



**Repere metodologice**  
**cu privire la organizarea procesului de învățământ în școlile sportive**  
**în anul de studii 2019-2020**

***1. Preliminarii***

În anul de studii 2019-2020 toate instituțiilor publice sportive, care includ școlile sportive și instituțiile de învățământ secundar general cu profil sport, vor activa în baza Regulamentului de organizare și funcționare a școlilor sportive, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 31 din 30 ianuarie 2019. Totodată, în activitatea sa școala sportivă va ține cont de Legea nr. 330 din 25.03.1999 cu privire la cultura fizică și sport, Codul educației, Legea nr. 152 din 17.04.2014, Hotărârea Guvernului nr.1552 din 2002 cu privire la Normele financiare pentru activitățile sportive și alte acte normative cu referire la activitatea instituțiilor sportive.

În conformitate cu Regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive anul de studii începe la 01 septembrie și se încheie la 30 august anul următor calendaristic.

Obiectivele generale pentru anul de studii 2019-2020 ale instituțiilor sportive publice:

1. Atragerea în activitatea sportivă a copiilor din localitățile din raza școlii în conformitate cu capacitățile instituției.
2. Realizarea integrală a prevederilor curriculare la genurile de sport practicate în școala sportivă respectivă.
3. Stabilirea unor teste relevante de evaluare a unităților de competență și abilităților sportivilor la diferite etape de pregătire sportivă în scopul promovării obiective a elevilor la următorul nivel de pregătire.
4. Repartizarea eficientă a orelor pentru activitatea grupelor sportive în scopul utilizării la maxim a capacităților elevilor din grupele de pregătire sportivă mai avansată.
5. Organizarea științifică a procesului de selecție pentru sportul de performanță în scopul explorării optime a potențialului psihomotric al sportivilor.

***2. Sugestii privind administrarea procesului de instruire***

Directorul instituției este responsabil de asigurarea calității procesului de instruire în instituția pe care o conduce. Completarea grupelor de sportivi se încheie la 30 septembrie. Până la 30 august directorul instituției va organiza susținerea de către toți elevii înmatriculați în școală a testelelor de promovare la următorul nivel de pregătire sportivă. Testele vor fi elaborate de către antrenori, discutate la consiliul pedagogic și

aprobate prin ordinul directorului. Testele trebuie să reflecte atât pregătirea fizică a elevilor cât și pregătirea specială în genul de sport practicat.

Exemple de teste cu privire la evaluarea pregătirii fizice generale:

1. Naveta 3x10m.
2. Tracțiuni în atârnat la bara fixă.
3. Săritura în lungime de pe loc.
4. Alergare de rezistență.
5. Ridicarea trunchiului din poziție culcat dorsal.

Exemple de teste pentru evaluarea pregătirii fizice speciale a sportivului la tenis:

1. Deplasări pe teren în diferite direcții cu pas adăugat la viteză.
2. Aruncarea mingii medicinale cu două mâini de jos.
3. Sărituri cronometrate pe ambele picioare din centrul pătratului sau hexagonului în exteriorul fiecărei laturi.
4. Colectarea la viteză pe linia de servire a cinci mingi care sunt repartizate în diferite puncte ale terenului.
5. Alergare 6x20m +20 sec pauză. ( Se compară rezultatul procentual la prima și ultima încercare: 0 – 1 % - **Foarte bun**; 1 – 3 % - **Bun**; 3 – 5 % **Mediu**; >5 % - **Slab**)

În perioada august-septembrie instituția va desfășura activitatea de completare a grupelor sportive astfel ca până la 01 octombrie să fie emis Ordinul cu privire la componența grupelor sportive pe niveluri și se va desemna antrenorul care va organiza procesul de instruire în grupele respective.

În baza rezultatelor testelor de aptitudini susținute, consiliul pedagogic va decide cu privire la promovarea elevilor la următorul nivel de pregătire sau repetarea nivelului de instruire în noul an de studii. În calitate de indicator pentru promovarea la următorul nivel de pregătire va servi susținerea testelor a cel puțin 75 % din numărul elevilor din grupa sportivă. Grupele se vor completa în conformitate cu Regulamentul de organizare și funcționare a școlilor sportive, anexa 2, tabelul 1.

