performanței sportive.</li> <li>10. Realizarea unui plan de pregătire psihică pentru sportivi.</li> <li>11. Stabilirea metodelor eficiente de pregătire psihică a sportivilor.</li> <li>12. Estimarea importanței pregătirii psihice în obținerea performanței sportive.</li> <li>13. Prezentarea unor tehnici necesare în pregătirea psihică de concurs.</li> <li>14. Argumentarea necesității practicării sportului în scopul îmbunătățirii stării de bine.</li> <li>15. Realizarea unui plan de acțiuni privind implicarea copiilor în activitatea sportivă.</li> <li>16. Determinarea impactului sportului asupra personalității persoanei.</li> <li>17. Determinarea impactului temperamentului, aptitudinilor și a caracterului asupra personalității sportivului.</li> <li>18. Prezentarea unor personalități remarcabile ce inspiră în sportul de performanță.</li> <li>19. Crearea profilului personalității instructorului de educație fizică/antrenorului.</li> <li>20. Prezentarea tehnicilor/ metodelor de motivare a elevilor în practicarea sportului de performanță.</li> <li>21. Estimarea necesității motivației în practicarea muncii de instructor de educație fizică/antrenor.</li> <li>22. Exersarea unor tehnici/metode de dezvoltare a voinței și calităților volitive.</li> <li>23. Estimarea impactului motivației, voinței și afectivității în obținerea performanței sportive.</li> <li>24. Prezentarea a 3 tehnici/metode de reechilibrare afectivă a sportivilor.</li> <li>25. Caracterizarea tipologiei grupului sportiv. Estimarea importanței relațiilor în grupul sportiv în scopul obținerii performanței sportive.</li> <li>26. Prezentarea stilurilor de conducere a grupului sportiv.</li> <li>27. Realizarea profilului personalității unui lider sportiv.</li> <li>28. Prezentarea cauzelor conflictului în cadrul grupului sportiv.</li> <li>29. Exersarea a 2-3 strategii de reducere/ diminuarea a conflictelor.</li> <li>30. Exersarea strategiilor privind controlul emoțiilor.</li> </ol>

Denumirea unității de curs		Educația incluzivă			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
S.08.O.031	Componenta de specialitate	IV	8	4	Cazacu Zinaida
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Aplicarea în practica sportivă a principalelor documente de politici și acte legislative, concepții, principii din domeniul educației incluzive.</p> <p><b>CPS.2.</b> Identificarea particularităților de dezvoltare a copilului cu cerințe educaționale speciale și ale persoanelor cu deficiență.</p> <p><b>CPS.3.</b> Aplicarea principiilor abordării individualizate în toate activitățile ce vizează procesul educațional-sportiv.</p> <p><b>CPS.4.</b> Abordarea principiilor de dezvoltare a parteneriatului socio-educational și ale managementului educației incluzive.</p> <p><b>CPS.5.</b> Valorizarea copilului/persoanei cu cerințe educaționale speciale privind evidențierea potențialului acestuia în activitatea sportivă.</p> <p><b>CPS.6.</b> Adaptarea activităților sportive specific dizabilităților sau particularităților CES a beneficiarului.</p> <p><b>CPS.7.</b> Adoptarea atitudinilor pozitive și relaționale despre structurile, procesele și valorile sistemului educațional aplicate în dezvoltarea și susținerea practicilor incluzive.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educația incluzivă în contextul drepturilor omului și a copilului.</li> <li>2. Cadrul legislativ internațional și național în domeniul educației incluzive.</li> <li>3. Perspectivă istorică cu privire la integrare și incluziune.</li> <li>4. Practici incluzive în Republica Moldova Parteneriatul educațional în școala incluzivă.</li> <li>5. Particularitățile dezvoltării copiilor/persoanelor cu Cerințe Educative Speciale.</li> <li>6. Terapii ocupaționale în recuperarea copiilor cu CES/persoanelor cu dizabilități.</li> <li>7. Evaluarea și abordarea individualizată în contextual educației incluzive.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coman, S. (coordonator), Parteneriat în educația integrată a copiilor cu cerințe educative speciale, Editura Spiru Haret, Iași, 2001;</li> <li>2. Danii A, Popovici D, Racu A. Intervenția psihopedagogică în școala incluzivă. Chișinău, 2007;</li> <li>3. Educație incluzivă, Fundația Lumos Moldova. Chișinău, 2012;</li> <li>4. Verza E. Psihopedagogie specială. București, 1999;</li> <li>5. Vrajmaș T. Învățământul integrat și/sau incluziv. București, 2001;</li> <li>6. Neamțu C, Gherguț A. Psihopedagogie specială. Polirom 2000;</li> <li>7. Cara A, Implimentarea educației incluzive în Republica Moldova, Chișinău, 2014, <a href="http://www.ipp.md/public/files/Proiecte/Studiu">www.ipp.md/public/files/Proiecte/Studiu</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Caracteristicile fundamentale ale strategiei didactice utilizate în realizarea conținutului vor fi: aplicabilitatea în activitatea practică a achizițiilor, accesibilitatea –adaptarea la necesitățile de formare a elevului sub aspectul nivelului (stilul individual de învățare, potențial, nivel cultural atins, interese și atitudini); adaptarea la specificul formării profesionale (pregătirea profesională, experiența anterioară, organizarea procesului didactic la specialitate). Instruirea se va baza pe o selecție critică a materialelor și resurselor. Materialele de instruire vor fi structurate și organizate în formatul adecvat creșterii capacități de învățare a elevilor. Se va utiliza în procesul predării</p>				

	<p>strategii care să sprijine înțelegerea și reținerea noilor informații. Se va recurge, ori de câte ori este necesar, la cunoașterea senzorială și la gândirea critică, solicitând argumentarea. Se va combina diverse strategii didactice pentru a cuprinde elementele din cât mai multe stiluri de învățare, luând-se în considerație Teoria inteligențelor multiple. Prin strategia aplicată se va asigura un echilibru dintre aspectul teoretic și practic al formării competențelor. Specificul formării competențelor în procesul de instruire este oferirea feedback-ului permanent între elevi și profesor, precum și completarea sistematică a portofoliului la disciplină.</p>
<p><b>Conținutul studiului individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Concepte ale educației incluzive.</li> <li>-Comunitatea și incluziunea.</li> <li>-Analiza : "Incluziunea deficitară este mai bună decât o excluziune" sau "Școala incluzivă-o școală deschisă pentru toți".</li> <li>-Strategii de incluziune personală: ce putem face pentru a fi mai incluzivi?</li> <li>-Fundamentele sociale, pedagogice și psihologice ale incluziunii.</li> <li>-Documentele naționale pentru incluziunea educațională.</li> <li>-Prezentarea de cazuri, exemple de violare a drepturilor copilului cu CES/persoanelor cu dizabilități la studii, muncă, etc.,</li> <li>-Sfaturi, metode de combatere a discriminării în diferite situații : școlare, Comunitare, etc.</li> <li>-Etapile parcurse în dezvoltarea educației incluzive.</li> <li>-Nume notorii și lucrările personalităților, care au contribuit la evoluția educației incluzive, atât la nivel internațional cât și național.</li> <li>-Programul de dezvoltare a educației incluzive în Republica Moldova.</li> <li>-Recomandări ce ar impulsiona ritmurile incluziunii în Republica Moldova.</li> <li>-Prezentarea unui ONG din țară care promovează incluziunea.</li> <li>-Reguli pentru un parteneriat educațional incluziv de succes.</li> <li>-Strategii și intervenții utile în dezvoltarea copiilor cu CES.</li> <li>-Ghid pentru părinți, în care se va prezenta caracteristici și sfaturi de dezvoltare eficientă a copiilor cu CES.</li> <li>-Analiza comparativă : deficiența vizuală, auditivă și locomotoră.</li> <li>-Interpretare : "Copiii sunt o categorie socială care, în ciuda aparențelor nu au timp să aștepte. Dacă sunt lăsați să crească fără ajutorul de care au nevoie, personalitatea viitorului adult are cu siguranță de suferit."</li> <li>-Avantajele și dezavantajele instruirii copiilor cu CES în școlile/grădinițele de masă.</li> <li>-Integrarea profesională a diferitor categorii de persoane cu dizabilități..</li> <li>-Particularitățile dezvoltării copiilor cu CES.</li> <li>-Proiect cu titlul " 25 sfaturi de incluziune educațională a copiilor cu CES."</li> <li>-Importanța depistării cât mai timpurii a deficiențelor.</li> <li>-Handicapul între normalitate și anormalitate.</li> <li>-Caracteristicile dezvoltării și non dezvoltării umane.</li> <li>-Percepția socială a persoanei cu handicap.</li> <li>- Strategii eficiente de incluziune a copiilor/persoanelor cu CES</li> <li>-Tipurile terapierilor ocupaționale specifice fiecărei dizabilități.</li> <li>-Posibilitățile terapeutice ale muncii, jocului, activităților de viață cotidiană.</li> <li>-Interpretarea produselor activității : Propuneți unui grup de copii să deseneze propria lor familie, casă sau ceva la dorința proprie. Analizați produsul activității lor din perspectiva reperelor științifice ale artterapiei.</li> </ul>

Denumirea unității de curs		Gimnastica			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
S.07.O.032	Componenta de specialitate	IV	7	4	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Deținerea cunoștințelor și competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică gimnasticii contemporane.</p> <p><b>CPS.2.</b> Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic.</p> <p><b>CPS.3.</b> Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</p> <p><b>CPS.4.</b> Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber.</p> <p><b>CPS.5.</b> Promovarea modului sănătos de viață.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bazele generale ale teoriei și metodicii gimnasticii.</li> <li>2. Bazele tehnicii și metodica însușirii exercițiilor de gimnastică.</li> <li>3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor la aparatele de gimnastică.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educația fizică școlară. Ghidul profesorului. Botoșani, 2009</li> <li>2. Teodor Grimalschi. Gimnastica artistică, Teorie și metodologie, Chișinău 2016</li> <li>3. Popa Lucian. Suport de curs, Gimnastica de bază, Arad 2015 <a href="https://www.scribd.com/document/461232126/Suport-de-Curs-Gimnastica-de-Baza">https://www.scribd.com/document/461232126/Suport-de-Curs-Gimnastica-de-Baza</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p><b>Cadrului didactic se propun următoarele metode și procedee de predare:</b></p> <p><b>Explicația</b> – argumentarea riguroasă a cunoștințelor prin lămurire și clasificare a unor noțiuni, principii, concepte din compartimentele “cunoștințe”, “calități și capacități”.</p> <p><b>Conversația</b> – convorbire sau dialog ce se desfășoară între profesor și elev, prin care se stimulează și se dirijează activitatea de învățare. În cadrul lecției ea poate fi prezentată sub diferite forme: Conversația introductivă – la început de lecție; Conversația euristică-explicativă – pentru aprofundarea cunoștințelor și sistematizarea lor; Conversație de verificare a cunoștințelor.</p> <p><b>Demonstrația</b> – prezentarea unor machete, obiecte portative, tabele, fișe instructive, fotografii, albumuri instructive, poze, filme, scheme etc. În vederea acumulării informației despre elementul tehnic studiat.</p> <p><b>Exercițiul</b> – acțiune practică, operațională, repetarea unei acțiuni, activități, urmărind formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice. În cadrul lecțiilor de gimnastică metoda exercițiului se va practica; cu repetări standard în regim de efort continuu și în regim de efort cu intervale, în dependență de starea funcțională a organismului și particularitățile individuale ale elevilor; standard – variat; progresiv cu repetare; cu repetare, cu intervale în scădere; antrenament circuit (obișnuit și de șoc).</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Istoria gimnasticii: apariția gimnasticii, dezvoltarea gimnasticii în Europa, gimnastica în Republica Moldova.</li> <li>1.2. Prevenirea traumatismelor la lecțiile de gimnastică: cauzele și factorii de</li> </ol>				

	bază ai traumatismelor. 2.1.Descrierea grafică a variațiilor de aranjări și regrupări. 2.2.Parcurș aplicativ. 2.3.Elaborarea complexelor de exerciții pentru grupele principale de mușchi. 2.4.Elaborarea complexelor de exerciții cu obiect(minge, baston, coardă, cerc, spalier, banca de gimnastică.) Tehnica executării și metodică însușirii exercițiilor la aparate. 3.2. Îmbinări caracteristice la diferite aparate de gimnastică. 3.3. Elaborarea complexelor de exerciții în perechi. 3.4 Dotarea lecțiilor de gimnastică.				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Medicina sportivă și masajul</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.08.O.033	Componenta de specialitate	IV	8	4	Gîrlea Natalia
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1.Utilizarea terminologie specifice utilizate în practica medico-sportivă. CPS.2.Determinarea modalităților de evaluare a dezvoltării fizice la sportivi. CPS.3.Aplicarea metodelor de reabilitare a bolnavilor cu traume sportive. CPS.4.Aplicarea procedeelor de bază a masajului curativ și masajului sportiv. CPS.5.Determinarea rolului biomecanicii în sport.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducere în disciplina Medicina sportivă și Masajul.</li> <li>• Sistemul nervos în practica medico-sportivă.</li> <li>• Sistemul psiho-neuroendocrin pentru performanța sportive.</li> <li>• Cordul sportiv în pregătirea fizică.</li> <li>• Aparatul respirator în practica medico - sportivă.</li> <li>• Aparatul digestiv și filtrele organismului în practica medico-sportivă.</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice la sportive.</li> <li>• Traumatologia sportivă.</li> <li>• Forma sportivă și refacerea după efort.</li> <li>• Alimentația la sportivi.</li> <li>• Performanța sportivă a femeilor.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exarcu I. Teodorescu, Gherghescu S., s.a. Biologie, manual pentru clasa a XI-a, Ed., didactică și pedagogică, Bucuresti-1993, 1996, 1999, 2000</li> <li>2. Zavalîșca, Aurica, Gimnastica medicală: Îndrumar Instructiv pentru Instituțiile superioare de Educație fizică - Ch.: [s. n.], 2014. - 416 p.: il. - Bibliogr. : p. 407-411. - ISBN 978-9975-51-592-4.</li> <li>3. Nenciu Georgeta, Biomecanica in educatie fizica si sport Editura: Fundatiei Romania de Maine, 2008, Nr. pag: 128 pag;</li> <li>4. Blandine Calais-Germain, Anatomie pentru miscare. Introducere in analiza tehnicilor corporale. Volumul I. Editia a II-a, ISBN_9789734665648,</li> <li>5. Joe Puleo, dr. Patrick Milroy, Anatomia alergarii, 2016, Nr Pag: 200, ISBN: 9786067890341;</li> <li>6. Manocchia, P., Anatomia antrenamentului de forta, Litera, Anul 2015, 160 pag., ISBN 9786066867436.</li> </ol>				