Pentru toate grupele antrenorul desemnat va elabora proiecte didactice de lungă durată în care se va include conținuturi pe probe de sport, în conformitate cu particularitățile de vârstă ale elevilor și nivelul de pregătire sportivă.

Lecțiile de antrenament se desfășoară conform orarului discutat la consiliul pedagogic și aprobat prin ordinul emis de directorul instituției. Numărul de ore pentru activitatea grupelor sportive este repartizat la discreția directorului școlii după consultarea antrenorilor, dar nu trebuie să depășească limita, conform prevederilor Regulamentului de organizare și funcționare a școlilor sportive (anexa 2, tabelul 1). La grupele de începători, în perioada selecției primare, în cazul când sunt multe solicitări de înmatriculare, numărul de ore săptămânale poate să se micșoreze până la 6 ore, oferind astfel mai multor copii acces la practicarea sportului.

Conducerea școlii sportive analizează situația la sfârșitul anului de studii și repartizează numărul de ore în scopul obținerii unui randament înalt al procesului de instruire în grupele sportive. Nu se recomandă micșorarea numărului de ore pentru grupa sportivă cu mai mult de 3 ore.

O lecție de antrenament durează 2-3 ore academice. La grupele de începători durata antrenamentului nu poate să depășească 2 ore academice.

Volumul de muncă al cadrelor didactice nu trebuie să depășească 1,25 norme didactice. În cazul asigurării insuficiente cu cadre, conducătorii instituțiilor de învățământ pot stabili cadrelor didactice un volum maxim de lucru de până la 1,5 normă didactică, dar volumul suplimentar de ore se va coordona cu Ministrul Educației, Culturii și Cercetării la solicitarea argumentată a directorului școlii sportive sau a organelor locale de specialitate în domeniul învățământului, care va include:

- numele și prenumele antrenorului,
- probă sportivă,
- numărul suplimentar de ore,
- perioada pentru care se solicită ore suplimentare.

Nu se permite directorului și directorilor adjuncți cumularea atribuțiilor altor funcții în orele lor de program, cu excepția orelor de activitate didactică, în conformitate cu punctul 17, alin. 3 din Note la anexa 7 din Legea nr. 270, 23.11.2018 *privind sistemul unitar de salarizare în sectorul bugetar*.

### **3. Recomandări privind proiectarea didactică**

Proiectarea procesului de instruire este foarte importantă în obținerea performanțelor sportive de aceea antrenorii trebuie să acorde o mare atenție calității proiectului didactic de perspectivă.

Antrenorul trebuie să elaboreze: proiectul didactic anual, proiectul didactic lunar și proiectul didactic al lecției de antrenament. Proiectul didactic anual include conținuturi cu privire la *pregătirea teoretică, pregătirea fizică generală și specială, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea psihologică, activități de evaluare a competențelor sportivilor și de recuperare, participarea la competiții*, precum și cele de *diagnosticare a stării de sănătate*.

Conținuturile din compartimentul ***Pregătirea teoretică*** se vor proiecta în conformitate cu particularitățile de vârstă ale elevilor și nivelul de pregătire, care include atât teme generale cât și teme specifice probei de sport practicate, respectând principiile accesibilității și relevanței.

Competențele cognitive generale pot fi formate în baza unităților de conținut proiectate:

- beneficiile generale ale probei de sport practicate
- calitățile motrice specifice probei de sport practicate
- alimentația sportivilor
- dezvoltarea armonioasă a personalității elevului
- organizarea competițiilor
- principiile antrenamentului sportiv
- autocontrolul asupra stării organismului (stării fiziologice)

Complexitatea subiectelor proiectate va crește odată cu promovarea grupei sportive la următorul nivel de pregătire și va avea o strânsă legătură cu subiectele deja parcurse.

Exemplu de subiecte dezvoltate de la începători până la avansați anul -5:

1. Caracteristica generală a probei de sport →
2. Istoria dezvoltării sportului practicat →
3. Dezvoltarea sportul practicat în Republica Moldova →
4. Dezvoltarea la nivel mondial a sportului practicat →
5. Personalități sportive și recorduri →
6. Problemele care există în Moldova și în lume în proba sportivă practică.

La compartimentul ***Pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specială*** vor fi proiectate teme care contribuie la conștientizarea importanței pregătirii fizice a sportivului și la formarea competențelor de a-și dezvolta în permanență potențialul său motrice.

Compartimentul ***Pregătirea tehnico-tactică*** a sportivilor va include subiecte ce țin de însușirea elementelor tehnice în corespundere cu nivelul de pregătire sportivă a elevilor și modul de utilizare a lor în cadrul competițiilor sportive. Pentru promovarea elevilor la următorul nivel vor fi organizate evaluări cu privire la pregătirea tehnico-tactică.

***Model*** de subiecte pentru pregătirea tehnico-tactică a elevilor la nivelul avansați anul 1, ***tenis de masă***:

1. repetarea procedeele tehnice însușite anterior: rotirea mingii înainte, tăierea, alternarea loviturilor din stânga și dreapta, a rotirilor de minge și a tăierilor, jocul la scor.
2. învățarea loviturilor cu tăiere din dreapta și stânga, diferența dintre tăierea mingii lovite de adversar prin rotire și prin tăiere.
3. sporirea vitezei de execuție a diverselor lovituri.
4. învățarea loviturii *contra rotirii mingii*. Diferența dintre rotire și rotire cu tăiere.
5. învățarea tehnicii *Top-spinului*.
6. individualizarea stilului de joc.
7. învățarea servirilor complicate cu rotire de sus, de jos, dintr-o parte.
8. învățarea procedeele de primire a serviciilor complicate.
9. învățarea loviturii scurte cu tăiere.
10. învățarea varietăților de deplasare lângă masă.

În proiectul didactic anual vor fi planificate și competițiile sportive la care vor participa elevii din grupa respectivă. Pe parcursul anului de studii elevii trebuie să participe la minimum 4 ***competiții sportive*** și să desfășoare nu mai puțin de 40 de meciuri în afara grupei în care se antrenează.

De asemenea proiectul didactic anual va include evaluările nivelului ***pregătirii fizice generale și speciale și pregătirii tehnico-tactice***, rezultatele cărora vor fi înscrise în registrul grupei, vor fi analizate și utilizate în sporirea calității procesului de instruire de către antrenor și administrația școlii. Rezultatele testării vor sta la baza argumentativă pentru promovarea elevilor la următorul nivel de pregătire sportivă.

Antrenorul își va planifica activități cu privire la **pregătirea psihologică** a sportivilor pentru a face față eforturilor fizice din cadrul antrenamentelor și participării la competiții interne și externe. În pregătirea psihologică pentru concursul sportiv trebuie să ținem cont, că în competiții sunt condiții diferite de cele ale antrenamentului și că trebuie să ținem cont de acestea.

Subiectele proiectate vor contribui la educarea unor astfel de abilități ca: auto încrederea, controlul emoțiilor negative; controlul atenției; controlul vizualizării imaginii; nivelul motivațional; controlul emoțiilor pozitive; controlul atitudinii

În procesul de instruire antrenorul va utiliza **tehnici** moderne de pregătire psihologică, ce reprezintă un mod de muncă directă cu corpul fizic pentru a obține un mai bun control mental și emoțional: *ritmul, respirația, proiectarea unei intensități competiționale mari, proiectarea relaxării și senzației de calm, controlul momentelor în care se comit greșeli, proiectarea imaginii de luptător încrezător, evitarea gândirii negative, proiectarea atitudinii pozitive, proiectarea senzației de bucurie.*

**Controlul medical** reprezintă o parte componentă obligatorie a Proiectului didactic anual, de rezultatele căruia se va ține cont în organizarea procesului de instruire în grupa respectivă. Controlul medical se va desfășura sistematic în scopul asigurării unei influențe benefice a efortului fizic asupra sănătății sportivilor.

**Proiectul didactic** lunar este elaborat în baza proiectului anual și prevede repartizarea conținuturilor pentru fiecare lecție de antrenament, include subiecte concrete și constituie fundamentul pentru fiecare lecție de antrenament.