<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Predarea-învățarea în cadrul orelor teoretice și practice se va axa pe următoarele strategii didactice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• strategii expositive;</li> <li>• strategii didactice ilustrativ-explicative;</li> <li>• strategii euristice;</li> <li>• strategii algoritmice;</li> <li>• strategii de învățare prin cooperare;</li> <li>• strategii axate pe acțiunea de cercetare;</li> <li>• strategii problematizate.</li> </ul> <p>Disciplina <b>Medicina sportivă și masajul</b> va forma preponderent competențe de tip „savoir” (cunoaștere și înțelegere) și „savoir fair” (aplicarea cunoștințelor în practică).</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recuperarea sportivului cu nevroză.</li> <li>2. Importanța neurotransmițătorilor pentru efortul muscular.</li> <li>3. Exercițiile cardio și adaptarea sistemului cardiovascular la efort.</li> <li>4. Astmul bronșic în practicarea sportului de performanță.</li> <li>5. Patologia digestivă și performanța sportivă.</li> <li>6. Relația somatometrie-performanța sportivă.</li> <li>7. Aplicarea masajului sportiv în sporturi cu intensitate maximă.</li> <li>8. Rolul principiilor antrenamentului și traumele sportive.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Teoria și metodică antrenamentului sportiv</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.08.O.034	Componenta de specialitate	IV	8	3	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1.Utilizarea eficientă a mijloacelor procesului de antrenament în activitatea profesională;</p> <p>CPS.2.Aprecierea termenilor sportivi în procesul de comunicare eficientă în domeniul antrenamentului sportiv;</p> <p>CPS.3.Diferențierea tehnicii sportive în practicarea diverselor probe de sport;</p> <p>CPS.4.Delimitarea structurii antrenamentului sportiv.</p> <p>CPS.5.Utilizarea eficientă a mijloacelor și metodelor antrenamentului sportiv;</p> <p>CPS.6.Aplicarea metodelor specifice domeniului în tratarea modului sănătos de viață.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadial.</li> <li>2. Principiile antrenamentului sportiv.</li> <li>3. Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv.</li> <li>4. Componentele și conținutul antrenamentului sportiv.</li> <li>5. Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv.</li> <li>6. Structura antrenamentului sportiv.</li> <li>7. Sistemul competițional.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CÂRSTEA Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul didactic II, București: AN-DA. 2000. 172p.</li> <li>2. DRAGNEA A., și a., Educație fizică și sport, teorie și didactică, București:</li> </ol>				

	<p>Fest. 2006. 309p.</p> <p>3. MOLDOVANU, I., și a., 855 de jocuri și activități, ghidul animatorului, Ch.: Unicef, 2005. [Accesat 14.04.2018] Disponibil: <a href="http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf">http://www.marinpredapitesti.ro/wp-content/uploads/2013/11/Cartea-mare-a-jocurilor.pdf</a></p> <p>4. PRODEA, C., Educație fizică prin joc, Cluj-Napoca, 2010. [Accesat 10.04.2018] Disponibil: <a href="http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc_-_suport-curs.pdf">http://prodea.ro/wp-content/uploads/2015/10/EF-prin-joc_-_suport-curs.pdf</a></p> <p>5. MIHAILOV, M., Teoria și metodologia educației fizice a copiilor de vârstă preșcolară, curs de prelegeri, Bălți, 2012. [Accesat 02.04.2018] Disponibil:<a href="http://tinread.usarb.md:8888/tinread/fulltext/mihailov/ed_fizic.pdf">http://tinread.usarb.md:8888/tinread/fulltext/mihailov/ed_fizic.pdf</a></p>
<p><b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b></p>	<p>În funcție de obiectivele planificate, cadrele didactice vor utiliza atât strategii tradiționale, cât și moderne: expunerea, asaltul de idei, lectura ghidată, conversația euristică, demonstrația didactică, explicația, exercițiul didactic, studiul de caz, descoperirea didactică, utilizarea surselor, cercetarea individuală, cercetarea de grup, agenda cu notițe paralele, simularea, jocul de rol etc. Metodele de predare: metoda expunerii didactice (prin sistemul integrativ de lecții), metoda analizei și sintezei, metoda observării, metoda algoritimizării, metoda instruirii problematizate, metoda modelării didactice, metoda instruirii programate, metoda învățării prin descoperire, metoda instruirii diferențiate.</p> <p>Sugestiile metodologice sunt modalități puse în aplicare în relațiile dintre profesor– elev și elev-elev pentru a realiza o cooperare eficientă între componentele curriculare: obiective, unități de conținuturi, modalități de realizare a educației fizice.</p> <p>Folosirea acestor metode oferă elevului șansa de a-și antrena și dezvolta în mod real competențele, deprinderile, priceperile și atitudinile.</p>
<p><b>Conținutul studiului individual</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perioada de pregătire;</li> <li>- Perioada competițională;</li> <li>- Perioada de tranziție;</li> <li>- Caracteristica factorilor obiectivi și subiectivi ca stare de formă;</li> <li>- Macrociclul de antrenament;</li> <li>- Mezociclul de antrenament;</li> <li>- Micociclul de antrenament;</li> <li>- Lecția de antrenament-structura și tipologia;</li> <li>- Campionate;</li> <li>- Cupe;</li> <li>- Turnee;</li> <li>- Principalele reguli de desfășurare a competițiilor.</li> </ul>

Denumirea unității de curs		Practica de inițiere în specialitate			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
1	Componenta de specialitate	IV	8	3	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Determinarea specificului muncii instructorului de educație fizică, rolul acestuia în comunitatea profesională;</li> <li>➤ Utilizarea unui limbaj adecvat de operare interdisciplinar și constructiv în diferite situații;</li> <li>➤ Aplicarea tehnologiilor metodice însușite pe perioada stagiului de practică;</li> <li>➤ Manifestarea inițiativei și creativității în realizarea sarcinilor de lucru;</li> <li>➤ Selectarea resurselor didactice pentru realizarea sarcinilor profesionale;</li> <li>➤ Respectarea normelor de ocrotire a vieții și sănătății elevilor;</li> <li>➤ Organizarea complexului de exerciții, a jocurilor dinamice, arbitrajului în cadrul competițiilor sportive.</li> </ul>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instructajul cu privire la conținutul practicii de inițiere în specialitate. Complectarea documentației necesare pentru realizarea stagiului de practică.</li> <li>2. Familiarizarea cu instituția de aplicație.</li> <li>3. Observarea antrenamentelor la probele de sport.</li> <li>4. Observarea antrenamentelor la probele de sport.</li> <li>5. Observarea antrenamentelor la probele de sport.</li> <li>6. Implicarea în comun cu antrenorul în realizarea complexului de exerciții în etapei pregătitoare cu efectivul grupei sportive.</li> <li>7. Organizarea și desfășurarea jocului dinamic cu efectivul grupei sportive, conform sarcinilor stabilite.</li> <li>8. Observarea procesului de arbitrare a competițiilor sportive.</li> <li>9. Organizarea flash-mob-ului cu efectivul grupei.</li> <li>10. Evaluarea finală a stagiului de practică.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jocuri dinamice, Andrei Rotaru, Chișinău 2013.</li> <li>2. Regulamentul jocului de volei, 2015</li> <li>3. Metode interactive de grup – ghid metodic, S. Brben, E.Goncea, Editura Arvers</li> <li>4. Căile care asigură calitatea, 2017, Program pas cu pas</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Elevii - practicanți vor observa și înregistra procesul educațional organizat de cadrele didactice din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>Vor observa procesul de antrenament la diferite probe de sport, realizat de profesori-antrenori. Momentele observate se vor înregistra în agendă conform sarcinilor de lucru pentru stagiul de practică. Se vor integra în selectarea exercițiilor potrivite pentru etapa pregătitoare (încălzirea), vor selecta jocurile dinamice conform vârstei și sarcinii propuse.</p> <p>Fiecare zi se va termina cu interpretarea celor observate și deducerea concluziilor. La sfârșitul practicii elevii vor prezenta agenda cu materiale conform cerințelor stabilite.</p>				

Denumirea unității de curs		Practica în instituții de educație timpurie			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
2	Componenta de specialitate	IV	8	3	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS1. Asigurarea susținerii necesare pentru ca toți copiii să-și realizeze întregul potențial;</p> <p>CPS2. Abordarea dezvoltării copilului în mod integrat, asigurând în egală măsură dezvoltarea acestuia pe plan cognitiv, socioemoțional și fizic;</p> <p>CPS3. Promovarea incluziunii sociale oferind tuturor copiilor oportunități egale de dezvoltare, respectând valorile bazate pe drepturile omului, principiile unei societăți democratice deschise, promovând toleranța;</p> <p>CPS4. Realizarea planificării zilnice bine structurate, echilibrate, care se bazează pe cunoașterea dezvoltării copilului;</p> <p>CPS5. Deținerea competențelor în utilizarea jocului ca forma integratoare pentru stimularea dezvoltării; CPS6. Utilizarea strategiilor predominant interactive; crearea multiple oportunități de alegere și luarea deciziilor.</p> <p>CPS7. Crearea unui mediu fizic personalizat și prietenos ce conferă identitate grupului de copii.</p> <p>CPS8. Crearea unui climat social;</p> <p>CPS9. Utilizarea permanentă a observării pentru a înregistra date privind dezvoltarea copilului în toate domeniile dezvoltării;</p> <p>CPS10. Realizarea evaluării în sprijinul dezvoltării copiilor;</p> <p>CPS11. Consultarea periodică materialelor de specialitate în scopul îmbunătățirii competențelor sale profesionale.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>UC1. Instructajul cu privire la conținutul „Practicii de instruire în instituții preșcolare”.</p> <p>S1. Completarea documentației: Agenda formării profesionale, Portofoliu.</p> <p>S2. Studiarea curriculumului și înregistrarea tematicii planificării de lungă durată.</p> <p>UC2. Familiarizarea cu managerii, educatorii și grupele de copii din instituția de aplicație.</p> <p>S1. Studiarea (DA) Domeniului de activitate 4.1.2 Educație fizică pe cele trei grupe de vârste.</p> <p>S2. Asistarea la o activitate de realizare a gimnasticii matinale.</p> <p>UC3. Realizarea conținutului activității practice.</p> <p>S1. Selectarea complexului de exerciții pentru gimnastica matinală (vârsta de 1,5-3 ani; 3-5 ani; 5-7 ani).</p> <p>S2. Proiectarea și organizarea gimnasticii matinale, gimnasticii ritmice.</p> <p>UC4. Realizarea conținutului activității practice.</p> <p>S1. Asistarea la activitatea de educație fizică.</p> <p>S2. Identificarea structurii activității, elementele activității de învățare.</p> <p>UC5. Realizarea conținutului activității practice.</p> <p>S1. Selectarea complexului de exerciții de dezvoltare fizică generală. Mișcări de bază ale capului, brațelor, trunchiului și picioarelor pentru vârsta de 1,5-3 ani, 3-5 ani, 5-7 ani.</p>				

	<p>S2. Proiectare și desfășurarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală. UC6. Realizarea conținutului activității practice.</p> <p>S1. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Grupa I-a de mușchi-mușchii brațelor și a centurii scapulare.</p> <p>S2. Descrierea și desfășurarea exercițiilor pentru vârsta de 1,5-3 ani,3-5 ani,5-7 ani. Reguli de descriere.</p> <p>UC7. Realizarea conținutului activității practice.</p> <p>S1. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Grupa II-a de mușchi – mușchii trunchiului.</p> <p>S2. Descrierea și desfășurarea exercițiilor pentru vârsta de 1,5-3 ani,3-5 ani, 5-7 ani.</p> <p>UC8. Realizarea conținutului activității practice.</p> <p>S1. Exerciții de dezvoltare fizică generală. Grupa III-a de mușchi- mușchii picioarelor.</p> <p>S2. Descrierea și desfășurarea exercițiilor(genuflexiune, fondare, balans) pentru vârsta de 1,5-3 ani,3-5 ani,5-7 ani.</p>
<p><b>Literatura recomandată</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curriculumul educației copiilor de vârstă timpurie și preșcolară (1-7 ani) în Republica Moldova. Unicef. 2007</li> <li>2. Standarde de învățare și dezvoltare pentru copilul de la naștere pînă la 7 ani. Unicef. 2010</li> <li>3. Ghid pentru implementarea curriculum-ului educației copiilor de vârstă timpurie și preșcolară. Unicef. 2010</li> <li>4. Ghid de bune practici pentru educație timpurie a copiilor între 3- 6/7 ani. Unicef. 2012</li> <li>5. Conona Petrescu.Ghid de educație fizică. Editura Diana. 2019</li> <li>6. Doina Teodorescu. Educația fizică. Culegere de exerciții și jocuri. DPH. 2011</li> <li>7. Guțu V., Sava P., Leahu D. Jocuri dinamice și metodica predării. Chișinău. 2012</li> <li>8. Stefania Autonovici. Educația fizică în grădiniță. DPH. 2010</li> <li>9. 1001 idei pentru o educație timpurie de calitate. Ghid pentru educatori. Chișinău. 2013</li> <li>10. Proiectarea procesului educațional în instituția preșcolară. Ghid metodic. Chișinău. 2013</li> <li>11. V. Preda 450 de jocuri educaționale. Didactica, 2011</li> <li>12. Z. Granaci Pauze dinamice. Ghid pentru educatori. Epigraf. 2004</li> <li>13. Z. Granaci. Activitate prin joc. Teorie și practică. Epigraf. 2010</li> <li>14. Z. Granaci. Jocul creativ. Îndrumar metodic. 2014</li> </ol>
<p><b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b></p>	<p>În cadrul practicii de instruire în instituțiile preșcolare ne vom axa pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca activitatea aplicativă să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii-practicanți. Instruirea practică va fi proiectată în așa mod încât cunoștințele teoretice vor fi asamblate și realizate prin intermediul proiectării, organizării și realizării unităților de conținut. Ca urmare, elevii practicanți devin subiecți activi coparticipanți la propria lor formare. Activizarea constă în mobilizarea și angajarea intensă a tuturor forțelor psihice de cunoaștere și de creație ale elevilor, în scopul obținerii în cadrul stagiului de practică a unor performanțe maxime, însoțite constant de efecte instructiv-educative cu rol pozitiv pentru dezvoltarea tuturor componentelor profesionale.</p>