**Proiectul didactic** al lecției de antrenament include unități de competență deduse din competențele specifice generale, care trebuie să fie formate prin intermediul probei sportive practicate, Antrenorul își proiectează sarcini de învățare concrete în dependență de nivelul de pregătire a sportivilor. Proiectul didactic trebuie să conțină trei componente de bază:

- formarea competențelor cognitive;
- dezvoltarea capacităților psihomotrice;
- afectivitatea.

În cadrul fiecărei lecții antrenorul trebuie să-și proiecteze activități care întăresc pilonii de bază a performanțelor sportive:

1. dezvoltarea abilităților sportivului;
2. formarea atitudinii față de sport;
3. organizarea unui proces de antrenare calitativ;
4. crearea ambianței benefice pentru un antrenament atractiv.

#### ***4. Sugestii privind activitatea instructorilor metodiști***

Funcția de *instructorilor metodiști* este instituită de către fondator la propunerea argumentată a directorului școlii sportive, dacă în instituție activează mai mult de 20 de antrenori, inclusiv. Funcția de inspector-metodist o deține un specialist din domeniu cu o vastă experiență didactică.

Atribuțiile inspectorului-metodist (*Funcția de antrenor-instructor va fi inclusă după modificarea Legii 270, privind sistemul unitar de salarizare în sectorul bugetar*):

- *Instructorul-metodist* elaborează și propune spre aprobare directorului școlii planul de activitate metodică.;
- organizează activitatea metodică cu antrenorii angajați în școala sportivă.
- asigură calitatea proiectării didactice a tuturor antrenorilor;
- elaborează conținuturile testelor de evaluare a nivelului de pregătire fizică generală și pregătire fizică specială;
- organizează susținerea la sfârșitul anului de studii de către elevii a testelor de pregătire tehnico-tactică;
- acordă ajutorul metodic necesar de specialitate;
- monitorizează și consiliază cadrele didactice debutante; Participă la organizarea și desfășurarea activităților sportive;

### ***5. Sugestii cu privire la activitatea de instruire a antrenorilor***

Antrenorul, conform vocației sale trebuie să contribuie eficient și cu mare responsabilitate la formarea personalității sportivului și educarea calităților general umane. Paralel cu educarea calităților motrice și dorinței de a învinge antrenorul trebuie să acorde o atenție deosebită cultivării unor astfel de calități ca: onestitatea, inteligența, devotamentul, corectitudinea, empatia.

Sarcinile de bază:

- Desfășoară activitatea instructiv-educativă și de antrenament;
- Efectuează selectarea și orientarea sportivă a copiilor și adolescenților de perspectivă pentru perfecționarea sportivă ulterioară;
- Asigură perfecționarea pregătirii fizice, teoretice, moral-volitivă, tehnice și sportive a elevilor, fortificarea și protecția sănătății lor, în timpul antrenamentelor, securitatea procesului de instruire și antrenament, excluderea cazurilor de folosire de către sportivi a diferitor substanțe dopante;
- Elaborează planurile de pregătire curentă anuală;
- Efectuează sistematic evidența, analiza, generalizarea activității instructiv-educative;
- Aplică cele mai eficiente metode de pregătire sportivă și de întremare a sănătății elevilor;

Este responsabil de:

- actele de evidență;

- perfectarea rapoartelor de activitate;
- realizarea acțiunilor din planul de activitate a instituției, conform competențelor;
- corectitudinea completării Registrului de evidență a antrenamentelor grupei;
- activitatea instructiv-educativă din grupă;
- calitatea și veridicitatea informațiilor prezentate administrației;
- corectitudinea consultațiilor acordate sportivilor în domeniul său de competență;
- examinarea în termen a documentelor date spre executare de către administrație;
- consumarea preparatelor medicamentoase neadmise de sportiv;
- calitatea procesului de instruire și antrenament și performanțele obținute;
- formarea profesională continuă proprie.
- asigurarea unei condiții fizice optime pentru realizarea obiectivelor competiționale;

## ***6. Documentația școlii sportive***

### *Pentru antrenori:*

1. Registrul grupei sportive (format hârtie sau electronic)
2. Proiectul de lungă durată la disciplina de profil.
3. Planul individualizat (pentru grupele de măiestrie sportivă)
4. Proiectul didactic la lecția de antrenament.
5. Portofoliul pentru atestare ce conține actele și materialele solicitate de Regulamentul pentru atestare (Cererea, copia ultimului certificat de conferire/confirmare a gradului didactic; certificatele ce atestă acumularea creditelor în cadrul activităților de formare continuă pentru ultimii 3 ani, proiectele lecțiilor și activităților publice, publicații, fișa de atestare, raportul de autoevaluare, alte materiale și dovezi.
6. Testele semestriale de evaluare a nivelului de pregătire sportivă (tehnic-tactică pregătire fizică generală și specială) la disciplina de profil (conținutul probei, schema de convertire a punctajului în calificative)

### *Pentru echipa managerială a instituției*

1. Legile Republicii Moldova, Hotărârile Guvernului Republicii Moldova, ordinele MECC și OLSDI, care reglementează activitatea educațională
2. Statutul instituției.
3. Regulamentul de activitate a instituției.
4. Organigrama structurală și funcțională a instituției.
5. Pașaportul tehnic al instituției și registrele de evidență a bunurilor materiale, a utilajelor, materialelor didactice; Contractele cu privire la răspunderea pentru bunurile materiale.
6. Proiectul de dezvoltare a instituției.

7. Planul de activitate al instituției pentru anul curent de învățământ
8. Schema orară, inclusiv al susținerii testelor de evaluare a pregătirii fizice generale și speciale.
9. Dosarul privind activitatea Consiliului Pedagogic, procese - verbale, note informative / rapoarte cu referire la subiectele abordate la ședințele Consiliului)
10. Materialele activității Comitetului părintesc (planuri de activitate, rapoarte, procese-verbale etc).
11. Raportul statistic 5-ips la sfârșitul anului de studii.
12. Dosarele personale ale sportivilor.
13. Dosare personale ale angajaților.
14. Fișele medicale ale angajaților și ale sportivilor.
15. Registrul de evidență a contractelor individuale de muncă încheiate cu angajații.
16. Listele tarifare și tabelele lunare de evidență a timpului de muncă a salariatului.
17. Registrul de evidență a certificatelor eliberate sportivilor după anul 5 de instruire avansată.
18. Note informative cu privire la realizarea Planului anual de activitate a instituției de învățământ (în baza indicatorilor stabiliți).
19. Registrul de evidență a bunurilor materiale ale instituției și actele de decontare, procesele verbale de primire-predare a bunurilor materiale, procesele verbale de decontare a valorilor materiale.
20. Cartea de ordine cu privire la personal (angajarea, demisia, activitatea prin cumul, acordarea concediilor, delegarea la evenimente și stagii de formare etc).
21. Cartea de ordine cu privire la elevi (înmatriculare, exmatriculare, transfer, promovare, sancționare, distincții etc).
22. Registrul de evidență a corespondenței recepționate.
23. Registrul de evidență a corespondenței expediate.
24. Rezultatele evaluării interne a activității cadrelor didactice din instituție.
25. Rezultatele evaluărilor externe și planul de remediere a lacunelor/ neconformităților constatate

## **BIBLIOGRAFIE**

1. **Achim Șt.** *Planificare în pregătirea sportivă.* Constanța: Ex Ponto, 2002, p. 21–55.
2. **Botgros I., Franțuzan L., Bocancea V.** *Componentele paradigmei formării competenței de cunoaștere științifică în învățământul preuniversitar.* În: *Revista Acta et comentation. Științe ale Educației.* Chișinău, 2013, nr. 1, p. 40–48.