Denumirea unității de curs		Practica de vară			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
3	Componenta de specialitate	IV	8	3	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1. Elaborarea programului de activitate sportivă în tabere.</p> <p>CPS.2. Desfășurarea complexelor de exerciții fizice.</p> <p>CPS.3. Organizarea și desfășurarea jocurilor și competițiilor sportive.</p> <p>CPS.4. Respectarea măsurilor ce trebuie luate în vederea eliminării accidentelor.</p> <p>CPS.5. Respectarea indicațiilor tehnico-metodice referitoare la executarea corectă a conținutului activității de educație fizică.</p> <p>CPS.6. Pomovarea modului sănătos de viață și practicarea sportului.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>U.C.1. Caracterizarea aspectelor generale ale organizării taberelor. Determinarea specificului activității de instructor de educație fizică în tabără.</p> <p>Sarcina-1. Oformarea documentației pentru realizarea stagiului de practică: Agenda formării profesionale, Portofoliul didactic.</p> <p>Sarcina-2. Activități de pregătire a taberei sportive. Desfășurarea activităților în tabără.</p> <p>Sarcina-3. Atribuțiile elevului practicant în perioada efectuării stagiului de practică.</p> <p>Sarcina-4. Obiectivele organizării și efectuării practicii de vară: -generale, -specifice -operaționale.</p> <p>U.C.2. Organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică în tabără. Stimularea atitudinii responsabile față de munca de instructor sportiv în tabără. Întâlnirea cu directorul taberei, metodiștii, educatorii.</p> <p>Sarcina-1. Gimnastica de dimineață. Metodica elaborării și desfășurării complexelor de exerciții pentru gimnastica de dimineață.</p> <p>Sarcina-2. Jocuri de mișcare. Metodica desfășurării jocurilor de mișcare.</p> <p>UC3. Organizarea și desfășurarea competițiilor sportive și concursurilor.</p> <p>Sarcina-1. Zi de autoconducere - zi aplicativă: Sarcina-2. Locul și rolul competițiilor sportive în activitatea de educație fizică în tabără.</p> <p>Sarcina-3. Evidențierea aptitudinilor și calităților profesionale ale instructorului sportiv.</p> <p>Sarcina-4. Realizarea sarcinilor instructorului de educație fizică în tabără.</p> <p>Sarcina-5. Elaborarea documentelor de planificare a activităților de educație fizică în tabara de vară.</p> <p>Sarcina-6. Activități turistice în tabără.</p> <p>Sarcina-7. Totalurile Practicii de vară la specialitate.</p> <p>Sarcina-8. Pregătirea documentației.</p>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teoria și metodică jocurilor dinamice . Chișinău-2016.</li> <li>2. Guțu V., Sava P., Leahu D. Jocuri dinamice și metodică predării.</li> <li>3. G. Rață, I. Carp. Principiile și metodele didactice specifice educației fizice și sportului. Bacău-2013.</li> <li>4. V. Pred 450 de jocuri educaționale. Didactica 2011.</li> </ol>				

	<p>5. C. Ciorbă. Baschet, pregătire fizica. Chișinău-2016.</p> <p>6. C. Ciorbă. TMEF. Chișinău 2016.</p> <p>7. Strujan I., Bădău D., Bădău A. Educația fizică școlară. Botoșani 2009. Callo Tatiana., Panuș Aliona. Educația centrată pe elev. Chișinău 2009</p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>În cadrul practicii de instruire în instituțiile preșcolare ne vom axa pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca activitatea aplicativă să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii-practicanți. Instruirea practică va fi proiectată în așa mod încât cunoștințele teoretice vor fi asamblate și realizate prin intermediul proiectării, organizării și realizării unităților de conținut. Ca urmare, elevii practicanți devin subiecți activi coparticipanți la propria lor formare. Activizarea constă în mobilizarea și angajarea intensă a tuturor forțelor psihice de cunoaștere și de creație ale elevilor, în scopul obținerii în cadrul stagiului de practică a unor performanțe maxime, însoțite constant de efecte instructiv-educative cu rol pozitiv pentru dezvoltarea tuturor componentelor profesionale.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Practica în gimnaziu</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>4</b>	<b>Componenta de specialitate</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>Adomnița Serghei</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza conținuturilor specifice disciplinei educație fizică pentru ciclul gimnazial;</li> <li>• Aplicarea strategiilor didactice optime vis-a-vis de subiectul lecției și contingentul de elevi;</li> <li>• Elaborarea proiectului didactic al lecției de educație fizică în dependență de subiectul propus și particularitățile clasei de elevi;</li> <li>• Abordarea dezvoltării elevilor în mod integrat, asigurând în egală măsură dezvoltarea acestuia pe plan cognitiv, socio-emoțional și fizic;</li> <li>• Promovarea incluziunii sociale, oferind tuturor elevilor oportunități egale de dezvoltare, respectând valorile bazate pe drepturile omului, principiile unei societăți democratice deschise, promovând toleranța;</li> <li>• Implementarea metodologiei aplicării exercițiilor fizice în scopul dezvoltării armonioase a organismului și al combaterii deficiențelor fizice;</li> <li>• Posedarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază cu caracter aplicativ și sportiv la nivelul optim al elevului din gimnaziu;</li> <li>• Utilizarea permanentă a observării pentru înregistra date privind dezvoltarea elevului la diferite etape ale instruirii;</li> <li>• Consultarea periodică materialelor de specialitate în scopul îmbunătățirii competențelor sale profesionale.</li> </ul>				

<p><b>Conținutul cursului</b></p>	<p>UC1. Esența, conținutul și sistemul de organizare și realizare a Practicii în gimnaziu. Sarcina 1. Completarea documentației necesare pentru realizarea stagiului de practică.</p> <p>UC2. Familiarizarea cu instituția de învățământ, clasele și contingentul de elevi. Sarcina 1. Studiarea particularităților de vârstă ale elevilor în clasele cărora se desfășoară practica pedagogică.</p> <p>Sarcina 2. Identificarea principalelor drepturi și îndatorii a profesorului de educație fizică.</p> <p>UC3. Observarea și analiza elaborării proiectului de scurtă durată a lecției de educație fizică.</p> <p>Sarcina 1. Analiza structurii și conținutului lecției de educație fizică (asistate). Completarea fișei de analiză.</p> <p>Sarcina 2. Proiectarea didactică a lecției de educație fizică (conform orarului stabilit).</p> <p>UC4. Observarea, organizarea și evaluarea lecțiilor de educație fizică în clasele gimnaziale. Sarcina 1. Organizarea colectivului de elevi și exerciții de front și formație.</p> <p>Sarcina 2. Selectarea și implementarea exercițiilor de atenție.</p> <p>Sarcina 3. Executarea corectă a variațiilor de mers, alergare și sărituri.</p> <p>Sarcina 4. Executarea procedeelor din atletism, gimnastică și acțiunilor tactice din jocuri sportive.</p> <p>Sarcina 5. Aplicarea conținuturilor studiate în cadrul modurilor atletism, gimnastică și jocuri sportive.</p> <p>Sarcina 6. Elaborarea complexelor de exerciții cu și fără obiecte.</p> <p>Sarcina 7. Selectarea și aplicarea exercițiilor pentru formarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative: mers, alergări, sărituri, aruncări și prinderi, cățărări, escaladări, tracțiuni și împingeri, transport de greutate.</p> <p>Sarcina 8. Organizarea ștafetelor și jocurilor dinamice.</p> <p>Sarcina 9. Organizarea ștafetelor și jocurilor dinamice.</p> <p>Sarcina 10. Elaborarea proiectului didactic conform subiectului propus.</p>
<p><b>Literatura recomandată</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curriculum. Educația fizică. Cl. V-a -IX-a. Chișinău, 2006.</li> <li>2. Conona Petrescu. Ghid de educație fizică. Editura Diana, 2019.</li> <li>3. T. Grimalschi., I Carp. Ghid metodologic pentru profesori. Chișinău, 2006</li> <li>4. Doina Teodorescu. Educația fizică. Culegere de exerciții și jocuri. DPH, 2011.</li> <li>5. Guțu V., Sava P., Leahu D. Jocuri dinamice și metodica predării. Chișinău. 2012.</li> <li>6. Strujan, D. Bădău. Educația fizică școlară. Ghidul profesorului. Botoșani, 2009.</li> <li>7. P. Dragomir., E. Scarlat. Îndrumar de educație fizică școlară. 2006.</li> <li>8. V. Chicu. Jocuri de mișcare. Chișinău, 2006.</li> <li>9. G. Crăciun, I. Berlinschi. Jocuri de mișcare. Chișinău, 2010</li> <li>10. C. Ciorbă. Baschet - pregătire fizică. Chișinău. 2016</li> </ol>
<p><b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b></p>	<p>În cadrul practicii de instruire în instituțiile preșcolare ne vom axa pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca activitatea aplicativă să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii-practicanți. Instruirea practică va fi proiectată în așa mod încât cunoștințele teoretice vor fi asamblate și realizate prin intermediul proiectării, organizării și realizării unităților de conținut. Ca urmare, elevii practicanți devin subiecți activi coparticipanți la propria lor formare. Activizarea constă în mobilizarea și angajarea intensă a tuturor forțelor psihice de cunoaștere și de creație ale elevilor, în scopul obținerii în</p>

	cadrul stagiului de practică a unor performanțe maxime, însoțite constant de efecte instructiv-educative cu rol pozitiv pentru dezvoltarea tuturor componentelor profesionale.				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Practica de antrenor</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
<b>5</b>	<b>Componenta de specialitate</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>Adomnița Serghei</b>
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinarea structurii și conținutului antrenamentului sportiv;</li> <li>• Analiza particularităților de vârstă și individuale ale subiecților procesului de antrenament;</li> <li>• Delimitarea particularităților metodologice ale activității antrenorului la diferite etape ale antrenamentului sportiv;</li> <li>• Selectarea metodelor de antrenament eficiente pentru pregătirea fizică generală și specifică ale subiecților antrenamentului;</li> <li>• Asigurarea cu deprinderi necesare pentru realizarea pregătirii tehnice și tactice ale elevilor;</li> <li>• Analiza documentelor de planificare și evidență necesare în cadrul procesului de antrenament.</li> </ul>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>UC1.Esența, conținutul și sistemul de organizare și realizare a „Practicii de antrenor”.</p> <p>Sarcina-1. Întocmirea documentației necesare pentru realizarea stagiului de practică.</p> <p>UC2.Familiarizarea cu instituția de învățământ de aplicație, grupul de antrenament.</p> <p>Sarcina-1.Studierea particularităților grupului.</p> <p>Sarcina-2.Identificarea principalelor drepturi și îndatorii ale antrenorului.</p> <p>UC3.Analiza particularităților organizării etapei pregătitoare.</p> <p>Sarcina-1. Alcătuirea proiectului didactic al antrenamentului conform subiectului propus.</p> <p>Sarcina-2.Organizarea etapei pregătitoare. Sarcina-3.Organizarea etapei de bază ale antrenamentului.</p> <p>Sarcina-4. Bilanțul și analiza antrenamentului.</p> <p>UC4. Selectarea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice probei de sport.</p> <p>Sarcina-1. Alcătuirea proiectului didactic al antrenamentului conform subiectului propus.</p> <p>Sarcina-2.Organizarea etapei pregătitoare. Sarcina-3.Organizarea etapei de bază ale antrenamentului.</p> <p>Sarcina-4. Bilanțul și analiza antrenamentului.</p> <p>UC5. Analiza metodelor de dozare a efortului în cadrul antrenamentului. Sarcina-1. Alcătuirea proiectului didactic ale antrenamentului conform subiectului propus.</p> <p>Sarcina-2.Organizarea etapei pregătitoare. Sarcina-3.Organizarea etapei de bază ale antrenamentului.</p> <p>Sarcina-4. Bilanțul și analiza antrenamentului.</p> <p>UC6. Selectarea și organizarea complexelor de exerciții pentru dezvoltarea vitezei.</p> <p>Sarcina-1. Alcătuirea proiectului didactic al antrenamentului conform subiectului</p>				



	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Utilizarea eficientă a mijloacelor și resurselor. Gestionarea adecvată a echipamentelor, materialelor și spațiilor sportive în cadrul activităților practice.</li> <li>6. Comunicare profesională în cadrul structurilor sportive. Dezvoltarea capacităților de comunicare clară și eficientă cu colegii, conducerea, sportivii și publicul, în contexte formale și informale.</li> <li>7. Lucru în echipă și colaborare interdisciplinară. Participarea activă în echipe de lucru și colaborarea cu specialiști din domenii conexe (kinetoterapie, medicină sportivă, psihologie sportivă etc.).</li> <li>8. Observarea și analiza activității sportive. Capacitatea de a observa și evalua activitățile desfășurate, de a reflecta critic asupra propriului rol și de a propune îmbunătățiri.</li> <li>9. Adaptabilitate și asumarea responsabilității. Flexibilitate în abordarea diferitelor sarcini și asumarea rolurilor profesionale cu responsabilitate și inițiativă.</li> <li>10. Dezvoltarea unei identități profesionale. Formarea unei atitudini proactive, autonome și etice față de activitatea profesională în domeniul sportului.</li> </ol>
<b>Conținutul cursului</b>	<p>UC1. Esența, conținutul și sistemul de organizare și realizare a „Practicii în structurile de organizare a activității sportive”.</p> <p>Sarcina-1. Întocmirea documentației necesare pentru realizarea stagiului de practică.</p> <p>UC2. Familiarizarea cu instituția de aplicație. Sarcina-1. Studierea structurii organizatorice ale instituției de aplicație.</p> <p>Sarcina-2. Analiza fișelor postului ale personalului cu atribuții în pregătirea sportivilor.</p> <p>Sarcina-3. Participare la ședințe de organizare internă (planificarea activităților sportive)</p> <p>UC3. Asistarea lucrătorilor în desfășurarea antrenamentelor, seminarelor, evenimentelor.</p> <p>Sarcina-1. Observarea și analiza procesului desfășurării.</p> <p>Sarcina-2. Completarea fișelor de analiză.</p> <p>Sarcina-3. Observarea relațiilor și comunicării în structura sportivă.</p> <p>UC4. Implicare în pregătirea și organizarea competițiilor sportive la o probă de sport. Sarcina-1. Alcătuirea regulamentului organizării și desfășurării competiției.</p> <p>Sarcina-2. Alcătuirea condițiilor și orarului competiției.</p> <p>UC5. Participare la acțiuni de promovare a competițiilor și concursurilor.</p> <p>Sarcina-1. Alcătuirea afișelor.</p> <p>Sarcina-2. Organizarea evenimentelor locale pentru promovarea competiției.</p> <p>UC6. Organizarea și desfășurarea competițiilor sportive.</p> <p>Sarcina-1. Alcătuirea și pregătirea fișelor de arbitraj.</p> <p>Sarcina-2. Dirijarea procesului competițional.</p> <p>Sarcina-3. Organizarea arbitrajului competiției.</p> <p>UC7. Implicare în pregătirea și organizarea concursului cultural – sportiv (TVC; Ce, Unde, Când?; „Trenul sportiv”, „Mușuroi sportiv” etc.).</p> <p>Sarcina-1. Alcătuirea regulamentului organizării și desfășurării concursului.</p> <p>Sarcina-2. Alcătuirea scenariului concursului.</p> <p>Sarcina-3. Organizarea evenimentelor locale pentru promovarea concursului.</p> <p>UC8. Organizarea și desfășurarea concursului cultural - sportiv.</p>



	<p>probei de sport, sau modulului predat.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Selectarea metodelor și mijloacelor eficiente în conformitate cu subiectul și obiectivele activității.</li> <li>5. Elaborarea proiectelor specifice/tematice ce vor corespunde cu documentele de planificare și necesitățile beneficiarilor.</li> <li>6. Organizarea și desfășurarea diferitor forme de practicare a exercițiului fizic pentru persoanele de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor etice și deontologiei profesionale.</li> <li>7. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în mediul de activitate.</li> <li>8. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe proba de sport, sau modul.</li> </ol>
<p><b>Conținutul cursului</b></p>	<p>UC1. Analiza conținutului stagiului de practică. Specificul organizării stagiului de practică; Structura, conținutul stagiului de practică; Obiectivele, competențele specifice stagiului de practică; Responsabilități în cadrul stagiului de practică; Documentația necesară desfășurării stagiului de practică. Sarcina 1. Pregătirea agendei de pregătire profesională. Sarcina 2. Pregătirea portofoliului la stagiul de practică.</p> <p>UC2. Familiarizarea cu instituția de aplicație a stagiului de practică. Sarcina 1. Familiarizarea cu instituția de desfășurare a practicii, regulamentul intern de activitate a instituției.</p> <p>UC3. Analiza documentației de planificare. Sarcina 1. Identificarea principalelor acte normative în baza cărora instituția își desfășoară activitatea. Sarcina 2. Analiza fișei de post. Atribuții responsabilități, obligații profesionale.</p> <p>UC4. Determinarea nivelului de pregătire fizică a grupului de beneficiari. Sarcina 1. Selectarea parametrilor morfo-funcționali și de pregătire fizică și motrice în funcție de particularitățile de vârstă, gen a grupului cu care lucrează. Sarcina 2. Întocmirea unei fișe de înregistrare a rezultatelor inițiale de evaluare. Sarcina 4. Formularea de concluzii și recomandări pentru îmbunătățirea nivelului de pregătire.</p> <p>UC5. Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază a activității în dependență de ramura de sport, modul și particularităților de vârstă cerințele specifice grupului. Sarcina 1. Stabilirea și elaborarea scopului și obiectivelor activității Sarcina 2. Elaborarea proiectului de activitate conform cerințelor metodice.</p> <p>UC6. Desfășurarea activității conform planului elaborat pe etape specifice. Sarcina 1. Organizarea etapei pregătitoare. Sarcina 2. Organizarea etapei de bază ale antrenamentului/lecției. Sarcina 3. Analiza, evaluarea și bilanțul activității. Sarcina 4. Elaborarea de recomandări practice pentru îmbunătățirea activității fizice la nivel de grup. Identificarea punctelor slabe/ forte în pregătirea grupului.</p> <p>UC7. Elaborarea unui plan individualizat de îmbunătățire a depinderilor motrice și îmbunătățirii tehnicilor specifice ramurii de sport/modulului. Sarcina 1. Evaluarea individuală a nivelului de pregătire fizică și motrice a unui beneficiar. Sarcina 2. Elaborarea unui plan individualizat de instruire/antrenament</p> <p>UC8. Organizarea activităților sportive cu caracter de agrement și distractiv. Sarcina 1. Identificarea tematicii activității scopului și obiectivelor. Sarcina 2. Elaborarea proiectului de activitate conform cerințelor.</p>

	Sarcina 3. Autoanaliza activității desfășurate. UC.9. Evaluarea rezultatelor stagiului practicii Portofoliul stagiului de practică. Agenda stagiului de practică. Raportul de autoevaluare a stagiului de practică.				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ghidul animatorului socio-educativ. Asociația Creativ. București, 2007.</li> <li>2. 855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului.</li> <li>3. Managementul Educației fizice și sportului. Septimiu Florian Todea. Ed. Fundației România de Măine, 2003.</li> <li>4. V. Chicu. Jocuri de mișcare. Chișinău, 2006.</li> <li>5. G. Crăciun, I. Berlinschi. Jocuri de mișcare. Chișinău, 2010.</li> <li>6. C. Ciorbă. Baschet - pregătire fizică. Chișinău, 2016.</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>În cadrul stagiului de practică ne vom axa pe necesitățile celui ce învață, ceea ce permite ca activitatea aplicativă să fie accesibilă și eficientă pentru toți elevii-practicanți.</p> <p>Instruirea practică va fi proiectată în așa mod încât cunoștințele teoretice vor fi asamblate cu abilitățile funcțional-practice și realizate prin intermediul proiectării, organizării și realizării unităților de conținut.</p> <p>Ca urmare elevii practicanți devin subiecți activi coparticipanți la propria lor formare profesională. Activitatea constă în mobilizarea și angajarea intensă a tuturor forțelor psihice de cunoaștere și de creație ale elevilor, în scopul obținerii în cadrul stagiului de practică a unor performanțe maxime, însoțite constant de efecte instructiv-educative cu rol pozitiv pentru dezvoltarea tuturor componentelor profesionale.</p> <p>Evaluarea va fi concepută nu numai ca un control al cunoștințelor, ci ca o strategie de perfecționare, ce presupune o strategie globală a formării.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Organizarea taberilor și competițiilor</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.02.A.035	Componenta opțională de specialitate	I	2	2	Arnăut Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b>laborarea programului de activitate a taberelor de odihnă.</p> <p><b>CPS.2.</b> Identificarea obiectivelor și conținutului competițiilor sportive organizate în taberele de odihnă.</p> <p><b>CPS.3.</b>Organizarea și desfășurarea jocurilor și competițiilor sportive.</p> <p><b>CPS.4.</b>Asigurarea securității vieții și sănătății copiilor și oferirea acestora a oportunităților de succes.</p> <p><b>CPS.5.</b> Respectarea indicațiilor tehnico-metodice referitoare la executarea corectă a conținutului activității de educație fizică.</p> <p><b>CPS.6.</b> Pomovarea modului sănătos de viață și practicarea sportului.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Principalele caracteristici de organizare a taberelor</li> <li>2. Metodica organizării și desfășurării activităților de educație fizică în tabără.</li> <li>3. Activitatea instructorului de educație fizică în tabără.</li> <li>4. Metodica organizării și desfășurării competițiilor sportive.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Educația fizică școlară. Ghidul profesorului. Botoșani 2009;</li> <li>2. Jocuri dinamice pentru toate anotimpurile. Iași 2011;</li> </ol>				





	<p>CPS.4.Utilizarea limbajului de specialitate corect,cu aplicabilitate în activități de educație fizică,sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.5.Aplicarea regulamentului în cadrul jocului de tenis.</p>
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Originea, esența și importanța pedagogică și socială jocului de tenis de masă.</li> <li>2. Metodica organizării și desfășurării a jocului de tenis de masă în diferite activități de educație fizică și sport.</li> <li>3. Elemente tehnice specifice jocului de tenis de masa.</li> <li>4. Tactica jocului de tenis de masă.</li> <li>5. Noțiuni de regulament și organizarea competițiilor de tenis de masă.</li> </ol>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suport decurs: Teoria și practica ,Apostu Paula;(Accesat 08.08.2019). Disponibil: <a href="https://ro.scribd.com/document/374609923/Tenis-de-Masa-Teorie-Si-Practica">https://ro.scribd.com/document/374609923/Tenis-de-Masa-Teorie-Si-Practica</a></li> <li>2. Regulamentul jocului de tenis de masă. [Accesat 12.08.2019] Disponibil: <a href="http://specialolympics.ro/wp-content/uploads/2016/01/Regulament-la-tenis-de-masa_Special-Olympics.pdf">http://specialolympics.ro/wp-content/uploads/2016/01/Regulament-la-tenis-de-masa_Special-Olympics.pdf</a></li> <li>3. Tenis de masa. Suport de curs(Accesat 12.08.19) Disponibil: <a href="https://ro.scribd.com/document/99415954/Curs-Baza-Tenis-de-Masa-2009">https://ro.scribd.com/document/99415954/Curs-Baza-Tenis-de-Masa-2009</a></li> <li>4. Tenis de masă - ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor. [Accesat 21.10.2018] Disponibil: <a href="https://ro.scribd.com/document/204816259/Tenis-de-mas%C4%83-ABC-ndrumar-pentru-preg%C4%83tirea-incep%C4%83torilor">https://ro.scribd.com/document/204816259/Tenis-de-mas%C4%83-ABC-ndrumar-pentru-preg%C4%83tirea-incep%C4%83torilor</a></li> <li>5. Tenis de Masa. Tehnici și sisteme de joc. Disponibil: <a href="https://ro.scribd.com/doc/309674998/Tenis-de-Masa">https://ro.scribd.com/doc/309674998/Tenis-de-Masa</a></li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor .Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea.</li> </ul>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Evoluția și tendințele de dezvoltare a tenisului de masă în țară și peste hotare.</li> <li>1.2. Impactul mass-media asupra tenisului de masă.</li> <li>2.1.Organizarea competițiilor de tenis de masă.</li> <li>3.1.Complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică generală a jucătorului de tenis de masă.</li> <li>3.2.Selectarea exercițiilor specifice dezvoltării procedeele tehnice în cadrul jocului de tenis de masă.</li> <li>3.3.Selectarea mijloacelor pentru pregătirea tehnică în jocul de tenis de masă.</li> <li>4.1.Greșelile regulamentare specifice diferitor acțiuni tactice.</li> <li>5.1.Colegiul de arbitri.</li> </ol>
<b>Denumirea unității de curs</b>	<b>Badminton</b>

Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
S.05.A.038	Componenta opțională de specialitate	III	5	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1.Utilizarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale;</p> <p>CPS.2.Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructive - educative și a structurilor de exerciții specific diferitor forme de practicare a exercițiului fizic;</p> <p>CPS.3.Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic,cu posibilitatea de transfer în activități de timp liber;</p> <p>CPS.4.Utilizarea limbajului de specialitate corect,cu aplicabilitate în activități de educație fizică,sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.5.Aplicarea regulamentului în cadrul jocului de badminton.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geneza și evoluția jocului badminton.</li> <li>2. Caracteristicile jocului badminton.</li> <li>3. Serviciul și procedee de execuție.</li> <li>4. Lovitura și procedee de execuție.</li> <li>5. Tactica jocului simplu.</li> <li>6. Tactica jocului dublu.</li> <li>7. Arbitrajul. Termenologia și metodică.</li> <li>8. Organizarea și desfășurarea competițiilor.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://sportsregras.com/ro/badminton-reguli-istorie/">https://sportsregras.com/ro/badminton-reguli-istorie/</a></li> <li>2. <a href="https://www.aerosquash.ro/reguli-de-joc-badminton.html">https://www.aerosquash.ro/reguli-de-joc-badminton.html</a></li> <li>3. <a href="https://ionmaresvulcanabai.wordpress.com/2015/02/14/regulamentul-jocului-de-badminton/">https://ionmaresvulcanabai.wordpress.com/2015/02/14/regulamentul-jocului-de-badminton/</a></li> <li>4. <a href="http://www.isjolt.ro/wp-content/uploads/2016/01/Regulament-Badminton-Olimpiada-Gimnaziilor.pdf">http://www.isjolt.ro/wp-content/uploads/2016/01/Regulament-Badminton-Olimpiada-Gimnaziilor.pdf</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, causală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evoluția și tendințele de dezvoltare a badmintonului în țară și peste hotare.</li> <li>2. Tehnica și tactica jocului de badminton.</li> <li>3. Clasificarea tehnicii și tacticii de joc.</li> <li>4. Complexe de exerciții pentru dezvoltarea fizică generală a jucătorului de badminton.</li> <li>5. Selectarea exercițiilor specifice dezvoltării procedeele tehnice în cadrul jocului de badminton.</li> <li>6. Selectarea mijloacelor pentru pregătirea tehnică în jocul de badminton.</li> <li>7. Complex de exerciții pentru instruirea loviturii de atac.</li> <li>8. Clasificarea tehnicii și tacticii de joc.</li> <li>9. Geșelile regulamentare specifice diferitor acțiuni tactice.</li> <li>10. Descrierea acțiunilor tactice.</li> </ol>				

	<p>11. Geșelile regulamentare specifice diferitor acțiuni tactice.  12. Regulile principale de joc.  13. Organizarea competițiilor de badminton.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Fitness - aerobică</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.06.A.039	Componenta opțională de specialitate	III	6	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b>  <b>CPS.1.</b> Deținerea cunoștințelor și competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică Fitness-ului- aerobică.  <b>CPS.2.</b> Aprecierea rolului și semnificației fitness-aerobicii pentru dezvoltarea fizică armonioasă a corpului uman.  <b>CPS.3</b> Utilizarea formelor și mijloacelor de organizare a ședințelor de fitness-aerobică.  <b>CPS.4</b> Alcătuirea îmbinărilor ritmice coordonative, exercițiilor și compozițiilor de aerobică.  <b>CPS.5</b> Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic.  <b>CPS.6.</b> Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.  <b>CPS.7.</b> Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber.  <b>CPS.8.</b> Promovarea modului sănătos de viață.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aerobica ca una din direcțiile culturii fizice de fortificare.</li> <li>2. Educația ritmică-muzicală.</li> <li>3. Coregrafia în aerobică.</li> <li>4. Structura și conținutul aerobicii de fortificare.</li> <li>5. Particularitățile desfășurării lecțiilor de aerobică cu contingent diferit.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CÂRSTEA Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul didactic II, București: AN-DA. 2000. 172p.</li> <li>2. Lecții electronice <a href="https://sportcadre.unibuc.ro/discipline/gimnastica-aerobica/">https://sportcadre.unibuc.ro/discipline/gimnastica-aerobica/</a></li> <li>3. NICULESCU, G., Gimnastica aerobică, Universitatea „Spiru Haret” <a href="https://ru.scribd.com/doc/132615206/gimnastica-aerobica">https://ru.scribd.com/doc/132615206/gimnastica-aerobica</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la</b>	Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de				