3. **Dragnea A.** *Antrenamentul sportiv. București: Didactica și pedagogia. R. A., 1995. 363 p.*
4. **Dragnea A. Teodorescu Mate S.** *Teoria sportului. București: FFST, 2002. 610 p.*
5. **Reaboi N.** *Ghid experimental de formare incipientă a capacităților artistice ale copiilor de 6-8 ani în gimnastică ritmică. (coord. Grimalschi T.), Chișinău: „Fox Trot”, 2014. 38 p.*
6. *Regulamentul școlilor sportive. Adoptat de Guvernul Republicii Moldova Nr. 31 din 30.01.2019.*
7. *Legea 330 din 1999 din 25.03.1999 cu privire la cultura fizică și sport .*
8. **Короткова Е. А, Фомичева Н. В.** *Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям. В ж – ле: Теория и практика физической культуры. 2005, №8, p. 12–14*
9. **Păcuraru Alexandru.** *Metodica baschetului și voleiului școlar [Text] / Alexandru Păcuraru, Lucia Călin, Gabriel Prisecaru ; rev. șt. : Gheorghe Simion ; Univ. din Pitești. - Galați: Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", 2004. - 126 p.*
10. **Ciorbă Constantin.** *Baschetul la 8-12 ani [Text] / C. Ciorbă. - Chișinău : [s. n.], 2001. 132 p.*
11. **Marinescu Susana.** *Dinamica indicilor pregătirii tehnice a elevilor care practică baschetul extracurricular [Text] / Sisana Marinescu // Știința culturii fizice. - 2011. - Nr. 7/1. p. 78-82 .*
12. **Sîrghi Sergiu.** *Metode și mijloace de pregătire fizică a tinerilor fotbaliști [Text] / Sergiu Sîrghi // Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. - 2009. - Nr 3. p. 33-36.*
13. **Sîrghi Sergiu.** *Aspecte tehnico-tactice specifice jocului fundașilor laterali în fotbalul actual [Text] / Sergiu Sîrghi // Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță : conf. șt. int. , 21-22 oct. 2010. - Chișinău, 2010. P. 92-96.*
14. **Codița Gheorghe.** *Metodica instruirii tehnicii loviturii cu capul în jocul de fotbal: Lucrare metodică pentru antrenori și studenții instituțiilor superioare de învățământ 2007. 80 p.*
15. **Коробейников Г.** *Психофизиологические особенности функциональных состояний борцов высокой квалификации [Text] / Коробейников Г., Данаил С. // Știința culturii fizice. - 2010. - Nr 6/3. p. 47-5.*
16. **Grosu Vasile.** *Analiza dezvoltării forței în cadrul ședințelor de antrenament la luptele feminine [Text] / Vasile Grosu, Serghei Busuioc // Știința culturii fizice. - 2012. - Nr 11/3. p. 23-26*
17. **Мруц, И. Д.** *Исследование показателей специфической работоспособности борцов вольного стиля, различной квалификации и весовой категории [Текст] / И. Д. Мруц, Сергей Данаил, С. Бусуйок, А. Постолаки // Știința culturii fizice. - 2011. - Nr 7/1. p. 57-60.*

18. **Rață Gloria.** *Atletism: Tehnică, Metodică, Regulament [Text] / Gloria Rață.* - Bacău : [s. n.], 2002. - 288 p.
19. **Шур Михаил.** *Прыжок в высоту. [Текст] / Михаил Шур ; Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. Москва. 2003. 144 p.*
20. **Озолин Н. Г.; Воронкин В. И.; Примаков Ю. Н.** *Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. Москва : 1989. - 672 p.*
21. **Țăpurin Dumitru.** *Haltere și culturism: Noțiuni tehnice de bază [Text] / Dumitru Țăpurin.* - Craiova 1996. - 104 p.
22. **Conohova Tatiana.** *Teste de pregătire fizică în jocul de volei [Text] / Tatiana Conohova // Teoria și arta educației fizice în școală: revistă științifico-metodică. - 2009. - Nr. 1, p. 17-22.*
23. **Teodorescu Silvia.** *Structura și caracteristicile efortului competițional în voleiul de performanță [Text] / Silvia Teodorescu // Știința sportului. - 2001. - Nr 22. P. 3-15.*
24. **Regulile oficiale ale jocului de volei [Text] / Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. - Chișinău : USEFS, 2007. - 72 p.**
25. **Ciorbă C..** *Jocuri sportive: Curs de bază. Chișinău 2007. 152 p.*

**Natalia Reaboi,**

*dr. în pedagogie, antrenor grad didactic superior*

**Vasile Onică,**

*consultant principal Direcția Sport. MECC*

**Ludmila Tataru,**

*antrenor, grad didactic superior*