<b>fiecare unitate de învățare</b>	<p>fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor .</p> <p>Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1.1 Efectele de fortificare al lecțiilor de aerobică.  2.1 Semnificația muzicii în cadrul lecțiilor de aerobică.  3.1 Metode compoziționale de construire a combinațiilor aerobice.  4.1. Mijloacele aerobicii.  4.3. Pașii de bază în gmnastica aerobica , variante și terminologie.  5.1. Particularitățile metodicii de desfășurare a lecțiilor de aerobică cu copii.  5.2. Particularitățile metodicii de desfășurare a lecțiilor de aerobică cu oameni de vârstă maturizată și în etate.  5.3. Particularitățile metodicii de desfășurare a lecțiilor de aerobică cu femei gravide.</p>				
<b>Denumirea unității de curs Fitness- forță</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.06.A.040	Componenta opțională de specialitate	III	6	2	Arnăut Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1.Deținerea cunoștințelor și competențelor profesionale specializate, axate pe teoria și metodică exercițiilor specifice fitness-ului contemporan.</p> <p>CPS.2.Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructive-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic.</p> <p>CPS.3.Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activități de timp liber.</p> <p>CPS.4.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică,sport și activități de timp liber.</p> <p>CPS.5.Promovarea modului sănătos de viață.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anatomia umană.Aspecte generale.</li> <li>2. Fitness&amp;Culturismul.</li> <li>3. Antrenamentul functional.</li> <li>4. Mijloace pentru acordarea primului ajutor.</li> </ol>				

<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instructor manual fitness;(Accesat 08.08.2019). Disponibil: <a href="http://www.profitness.ro">www.profitness.ro</a> --&gt; <a href="http://www.profitness.ro/despreantrenamentul-funcional-cu-dragos-ghitiu-1/515#.UuGXbhD8LDc">http://www.profitness.ro/despreantrenamentul-funcional-cu-dragos-ghitiu-1/515#.UuGXbhD8LDc</a></li> <li>2. Antrenamentul funcțional [Accesat 12.08.2019] Disponibil: <a href="http://www.meiyogym.ro">www.meiyogym.ro</a> --&gt; <a href="http://www.meiyogym.ro/antrenamentfuncional.Html">http://www.meiyogym.ro/antrenamentfuncional.Html</a>;</li> <li>3. Fitness&amp; culturism(Accesat 12.08.19) Disponibil: <a href="http://www.smartatletic.ro">www.smartatletic.ro</a> --&gt; <a href="http://smartatletic.ro/antrenament/antrenamentul-funcional">http://smartatletic.ro/antrenament/antrenamentul-funcional</a>.</li> <li>4. FITNESS-UL – MIJLOC DE COMBATERE A OBEZITĂȚII. [document?archive_doc=70294578&amp;escape=false&amp;metadata=%7B"context"%3A"archive_view_restricted"%2C"page"%3A"search"%2C"action"%3Afalse%2C"logged_in"%3Atrue%2C"platform"%3A"web"%7D</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor.</p> <p>Procesul instructiv-educativ se v-a baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Evoluția și tendințele de dezvoltare a fitness-ului modern.</li> <li>1.2. Sistemul muscular.</li> <li>2.1. Metodologia planului de antrenament.</li> <li>2.2. Alcătuirea unui plan nutrițional.</li> <li>3.1. Antrenamente funcționale de tip circuit penru începători.</li> <li>3.2. Antrenamente funcționale de tip circuit pentru cei aflați în stadiu mediu.</li> <li>3.3. Antrenamente funcționale de tip circuit pentru avansați.</li> <li>4.1. Acordarea primului ajutor medical în caz de întinderi musculare, luxații,entorse.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs Tehnica securității în situații de risc</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.07.A.041	Componenta opțională de specialitate	IV	7	4	Vrabie Larisa
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS1. Identificarea viziunilor știintifice generale la disciplina „ Protecția civilă ”;</p> <p>CPS2. Aplicarea mijloacelor și metodelor de protecție împotriva diferitor forme ale situațiilor excepționale</p> <p>CPS3. Cunoașterea mijloacelor și metodelor de protecție împotriva diferitor forme ale situațiilor excepționale și de acordare a primului ajutor medical.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protecția civilă a Republicii Moldova</li> <li>• Clasificarea și caracteristica situațiilor excepționale posibile pe teritoriul</li> </ul>				

	<p>R. Moldova</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primul ajutor medical</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legea „Cu privire la protecția civilă” nr. 271 din 09.11.1994</li> <li>2. Suport de curs ”Protecția civilă, elaborate de DSE, Chișinău,2002</li> <li>3. Ghid la protecția civilă, DSE, Chișinău,2002</li> <li>4. Enciclopedia situațiilor excepționale – 2002</li> <li>5. Enciclopedia medicală – 1995. Ghid la protecția civilă. Chișinău – 1996</li> <li>6. GHID METODOLOGIC: APLICAȚII PRACTICE, STUDIUL INDIVIDUAL LA ”PROTECȚIA CIVILĂ ”,2020</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Acțiunile educaționale propuse în curriculumul dat, sînt construite în baza cadrului de învățare Evocare – Realizare a sensului – Reflecție (ERR) și în cheia dezvoltării gândirii critice.</p> <p>Pentru a manevra bine informațiile, elevii trebuie să știe să aplice operații de gândire, să învețe în mod critic, să trieze eficient datele, să le ofere sensuri care, la rîndul lor, vor fi materializate în anumite comportamente. Elevii vor fi obișnuiți să identifice, să proceseze, să însușească și să utilizeze informații și idei, de asemenea li se va forma abilitatea de analiză și reflecție critică. În procesul de predare-învățare-evaluare se vor utilize o serie de metode moderne ca: conversația euristică, observări, generalizări, discuții de grup, brainstorming, bulgăr de zăpadă, etc.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Istoricul protecției civile Legislația protecției civile.</li> <li>• Conducerea și forțele protecției civile.</li> <li>• Drepturile și obligațiile cetățenilor la protecția civilă.</li> <li>• Cutremurul de pămînt.</li> <li>• Catastrofe condiționate de condițiile climaterice.</li> <li>• Incendiile - semnificații și criterii de selectare.</li> <li>• Căile de evacuare a colegiului și a căminului studentesc.</li> <li>• Indicatoare și panouri de avertizare pentru prevenirea incendiilor.</li> <li>• Hemoragiile.</li> <li>• Fracturile.</li> <li>• Arsuri, traume de fulger, insolație și șoc termic.</li> <li>• Mușcăături de șarpe, înțepături de insecte, intoxicații cu ciuperci.</li> <li>• Înecul.</li> </ul>				
<b>Denumirea unității de curs Managementul situațiilor excepționale</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.07.A.042	Componenta opțională de specialitate	IV	7	4	Vrabie Larisa
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>CPS. 1.</b> Însușirea viziunilor științifice și generale despre disciplina „Managementul situațiilor excepționale;</li> <li>○ <b>CPS. 2.</b> Formarea reprezentărilor generale despre rezolvarea problemelor intervenite în diferite situații excepționale.</li> <li>○ <b>CPS.3.</b> Modalități de acționarea practică în acordarea primului ajutor medical.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Rezultatele învățării</b></p> <p>La sfârșit de modul elevii vor fi capabili de a :</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>RÎ 1</b> formarea unei viziuni științifice și generale asupra domeniului „Managementul situațiilor excepționale”, care permite identificarea, explicarea și analiza situațiilor de risc, precum și înțelegerea principiilor de prevenire și intervenție.</li> <li>○ <b>RÎ 2</b> capacitatea de a recunoaște și analiza diferite tipuri de situații excepționale și de a aplica soluții adecvate pentru rezolvarea problemelor apărute, pe baza principiilor și metodelor de management al riscurilor.</li> <li>○ <b>RÎ 3</b> dobândirea abilităților practice de a acorda primul ajutor medical în situații de urgență, prin aplicarea corectă a tehnicilor de evaluare, stabilizare și intervenție rapidă asupra persoanelor afectate.</li> </ul>
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Managementul situațiilor excepționale și Protecția civilă în Republica Moldova</li> <li>• Clasificarea și caracteristica situațiilor excepționale posibile pe teritoriul Republicii Moldova</li> <li>• Primul ajutor medical</li> </ul>
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legea „Cu privire la protecția Civilă” nr. 271 din 09.11.1994</li> <li>2. Ghid la protecția civilă</li> <li>3. Protecția Civilă/ suport de curs</li> <li>4. PRIMUL AJUTOR - HEMORAGIE / Asociația Salvare Recuparare și Ajutor Umanitar Galați</li> <li>5. Aflați gesturile de prim ajutor – Cum să vă protejați în cazul unui cutremur</li> <li>6. Dezastre naturale- geografie (Școala on-line)</li> </ol>
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>În procesul de predare- învățare- evaluare se vor utiliza metode participativ-active.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Învățarea bazată pe studiul de caz– analiza unor situații excepționale reale din RM sau din lume și identificarea măsurilor de răspuns.</li> <li>➤ Învățarea prin experiment – utilizarea mijloacelor de protecție civilă și aplicarea tehnicilor de prim ajutor.</li> </ul> <p>Metode interactivă- dezbateri și brainstorming, discutarea soluțiilor pentru reducerea riscurilor și îmbunătățirea, simularea și jocul de rol, exersarea comportamentului corect în caz de cutremur, incendiu, inundație sau alte riscuri.</p>
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semnalele protecției civile.</li> <li>• Legislația protecției civile.</li> <li>• Conducerea și forțele protecției civile.</li> <li>• Drepturile și obligațiile cetățenilor la protecția civilă.</li> <li>• Cutremurul de pământ.</li> <li>• Catastrofe condiționate de condițiile climatice.</li> <li>• Catastrofe hidrologice. Inundațiile.</li> <li>• Incendiile - semnificații și criterii de selectare.</li> <li>• Căile de evacuare din colegiu și din căminele de elevi.</li> <li>• Indicatoare și panouri de avertizare pentru prevenirea incendiilor.</li> <li>• Hemoragiile.</li> <li>• Fracturile.</li> <li>• Arsuri, traume de fulger, insolație și șoc termic.</li> <li>• Mușcături de șarpe, înțepături de insecte, intoxicație cu ciuperci.</li> <li>• Înecul.</li> </ul>

Denumirea unității de curs		Handbal			
Codul cursului	Tipul cursului	Anul de studii	Semestrul	Numărul de credite	Numele, prenumele cadrului didactic
S.08.A.043	Componenta opțională de specialitate	IV	8	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Însușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale specifice jocului de handbal.</p> <p><b>CPS.2.</b> Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic și în cadrul jocului de handbal.</p> <p><b>CPS.3.</b> Formarea deprinderilor practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.</p> <p><b>CPS.4.</b> Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, specific jocului de handbal, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber.</p> <p><b>CPS.5.</b> Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral și situații competiționale.</p> <p><b>CPS.6.</b> Elaborarea complexelor de exerciții cu elemente de handbal pentru lecția de educație fizică și de antrenament.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istoria, apariția și dezvoltarea jocului de handbal.</li> <li>2. Tehnica jocului de handbal și metodică de instruire a procedeelor tehnice.</li> <li>3. Tactica jocului și metodică de instruire a acțiunilor tactice.</li> <li>4. Organizarea și desfășurarea competițiilor la handbal.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PARASCHIV, P., Curs de handbal pentru studenții din învățământul cu profil tehnic, <a href="https://www.cmmi.tuiasi.ro/docs/cursuri/handbal%203.pdf">https://www.cmmi.tuiasi.ro/docs/cursuri/handbal%203.pdf</a></li> <li>2. GOMBOȘ, L., ZAMFIR, G., Handbal. Teorie și metodică, <a href="https://ru.scribd.com/document/57215273/Curs-Electronic-Handbal">https://ru.scribd.com/document/57215273/Curs-Electronic-Handbal</a></li> <li>3. CÂRSTEA Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, pentru examenele de definitivat și gradul didactic II, București: AN-DA. 2000. 172p.</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:Modelarea;Instruirea programată;Algoritmizarea;Problematizarea.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza perioadei moderne de dezvoltare a jocului de handbal în țară și peste hotare.</li> <li>2. Selectarea mijloacelor pentru pregătirea tehnică în jocul de handbal.</li> <li>3. Mijloace de instruire a acțiunilor tehnice cu și fără minge în jocul de</li> </ol>				

	<p>handbal.</p> <p>4. Modelarea acțiunilor tactice individuale în grup și pe echipă.</p> <p>5. Regulamentul de desfășurare a competițiilor în jocul de fotbal.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Minifotbal</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.08.A.044	Componenta opțională de specialitate	IV	8	2	Arnăuț Ion
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specific</b></p> <p>CPS.1.Înșușirea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice fundamentale;</p> <p>CPS.2.Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic;</p> <p>CPS.3.Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber;</p> <p>CPS.4.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;</p> <p>CPS.5.Aplicarea regulamentului și a gesturilor de arbitraj în cadrul jocului bilateral.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istoria, apariția și dezvoltarea jocului de minifotbal.</li> <li>2. Tehnica jocului și metodică de instruire a elementelor tehnice.</li> <li>3. Tactica jocului și metodică de instruire a acțiunilor tactice, pregătirea fizică generală specifică.</li> <li>4. Regulamentul jocului de minifotbal și organizarea competițiilor.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regulamentul jocului de minifotbal. [Accesat 02.11.2019] Disponibil: <a href="https://ro.scribd.com/doc/284185593/Regulament-mini-fotbal">https://ro.scribd.com/doc/284185593/Regulament-mini-fotbal</a>.</li> <li>2. Fotbal – Tehnica și tactica jocului de fotbal. [Accesat 12.11.2019] Disponibil: <a href="https://www.academia.edu/6470734/Fotbal_Tehnica_si_tactica_jocului_de_fotbal_Curs_de_baza">https://www.academia.edu/6470734/Fotbal_Tehnica_si_tactica_jocului_de_fotbal_Curs_de_baza</a></li> <li>3. METODA SI MIJLOACE DE IMBUNATATIRE A TEHNICII IN JOCUL DE FOTBAL. [Accesat 12.11.2019] Disponibil: <a href="https://www.academia.edu/37143340/METODE">https://www.academia.edu/37143340/METODE</a> <a href="http://cmfb.ro/stiri-campionatul-de-minifotbal-bucuresti/site-nou-pentru-federatia-europeana-de/">http://cmfb.ro/stiri-campionatul-de-minifotbal-bucuresti/site-nou-pentru-federatia-europeana-de/</a></li> <li>4. OBIECTIVE DE INSTRUIRE, OBIECTIVE DE PERFORMANȚĂ ȘI MODELE DE JOC PE GRUPE DE VÂRSTĂ ÎN JOCUL DE FOTBAL [Accesat 21.11.2019] Disponibil: <a href="http://www.conferinte-defs.ase.ro/2010/pdf/39.pdf">http://www.conferinte-defs.ase.ro/2010/pdf/39.pdf</a></li> <li>5. Mijloace pentru instruirea tehnicii și tacticii în minifotbal. [Accesat 13.11.2019] Disponibil: <a href="https://www.google.com/search?q=mijloace+pentru+instruirea+tehnici+i+si+tacticii+jocului+de+minifotbal&amp;oq=mi&amp;aqs=chrome.1.69i57j69i59l3j0j69i60l3.4149j0j7&amp;sourceid=chrome&amp;ie=UTF-8">https://www.google.com/search?q=mijloace+pentru+instruirea+tehnici+i+si+tacticii+jocului+de+minifotbal&amp;oq=mi&amp;aqs=chrome.1.69i57j69i59l3j0j69i60l3.4149j0j7&amp;sourceid=chrome&amp;ie=UTF-8</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Cadrului didactic se propun următoarele metode și procedee de predare:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Explicația</b>-argumentarea riguroasă a cunoștințelor prin lămurire și clasificarea unor noțiuni, principii;</li> <li>2. <b>Conversația</b>- convorbire sau dialog ce se desfășoară între profesor și elev,</li> </ol>				

	<p>prin care stimulează și se dirijează activitatea de învățare. În cadrul lecției poate fi prezentată sub diferite forme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conversația introductivă-la început de lecție;</li> <li>• Conversația euristică-explicativă- pentru aprofundarea cunoștințelor și aprofundarea lor;</li> <li>• Conversație de verificare a cunoștințelor.</li> </ul> <p>3. <b>Demonstrația</b>- prezentarea unor machete, obiecte portative, fișe, scheme, filme.</p> <p>4. <b>Exercițiul</b>- acțiune practică, operațională, repetarea unei acțiuni, activități, urmărind formarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice.</p> <p>Metodologia predării învățării prevede utilizarea altor metode obligatorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trainingul Pedagogic;</b></li> <li>• <b>Problematizarea;</b></li> <li>• <b>Modelarea;</b></li> <li>• <b>Algoritmizarea;</b></li> <li>• <b>Jocul didactic.</b></li> </ul>				
<p><b>Conținutul studiului individual</b></p>	<p>1.1. Istoria apariției jocului de minifotbal 1.2.Evoluția minifotbalului in RM. 2.1.Selectarea mijloacelor pentru pregătirea tehnică a jucătorilor de minifotbal. 2.2 Mijloace de instruire a acțiunilor tehnice cu și fără minge în jocul de minifotbal. 3.1.Scheme tactice de joc specifice jocului de atac,jocului de apărare. 3.2.Modelarea acțiunilor tactice individual și de echipă. 4.1.Regulamentul de desfășurare și organizarea competiției de minifotbal.</p>				
<p><b>Denumirea unității de curs</b></p>		<p><b>Orientare sportivă</b></p>			
<p><b>Codul cursului</b></p>	<p><b>Tipul cursului</b></p>	<p><b>Anul de studii</b></p>	<p><b>Semestrul</b></p>	<p><b>Numărul de credite</b></p>	<p><b>Numele, prenumele cadrului didactic</b></p>
<p><b>S.08.A.045</b></p>	<p><b>Componenta opțională de specialitate</b></p>	<p><b>IV</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>Arnăut Ion</b></p>
<p><b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b></p>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1.Înșușirea procedeele tehnice și a acțiunilor fundamentale specifice orientării sportive; CPS.2.Aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții specifice diferitor forme de practicare a exercițiului fizic; CPS.3.Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; CPS.4.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educatie fizică, sport si activități de timp liber; CPS.5.Gestionarea abilităților specifice orientării sportive în cadrul activităților</p>				



	<p>activitățile de timp liber;  CPS.4.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în activitățile de educație fizică, sport și activități de timp liber;  CPS.5.Gestionarea abilităților specifice turismului pedestru în cadrul activităților competitive și recreative, demonstrând reziliență, integritate și implicare pentru succesul comun.  CPS.5.Aplicarea regulamentului de organizare și desfășurare a competițiilor de orientare sportivă.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istoria, apariția și dezvoltarea turismului sportiv.</li> <li>2. Dimensiunile fenomenului turistic.</li> <li>3. Circulația turistică.</li> <li>4. Organizarea activității turistice.</li> <li>5. Turismul pedestru.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curs specializat în turism. [Accesat 20.11.2019] Disponibil:<a href="https://ro.scribd.com/document/325239864/Suport-Curs-Agent-Turism">https://ro.scribd.com/document/325239864/Suport-Curs-Agent-Turism</a></li> <li>2. Turismul urban. [Accesat 12.11.2019] Disponibil:<a href="https://ro.scribd.com/document/362999106/Turismul-Urban-Suport-Curs">https://ro.scribd.com/document/362999106/Turismul-Urban-Suport-Curs</a></li> <li>3. Bazele activității de turism [Accesat 25.11.2019] Disponibil:<a href="https://usem.md/uploads/files/Facultatea_Stiinte_Economice/Note_de_curs/Ciclul_I/Bazele_activitatii_de_turism.PDF">https://usem.md/uploads/files/Facultatea_Stiinte_Economice/Note_de_curs/Ciclul_I/Bazele_activitatii_de_turism.PDF</a>.</li> <li>4. Turismul rural [Accesat 21.11.2019] Disponibil: <a href="https://crest-center.org/pdf/PACHET_INSTRUIRE_RO.pdf">https://crest-center.org/pdf/PACHET_INSTRUIRE_RO.pdf</a></li> <li>5. Turismul sportiv. [Accesat 13.11.2019] Disponibil: <a href="https://biblioteca.regielive.ro/referate/turism/turismul-sportiv-305699.html">https://biblioteca.regielive.ro/referate/turism/turismul-sportiv-305699.html</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Instruirea se va baza pe o selecție critică a materialelor și resurselor. Materialele de instruire vor fi structurate și organizate în formatul creșterii capacității de învățare a elevilor. Se va utiliza în procesul predării strategii care să sprijine înțelegerea și reținerea noilor informații. Se va recurge la cunoașterea senzorială și la gândirea critică, solicitând argumentarea. Se va combina diverse strategii didactice pentru a cuprinde elementele din cât mai multe stiluri de învățare, luându-se în considerație Teoria inteligențelor multiple. Prin strategia aplicată se va asigura un echilibru dintre aspectul teoretic și practice al formării competențelor.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istoria, apariția și dezvoltarea turismului sportiv.</li> <li>2. Circulația turistică internă a Republicii Moldova.</li> <li>3. Măsurarea circulației turistice și dificultățile cunoașterii fenomenului turistic.</li> <li>4. Metode de înregistrare a circulației turistice.</li> <li>5. Organizarea unui marș turistic în Republica Moldova.</li> <li>6. Tehnica deplasării și traversării obstacolelor naturale și artificiale: păduri, locuri mlăștinoase, obstacolele de tip drumeție.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>					
<b>Gimnastica ritmică și dansul</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.03.L.047	Componenta la liberă alegere	II	3	2	Turuta Elena

<p><b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b></p>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS. 1.</b> Asocierea motivelor, a temelor și a structurilor ritmice cu semnificații adecvate.</p> <p><b>CPS. 2.</b> Identificarea elementelor de limbaj (bară, mijloc e.c.t.).</p> <p><b>CPS. 3.</b> Utilizarea structurilor ritmice identificate pentru formarea studiilor ritmice.</p> <p><b>CPS. 4.</b> .Aprecierea corectă, cu profesionalism a oricărei combinații ritmice și a jocului muzical ritmic.</p> <p><b>Rezultatele</b></p> <p>La sfârșit de modul eleveii vor fi capabili :</p> <p>RÎ 1 - să utilizeze asocierea motivelor și a temelor și a structurilor ritmice cu semnificații adecvate.</p> <p>RÎ 2 - să identifice elementele din dansul clasic (limbaj, bară, mijloc e.c.t.).</p> <p>RÎ 3 - să utilizeze structurile ritmice identificate pentru formarea studiilor ritmice.</p> <p>RÎ 4 - să elaboreze compoziții / ideii coregrafice cu ajutorul mișcărilor și a muzicii.</p>
<p><b>Conținutul cursului</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asocierea motivelor, a temelor și a structurilor ritmice cu semnificații adecvate.</li> <li>2. Identificarea elementelor de limbaj (bară, mijloc e.c.t.).</li> <li>3. Utilizarea structurilor ritmice identificate pentru formarea studiilor ritmice.</li> <li>4. Aprecierea corectă, cu profesionalism a oricărei combinații ritmice și a jocului muzical ritmic.</li> </ol>
<p><b>Literatura recomandată</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metoda Dalcroze <a href="https://dalcroze.ro/metoda-dalcroze/">https://dalcroze.ro/metoda-dalcroze/</a></li> <li>2. Exerciții ritmice <a href="https://www.scribd.com/document/71746073/Exercitii-ritmice">https://www.scribd.com/document/71746073/Exercitii-ritmice</a></li> <li>3. Deprinderi musical-ritmice <a href="http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/gradinita/DEPRINDERILE-MUZICALE-RITMICE-53.php">http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/gradinita/DEPRINDERILE-MUZICALE-RITMICE-53.php</a></li> <li>4. Coroi, E., Șevciuc, N. Exerciții muzical-ritmice, jocuri și dansuri pentru preșcolari. – Chișinău: Lumina, 1988</li> <li>5. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца. – Ленинград, 1972.</li> </ol>
<p><b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b></p>	<p>Recomandările metodologice privind disciplina prin care începe procesul de însușire are la bază trei principii:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respectarea strictă a particularităților de vârstă unde se urmărește selectarea unui repertoriu adecvat capacităților de înțelegere, mijloacelor de redare-interpretare proprii nivelului de evoluție.</li> <li>2. Respectarea nivelului tehnic atins în cadrul orelor de predare a limbajelor coregrafice. Cerințele tehnice ale repertoriului trebuie să fie în concordanță cu nivelul de pregătire specific anului de studiu care, la rândul său, depinde de dezvoltarea psiho-somatică a elevilor.</li> <li>3. Accentuarea caracterului expresiv al mișcărilor coordonată prin care se</li> </ol>

	<p>vizează înțelegerea raportului expresiv între formă și conținut, a structurării coerente a partiturii coregrafice și a relației dintre ritmul mișcării și cel al muzicii. Parcurgerea repertoriului nu se face ca scop în sine, ci ca mijloc pentru atingerea competențelor interpretului și ca element indispensabil desăvârșirii personalității artistului în devenire.</p> <p>Demersul didactic va fi ierarhizat, începându-se prin prezentarea conținutului ideatic al repertoriului abordat, prin sublinierea particularităților personajelor ce urmează a fi interpretate și încheind prin analiza structurală spațială și temporală a partiturii coregrafice alese.</p> <p>Se recomandă utilizarea analizei materialelor vizionate și a spectacolelor coregrafice, pentru crearea unor modele, prin raportare la care să se construiască concepția proprie a fiecărui elev. Este de dorit ca aceste modele să nu fie imitate mecanic, ci să fie asimilate creativ.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1.1. Importanța ritmicii și sarcinile disciplinei. 3.1. Dezvoltarea aparatului locomotor. 2.1. Determinarea unor mijloace de expresivitate plastic în corespundere cu conținutul muzicii. 4.1. Combinarea elementelor pe propriul plac.</p>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Ritmica</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.03.L.048	Componenta la liberă alegere	II	3	2	Turuta Elena
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p>CPS.1.Asocierea motivelor, a temelor și a structurilor ritmice cu semnificații adecvate. CPS.2.Analizarea modalităților de expresivizare a limbajului ritmic, în interpretarea partiturilor ritmice. CPS.3.Nuanțarea interpretării ritmice, după repere stilistice date. CPS.4.Identificarea de modalități de eficientizare a comunicării, în contextul ansamblului ritmic. CPS.5.Particularizarea interpretării, în funcție dominantele propriei personalități și caracteristică a personajului prin mișcări muzical-ritmice. CPS.6.Utilizarea elementelor de limbaj (bară, mijloc e.c.t.) CPS.7.Utilizarea structurilor ritmice identificate pentru formarea studiilor ritmice. CPS.8.Corelarea elementelor de limbaj specific cu semnificația acestora. CPS.9.Competențe în elaborarea și punerea în practică a ideii coregrafice cu ajutorul mișcării, a muzicii, a tuturor elementelor necesare.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>1. Însemnătatea și rolul activității ritmice la dezvoltarea armonioasă a corpului 2. Elementele dansului classic. 3. Mișcări muzical ritmice de bază. 4. Jocul muzical-ritmic.</p>				
<b>Literatura recomandată</b>	<p>1. Metoda Dalcroze <a href="https://dalcroze.ro/metoda-dalcroze/">https://dalcroze.ro/metoda-dalcroze/</a> 2. Exerciții ritmice <a href="https://www.scribd.com/document/71746073/Exercitii-ritmice">https://www.scribd.com/document/71746073/Exercitii-ritmice</a></p>				

	<p>3. Deprinderi musical-ritmice  <a href="http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/gradinita/DEPRINDERILE-MUZICALE-RITMICE-53.php">http://www.rasfoiesc.com/educatie/didactica/gradinita/DEPRINDERILE-MUZICALE-RITMICE-53.php</a></p> <p>4. Coroi, E., Șevciuc, N. Exerciții muzical-ritmice, jocuri și dansuri pentru preșcolari. – Chișinău: Lumina, 1988</p> <p>5. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца. – Ленинград, 1972.</p>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>1. Respectarea strictă a particularităților de vârstă unde se urmărește selectarea unui repertoriu adecvat capacităților de înțelegere, mijloacelor de redare-interpretare proprii nivelului de evoluție.</p> <p>2. Respectarea nivelului tehnic atins în cadrul orelor de predare a limbajelor coregrafice. Cerințele tehnice ale repertoriului trebuie să fie în concordanță cu nivelul de pregătire specific anului de studiu care, la rândul său, depinde de dezvoltarea psiho-somatică a elevilor.</p> <p>3. Accentuarea caracterului expresiv al mișcărilor coordonată prin care se vizează înțelegerea raportului expresiv între formă și conținut, a structurării coerente a partiturii coregrafice și a relației dintre ritmul mișcării și cel al muzicii. Parcurgerea repertoriului nu se face ca scop în sine, ci ca mijloc pentru atingerea competențelor interpretului și ca element indispensabil desăvârșirii personalității artistului în devenire.</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1.1. Importanța ritmicii și sarcinile disciplinei.</p> <p>3.1. Dezvoltarea aparatului locomotor.</p> <p>2.1. Determinarea unor mijloace de expresivitate muzicală în corespundere cu conținutul muzicii.</p> <p>4.1. Selectarea jocurilor cu elemente de competiție.</p>				
<b>Denumirea unității de curs Demonstrații serbări sportive</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.04.L.049	Componenta la liberă alegere	II	4	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Identificarea principalelor categorii de manifestații sportive de masă.</p> <p><b>CPS.2.</b> Formularea scopului și obiectivelor în concordanță cu viziunea și misiunea manifestațiilor sportive de masă.</p> <p><b>CPS.3.</b> Identificarea obiectivelor și conținutului manifestațiilor sportive de masă în educație fizică școlară.</p> <p><b>CPS.4.</b> Elaborarea documentelor de planificare a manifestațiilor sportive de masă.</p> <p><b>CPS.5.</b> Aplicarea etapelor de organizare și desfășurare în cadrul unei manifestații sportive de masă.</p> <p><b>CPS.6.</b> Argumentarea rolului tehnologiilor informaționale în mediatizarea manifestațiilor sportive de masă.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<p>1. Principalele categorii de organizare și desfășurare a manifestațiilor sportive de masa.</p>				



	<p>accidentelor;</p> <p>CPS.5.Utilizarea tehnicilor de masaj , folosite în activitățile motrice cu scop de prevenire a accidentelor;</p> <p>CPS.6.Acordarea primului ajutor în caz de traumatism în conformitate cu regulile stabilite;</p> <p>CPS.7.Selectarea indicațiilor tehnico-metodice referitoare la executarea corectă a conținutului activității de educație fizică.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traumatisme în activități mortice.</li> <li>2. Acordarea primului ajutor în caz de traumatisme.</li> <li>3. Mijloace și metode de preîntâmpinare a traumatismelor în activități mortice.</li> <li>4. Traumatisme și accidente specifice diferitor ramuri de sport.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BALINT, N.T., Kinetoprofilaxie, curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău, 2010 <a href="http://cadredidactice.ub.ro/balinttatiana/files/2011/03/curs-kinetoprofilaxie-lucru-dobrescu.pdf">http://cadredidactice.ub.ro/balinttatiana/files/2011/03/curs-kinetoprofilaxie-lucru-dobrescu.pdf</a></li> <li>2. Traumatologie sportivă, <a href="https://ru.scribd.com/doc/140568686/Traumatologie-Sportiv%C4%83">https://ru.scribd.com/doc/140568686/Traumatologie-Sportiv%C4%83</a></li> <li>3. Kinetoprofilaxia în patologia sportivă, <a href="https://www.academia.edu/9608665/KINETOPROFILAXIA_IN_PATOLOGIA_SPORTIVA?auto=download">https://www.academia.edu/9608665/KINETOPROFILAXIA_IN_PATOLOGIA_SPORTIVA?auto=download</a></li> <li>4. SMÎDU, N., Importanța cunoașterii factorilor de risc în traumatologia sportivă, <a href="http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol3/1/NelutaSmidu.pdf">http://www.marathon.ase.ro/pdf/vol3/1/NelutaSmidu.pdf</a></li> <li>5. MÎRZA-DĂNILĂ, D., Bazele masajului igienic, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2010, file:///D:/D/Documente/Pdf/bazele-masajului-igienic.pdf</li> <li>6. Manual de prim ajutor, Crucea Roșie din România, <a href="https://www.academia.edu/7042095/Crucea_Rosie_Manual_de_P_RIM_AJUTOR">https://www.academia.edu/7042095/Crucea_Rosie_Manual_de_P_RIM_AJUTOR</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Metodele recomandate la disciplina preîntâmpinarea traumatismului în activitățile motrice sunt: expunerea de material teoretic, explicația, conversația, lucrul în grup, etc.</p> <p>Aspectul aplicativ al competenței formează la elevi atitudini și comportament în contextul condițiilor sociale bine determinate.</p> <p>Axarea procesului de învățare–predare–evaluare pe competențe generează o structură continuă a evaluării, realizată prin evaluare formativă și testări sumative (finale).</p>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Traumatisme în activități mortice.</li> <li>2.Acordarea primului ajutor în caz de traumatisme.</li> <li>3. Mijloace și metode de preîntâmpinare a traumatismelor în activități mortice.</li> <li>4. Traumatisme și accidente specifice anumitor ramuri de sport.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs Metrologia</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>

S.05.L.051	Componenta la liberă alegere	III	5	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1.Asigurarea cunoștințelor cu privire la noțiunile generale în metrologie; CPS.2.Argumentarea rolului măsurărilor în activitățile de educație fizică și sport; CPS.3.Dezvoltarea capacității elevilor cu deprinderi practico-metodice aplicabile în diferite forme de practicare a exercițiului fizic, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber; CPS.4.Aplicarea etapelor de măsurare și evaluare în activitățile motrice conform algoritmului stabilit; CPS.5.Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect specific metrologiei; CPS.6.Elaborarea fișelor tehnologice pentru diferite teste și norme de control specifice probelor de sport practicate.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metrologia. Delimitări conceptuale.</li> <li>2. Precizări termenologice – definiții ale măsurării.</li> <li>3. Elemente componente ale unei operații de măsurare.</li> <li>4. Măsurarea în activitățile motrice.</li> <li>5. Erorile de măsurare.</li> <li>6. Tipuri de măsurare și scale de măsurare.</li> <li>7. Instrumente de măsurare și evaluare.</li> <li>8. Evaluarea în activitățile motrice.</li> <li>9. Problematika evaluării în educația fizică școlară.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. TUDOR, V., Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, București: ALPHA. 2005. 180p. ISBN 973-7871-24-3 [Accesat 30.05.2024] Disponibil: <a href="http://www.academia.edu/9278632/MĂSURARE_ȘI_EVALUARE_ÎN_CULTURĂ_FIZICĂ_ȘI_SPORT">http://www.academia.edu/9278632/MĂSURARE_ȘI_EVALUARE_ÎN_CULTURĂ_FIZICĂ_ȘI_SPORT</a></li> <li>2. Curriculum școlar, clasele I-IV, Chișinău, 2018.</li> <li>3. Educație fizică, Curriculum pentru învățământul gimnazial, Chișinău, 2019.</li> <li>4. Educația fizică. Ghid de implementare a curriculumului modernizat pentru treapta liceala, Chișinău: Cartier. 2010. 100p. ISBN 978-9975-79-659-0</li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Strategiile didactice aplicate în procesul instructiv educativ vor fi indicate explicit în proiectele didactice elaborate de fiecare profesor în funcție de nivelul de pregătire și progresul demonstrat atât de grupa de elevi în ansamblu, cât și de fiecare elev în parte, orientate la eficiență maximă în procesul de învățare, vor stimula gândirea logică, cauzală, analitică, cât și imaginația spațială și creativitatea elevilor. Procesul instructiv-educativ se va baza pe următoarele orientări metodologice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelarea;</li> <li>• Instruirea programată;</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algoritmizarea;</li> <li>• Problematizarea.</li> </ul>				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Măsurările în cadrul lecției de educație fizică.</li> <li>2.Fișa tehnologică a testelor motrice specifice diferitor probe de sport.</li> <li>3.Normativele de control în cadrul curriculumului școlar la educație fizică.</li> <li>4.Instrumentele utilizate pentru măsurări în cadrul activităților motrice.</li> <li>5.Evaluarea prin descriptori.</li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Edificii sportive</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.05.L.052	Componenta la liberă alegere	III	5	2	Adomnița Serghei
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<p><b>Competențele profesionale specifice</b></p> <p><b>CPS.1.</b> Identificarea factorilor negativi din diverse edificiile sportive ce crează dificultăți la diferite etape ale instruirii și antrenamentului .</p> <p><b>CPS.2.</b> Respectarea cerințelor de iluminare, încălzire, ventilare a sălilor sportive pentru desfășurarea competițiilor de diferite ranguri.</p> <p><b>CPS.3.</b> Amenajarea sălilor sportive cu inventar și utilaj sportiv în vederea realizării eficiente a obiectivelor propuse.</p> <p><b>CPS.4.</b> Aprecierea condițiilor igienico-sanitare minimale în cadrul edificiilor sportive de tip închis și deschis.</p> <p><b>CPS.5.</b> Respectarea cerințelor igienico-sanitare a sălilor sportive în procesul de instruire și de antrenament.</p> <p><b>CPS.6.</b> Pomovarea modului sănătos de viață și practicarea sportului.</p>				
<b>Conținutul cursului</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clasificarea edificiilor sportive.</li> <li>2. Aprecierea igienică a sistemelor tehnice.</li> <li>3. Estetica sălilor sportive.</li> <li>4. Factorii negativi în ediiciile sportive și profilaxia acțiunii lor.</li> <li>5. Particularitățile igienice ale edificiilor sportive deschise.</li> <li>6. Cerințe igienice față de edificiile sportive acoperite.</li> </ol>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Cebanu S., Friptuleac G., ș.a., Cerințe igienice către sistematizarea și exploatarea edificiilor de cultură fizică și sport, ghid practic, Chișinău, 2020 <a href="https://www.atletmed.md/storage/app/media/ghid-edificii-sportive-1.pdf">https://www.atletmed.md/storage/app/media/ghid-edificii-sportive-1.pdf</a></li> <li>2.Cebanu S., Cerințele igienice față de edificiile de cultură fizică și sport și instituțiile cultural-publice</li> <li>3.Elaborare metodică la lucrările practice la disciplina Igiena mediului pentru studenții facultății Sănătate Publică, Chișinău, 2011</li> <li>4.СанПиН 1567-76. Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту, <a href="http://snipov.net/c_4655_snip_107363.html">http://snipov.net/c_4655_snip_107363.html</a></li> </ol>				
<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	<p>Studiul de caz, Harta conceptuală, Învățarea individual, Comparatie si contrast, Fishbowl (tehnica acvariului), Interviu în trei trepte, Cubul, Metoda Frisco, Metoda SINELG, Știu/Vreau să știu/Am învățat, Explozia stelară, Metoda pălărilor gânditoare, Metoda studiului de caz, Jurnalul cu dublă în Trare, Studiul de caz, etc.</p>				

<b>Conținutul studiului individual</b>	1. Clasificarea Edificiilor Sportive. 2. Aprecierea igienică a sistemelor tehnice. 3. Estetica sălilor sportive. 4. Factorii negativi în ediiciile sportive și profilaxia acțiunii lor. 5.Particularitățile igienice ale edificiilor sportive deschise. 6.Cerințe igienice față de edificiile sportive acoperite.				
<b>Denumirea unității de curs Psihologia conflictelor</b>					
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.07.L.053	Componenta la liberă alegere	IV	7	2	Dobrov Victoria
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS.1. Determinarea caracteristicilor cu aspect psihologic ale conflictelor în activitatea educațională. CPS.2. Analiza naturii conflictului, cauzelor și manifestărilor specifice. CPS.3. Identificarea situațiilor conflictuale cu care se confruntă individul uman în activitate și prevenirea acestora. CPS.4. Stabilirea metodelor eficiente în gestionarea conflictelor în grupul interuman. CPS.5. Monitorizarea și soluționarea problemelor personale de natură socio-relațională. CPS.6. Aplicarea cu succes a strategiilor eficiente în managementul conflictelor . <b>Rezultatele învățării</b> La sfârșit de modul elevii vor fi capabil de a: RÎ 1 analiza conceptelor conceptele de conflict și de rezolvare a conflictului prin prisma comunicării profesionale. RÎ 2 recunoaște comunicării în prevenirea și rezolvarea unui conflict. RÎ 3 remarca personalității partenerului și managementul specific al conflictului. RÎ 4 aprecia conflictul intern/intrapersonal în situațiile de conflict. RÎ 5 identificarea tehnicilor de influență social/comportamentală în situațiile de conflict. RÎ 6 aplicarea metodelor de prevenire și rezolvare a conflictelor.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptele de conflict și de rezolvare a conflictului.</li> <li>• Rolul comunicării în prevenirea și rezolvarea unui conflict.</li> <li>• Conflictul intern/intrapersonal.</li> <li>• Personalitatea partenerului și managementul specific al conflictului.</li> <li>• Prevenirea conflictelor.</li> <li>• Metode de rezolvare a conflictelor.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	1. Ciocan T. C., Psihologia conflictului. Tehnici de negociere în managementul conflictului, EUROPOLIS , 2007 <a href="http://documents.tips/documents/118249728">http://documents.tips/documents/118249728</a> 2. Cornelius H., Știința rezolvării conflicterlor, București: Shoshana Faire, 1996. 3. Psihologia rezolvării de conflicte. <a href="https://www.slideshare.net/.../p27701090">https://www.slideshare.net/.../p27701090</a> 4. Stoica-Constantin A., Psihologia rezolvării conflictului, Iași: Polirom, 2004. 304 p. ISBN 973-681-784-9. 5. Stoica-Constantin A., Conflictul interpersonal, București: Polirom, 2018. 336 p. ISBN 978-973- 46-7672-9.				
<b>Metode de predare/</b>	Specificul formării competențelor în procesul de instruire va fi oferirea feedback-ului permanent între elevi și profesor, precum și completarea				

<b>Învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	sistematică a portofoliului la disciplină. În realizarea finalităților modulului Psihologia conflictelor vor fi utilizate preponderent metodele didactice: conversația euristică, problematizarea, joc de rol, discuția ghidată, studiul de caz, prezentările PPT, filmulețe documentare și analiza situațiilor concrete.				
<b>Conținutul studiului individual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conceptele de conflict și de rezolvare a conflictului. <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Sursele conflictului.</li> </ol> </li> <li>2. Rolul comunicării în prevenirea și rezolvarea unui conflict. <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Comportament ce blochează comunicarea.</li> </ol> </li> <li>3. Conflictul intern/intrapersonal. <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Perspectiva actuală asupra conflictului intern.</li> </ol> </li> <li>4. Personalitatea partenerului și managementul specific al conflictului. <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Interacțiunea cu persoane cu comportamente dificile.</li> </ol> </li> <li>5. Prevenirea conflictelor. <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Tehnici de influență socială pentru schimbarea atitudinilor sau comportamentelor.</li> </ol> </li> <li>6. Metode de rezolvare a conflictelor. <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Negocierea.</li> </ol> </li> </ol>				
<b>Denumirea unității de curs</b>		<b>Psihologia comunicării</b>			
<b>Codul cursului</b>	<b>Tipul cursului</b>	<b>Anul de studii</b>	<b>Semestrul</b>	<b>Numărul de credite</b>	<b>Numele, prenumele cadrului didactic</b>
S.07.L.054	Componenta la liberă alegere	IV	7	2	Dobrov Victoria
<b>Obiectivele cursului exprimate în finalități de studii și competențe</b>	<b>Competențele profesionale specifice</b> CPS1. Utilizarea limbajului specific disciplinei psihologia comunicării; CPS2. Aplicarea și respectarea regulilor comunicării eficiente și asertive; CPS3. Interpretarea metodelor și tehnicilor de soluționare a conflictelor: harta conflictului, medierea; CPS4. Aprecierea rolului comunicării eficiente în activitatea profesională a instructorului sportiv; CPS5. Integrarea strategiilor de comunicare cu persoanele cu comportamente dificile; CPS6. Proiectarea activității în vederea dezvoltării competențelor comunicative.				
<b>Conținutul cursului</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimensiuni psihologice ale comunicării.</li> <li>• Factorii determinanți ai comunicării.</li> <li>• Comunicarea perturbată sau blocată (bariere în comunicare).</li> <li>• Comunicarea cu persoane care reprezintă patternuri de comportamente dificile (după Brinkman și Kirschener).</li> <li>• Aspecte psihologice ale conflictelor.</li> <li>• Metode și tehnici de soluționare a conflictelor.</li> <li>• Diminuarea efectelor emoționale negative ale conflictului.</li> </ul>				
<b>Literatura recomandată</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ion-Ovidiu Pinisoara, Comunicarea eficientă, Polirom 2004</li> <li>2. Jean-Claude Abric, PSIHLOGIA COMUNICĂRII. Teorii și metode. Polirom 2002</li> <li>3. BIRKENBIHL, Vera F., (1998), Antrenamentul comunicării sau Arta de a neînțelege, Gemma Pres</li> <li>4. DUPU, Constantin, (2002), Conflict si comunicare, Bucuresti, Ed. Gnosis</li> </ol>				

<b>Metode de predare/ învățare /evalaure la fiecare unitate de învățare</b>	Se recomandă aplicarea metodelor interactive de lucru cu elevii: dezbateră, povestirea, descrierea, explicarea, instructajul, conversația euristică, discuția colectivă, problematizarea, brainstorming-ul, dezbateră, diagrama venn, cubul, jocul și vizitele didactice, metode de explorare și descoperire lucrul cu sursele bibliografice; activitate în grup, brainstorming, studiul de caz, explozia stelară, analiza documentelor de politică educațională, studiul de caz etc.
<b>Conținutul studiului individual</b>	<p>1.1. Comunicarea – concept. Funcțiile, principiile comunicării. Elementele componente ale actului comunicativ.</p> <p>2.1 Factorii ce vizează actorii comunicării: factori psihologici, factori cognitivi, factori sociali.</p> <p>3.1 Cauze externe a e blocării comunicării. Procese psihice /psihosociale.</p> <p>4.1 Interacțiunea cu persoane cu comportamente dificile: dimensiuni de analiză a comportamentului uman (nivelul asertivității, centrarea pe un scop).</p> <p>5.1 Conflictul - Conflictul – concept, etiologia termenului. Sursele conflictului. - Tipologii ale conflictelor. Structura conflictului. Dinamicul conflictului.</p> <p>6.1 Metode și tehnici de soluționare a conflictelor: harta conflictului: negocierea, victoria.</p> <p>7.1Diminuarea efectelor emoționale negative și pozitive ale conflictului: eliberarea de tensiune emoțională post conflict, pozitivarea consecințelor negative ale conflictului.</p>

### PARTEA III: INFORMAȚIE PENTRU ELEVI

**13. Condiții de cazare și alimentație.** Colegiul dispune de două blocuri de studii în două nivele, 32 de săli, două laboratoare multimedia, o sala pentru sport, o sală de festivități, un teren sportiv. Sunt două cămine proprii de tip coridor cu suprafața de 3802,9 m<sup>2</sup> capacitatea de cazare fiind de 305 locuri. Starea căminelor corespunde normelor tehnice și igieno-sanitare stabilite. Capacitatea de cazare a căminului nr.1 este de 75 locuri, iar a căminului nr.2 de 230 locuri. Căminele sunt gazificate, asigurate cu inventarul tehnic necesar. Elevii dispun de frigider (6 unități) și ghețării (2 unități) pentru păstrarea produselor alimentare. Au posibilitate de a-și pregăti hrana (12 aragazuri). În ambele cămine sunt instalate boilere (7 unități) pentru apă caldă, la fiecare etaj sunt încăperi pentru duș.

**14. Serviciile medicale** pentru elevii sunt deservite de felcerul instituției. Cabinetul medical este amplasat în căminul nr.1. În ambele cămine sunt amenajate camere pentru izolarea elevilor cu viroze.

#### 15. Servicii speciale.

Bursele reprezintă o indemnizație lunară ce se acordă elevilor care își realizează studiile prin învățământ de zi.

Acordarea burselor de la bugetul de stat reprezintă o formă de sprijin material, vizând atât protecția socială, cât și stimularea studenților și elevilor, care dau dovadă de performanțe academice.

În cadrul instituției, se atribuie următoarele tipuri de burse finanțate din bugetul de stat:

- burse de merit;
- burse de studii;
- burse sociale.

Acordarea burselor se realizează în limita fondului de burse alocat de la bugetul de stat, stabilit în corespundere cu legislația în vigoare și a numărului de elevi care își fac studiile cu finanțare bugetară.

Pot candida la burse din bugetul de stat studentii admisi la studii cu finanțare bugetară, precum și studentii admisi la studii pe baza de contract cu achitarea taxei pentru studii, care obțin integral credite la toate unitățile de curs obligatorii, opționale și la libera alegere, prevăzute în contractul de studii pentru fiecare semestru.

Bursele de merit se fixează o dată pe an, în ultimul an de studii, elevilor care au performanțe relevante în activitatea academică și extracurriculară, în sesiunea de vară, începând cu data de 1 septembrie al noului an de învățământ.

Bursele de studii se acordă elevilor în funcție de rezultatele academice ale elevilor la sesiunile de vară și de iarnă, începând cu data de întâi a lunii care urmează după sesiunea de examinare.

Bursa socială se acordă elevilor la cerere, în funcție de situația materială a candidatului.

Acordarea bursei se realizează prin ordinul directorului colegiului.

Elevii care au obținut scutirea de taxa de studii, în conformitate cu rezultatele obținute la învățătură, nu pot fi bursieri ai Colegiului „Vasile Lupu” din Orhei.

Achitarea bursei finanțate din bugetul de stat se întrerupe din luna următoare lunii în care a fost semnat ordinul de exmatriculare a elevului.

Elevii, care studiază în Instituția Publică Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei, pot beneficia de sprijin material, acordat pentru performanțe la concursurile școlare zonale și republicane, pentru rezultate în activitatea extracurriculară și pentru performanțe sportive. Aceștia pot fi acordate ajutoare materiale, premii unice.

#### 16. Programe și proiecte în care este implicată instituția.

Nr. d/o	Denumirea proiectului	Beneficiarii/ nr. de participanți
1.	Proiectul „Dezvoltarea abilităților de viață și a comportamentelor sănătoase în rândul elevilor din instituțiile de învățământ profesional tehnic pentru o mai bună pregătire de angajare în câmpul muncii”, MEC, ADA, UNFPA.	Un cadru managerial; 2 cadre didactice; șapte elevi EEE
2.	Proiectul <i>Educație de Calitate în Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei (PECCO)</i> din cadrul Proiectului <i>Învățământul Superior din Republica Moldova (MOPÎS)</i> .	un cadru managerial, trei cadre didactice.
3.	Programul <i>Conectăm tinerii cu piața muncii prin dezvoltarea deprinderilor de viață</i> . MEC, UNFPA, ADA.	Un cadru managerial; 2 cadre didactice; șapte elevi EEE.
4.	Proiectul „Brain Park” (Consiliul elevilor)	Un cadru didactic, 3 membri ai consiliului elevilor.

#### 17. Mobilitate academică

- Elevii au dreptul să se implice și să participe în programe compacte de mobilitate atât la nivel național, cât și internațional, în scopul perfecționării procesului de formare în conformitate cu traseul educațional ales. Mobilitatea este organizată la inițiativa elevilor din instituția de învățământ profesional tehnic.

-Este posibilă mobilitatea elevilor în cadrul instituției de învățământ între domenii/specialități înrudite, cu respectarea reglementărilor specifice, existente la nivel de instituție de învățământ, fără a fi afectate formațiunile de studii.

-În programe de mobilitate pot participa elevii care au realizat integral Contractul de studii.

Mobilitatea poate fi organizată începând cu semestrul II de studii, cu excepția ultimului semestru.

-Dosarul de mobilitate se aprobă de către directorul instituției și cuprinde următoarele documente, elaborate conform modelului din anexele la prezentul Regulament:

- 1) Cererea de mobilitate (Anexa 2);
- 2) Acordul de studii al instituțiilor de învățământ (Anexa 4);
- 3) Extrasul din foaia matricolă (Anexa 3);
- 4) Extrasul din dosarul informațional al specialității, care se elaborează pentru fiecare PFP, în corespundere cu Planul de învățământ în vigoare și Dosarul informațional al instituției de învățământ (Anexa 5).

**18. Servicii speciale.** Instituția dispune de bibliotecă proprie, amplasată în curte. Fondul de carte al bibliotecii se completează anual cu manuale noi editate pentru disciplinele de cultură generală, care se dau în chirie elevilor. Anul curent fondul de carte al bibliotecii a crescut cu 1631 exemplare de manuale/caiete ale elevului din ciclul primar și 960 exemplare de Suporturi de curs editate, achiziționate din cadrul proiectului PECCO. Nivelul de asigurare a elevilor cu manuale este de 96%. Instituția asigură accesul elevilor și a cadrelor didactice la informație și prin rețeaua INTERNET.

**19. Activități extracurriculare și agrement.** Activitatea extrașcolară realizată în colegiu, oferă un alt mod de formare profesională, care se completează în mod armonios, cu cea de specialitate contribuind la formarea unor specialiști competenți și competitivi pe piața muncii.

**20. Secții sportive și cercuri de creație.** În cadrul instituției activează secții sportive „Volei” și „Baschet”, ansambluri de dans și vocale, cercuri pe interese. Activitatea secțiilor sportive contribuie la dezvoltarea armonioasă a organismului, la fortificarea sănătății, cultivarea disciplinei, spiritului de echipă și fair-play-ului. Totodată, participarea la competiții sportive stimulează motivația pentru performanță și promovează imaginea instituției în comunitate. Ansamblurile de dans și vocale îmbogățesc viața cultural-artistică, oferind tinerilor posibilitatea de exprimare creativă, dezvoltând gustul estetic, sensibilitatea și încrederea în propriile capacități. Prin repertoriul abordat, acestea contribuie la păstrarea și valorificarea tradițiilor culturale naționale. Cercurile pe interese, la rândul lor, reprezintă un spațiu de manifestare a curiozității și inițiativei personale, unde elevii își pot dezvolta competențele practice, gândirea critică și spiritul inovator. Prin diversitatea activităților desfășurate, aceste forme de organizare extracurriculară

consolidează sentimentul de apartenență la comunitatea instituției și contribuie la dezvoltarea integrală a personalității tinerilor.

## **21. Consiliul elevilor.**

*Consiliul școlar* al elevilor din IPColegiul „Vasile Lupu” din Orhei este un organ de autoguvernare a elevilor, creat în cadrul instituției de învățământ, pentru a asigura dreptul elevilor la participare în luarea deciziilor, cooperând cu personalul instituției și alți membri ai comunității școlare.

Comunitate școlară reprezintă grupul colectiv de indivizi care sunt conectați la o anumită instituție de învățământ. Comunitatea școlară se caracterizează prin interesul comun și angajamentul față de bunăstarea educațională și de dezvoltare a elevilor.

Comunitatea școlară este formată din elevi, personal didactic, părinți / tutori / reprezentanți legali, managementul instituției, absolvenți, comisiile și consiliile din cadrul instituției, organizațiile ce realizează educația extracurriculară.

*Scopul Consiliului școlar* al IPColegiul „Vasile Lupu” din Orhei este de a reprezenta nevoile și interesele tuturor elevilor în procesul decizional privind toate aspectele activității instituției de învățământ și a comunității școlare.

*Obiectivele activității Consiliului școlar* al elevilor din IPColegiul „Vasile Lupu” din Orhei sunt:

- a)** consultarea opiniei elevilor referitor la toate problemele de care sunt preocupați, inclusiv calitatea procesului de predare-învățare-evaluare, planul de dezvoltare și planul operațional al instituției, stagiile de practică, condițiile de trai în cămin, condițiile igienico-sanitare, protecția față de toate formele de violență, etc.;
- b)** înaintarea recomandărilor personalului instituției cu privire la problemele identificate;
- c)** asigurarea participării elevilor la elaborarea și/sau modificarea actelor de ordine internă ale instituției, de exemplu: regulamentul intern de organizare a instituției de învățământ; politicilor interne de prevenirea a bullying-ului, violenței, discriminării, protecția mediului; programul de activitate a instituției, regulamentul de funcționare a căminului, planul activităților extrașcolare și altele;
- d)** promovarea cetățeniei active, participării civice și valorile democrației participative;
- e)** consolidarea relațiilor de cooperare cu organizații, consilii similare din alte instituții, centre pentru copii și tineret la nivel local, național și internațional, organizații non-guvernamentale.