

Standard ocupațional
INSTRUCTOR DE FITNESS
COD COR 342302

Inițiator/Autori:

ABC FITNESS SRL

Dr. Georgeta Vlăduțu

Data elaborării:

02 aprilie – 23 iunie 2023;

18 iulie 2023;

Verificare profesională:

Vasile Bogdan

Data verificării:

24 aprilie 2023;

26 iunie 2023; 18 iulie 2023

Avizare:

Asociația Română pentru Nutriție, Fitness și Sănătate

Data avizării:

25 aprilie 2023; 19 iulie 2023

Validare documentație:

Comitetul Sectorial din Ramura Cultură

Pădureț Leonard Octavian – Președinte CSRC

Popoiu Constantin - Specialist Formare CSRC

Data validării sectoriale:

24 iulie 2023

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr. 490/ 14.09.2023

STANDARD OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIETEI MUNCII

1. Denumirea ocupației și codul COR

Instructor de fitness, cod COR 342302

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

Fitness instructor

Activități și competențe

3.1 Activități specifice ocupației

1. Aplică normele de securitate și sănătate în muncă;
2. Identifică situațiile de risc;
3. Aplică procedurile de urgență și evacuare.
4. Cunoaște tipurile de accidente posibile și prevenirea producerii lor.
5. Aplică normele de protecție a mediului specifice salii de fitness;
6. Identifică posibile surse de poluare;
7. Gestionează corect selecția, depozitarea și evacuarea deșeurilor rezultate în urma desfășurării activității în sala de fitness.
8. Respectă principiile de etică și deontologie profesională;
9. Urmărește aplicarea în sala de fitness, a prevederilor legislației privind interzicerea utilizării substanțelor dopante.
10. Contribuie la crearea unui mediu sigur, curat și favorabil în sala de fitness;
11. Menține igiena generală, specifică educației fizice și sportului;
12. Menține sănătatea personală.
13. Utilizează eficient diferitele canale de comunicare;
14. Adaptează stilul de comunicare în funcție de destinatar;
15. Acordă atenție interlocutorului;
16. Folosește ascultarea activă;
17. Transmite instrucțiunile verbale clienților;
18. Cunoaște rolurile și atribuțiile individuale în cadrul echipei;
19. Colaborează eficient cu personalul din sala de fitness;
20. Respectă raporturile ierarhice și funcționale în cadrul echipei
21. Identifică nevoile proprii de pregătire personală și profesională;
22. Participă la programe de pregătire personală și profesională;
23. Evaluează calitatea și relevanța sesiunilor de formare;
24. Studiază literatura de specialitate, participă la workshop-uri, seminarii și alte manifestări profesionale;
25. Participă la planificarea și elaborarea programelor privind desfășurarea activității în sala de fitness;
26. Planifică numărul maxim de activități profesionale pe care este în măsură să le îndeplinească într-o anumită perioadă de timp;
27. Stăpânește noțiunile de bază de anatomie, fiziologie și biomecanică;

28. Crează mișcări și exerciții conform funcțiilor sistemului musculoscheletic (aparaturii locomotor) și conceptelor biomecanice;
29. Dezvoltă programe de fitness având în vedere conceptele fiziologice ale sistemului cardio-respirator și energetic;
30. Oferă clienților informații exacte cu privire la principiile nutriției;
31. Oferă informații clienților despre exercițiile de fitness;
32. Efectuează programări pentru clienții sălii de fitness, în funcție de opțiunile exprimate și de disponibilitatea resurselor;
33. Întâmpină clienții, ține evidența și registrele referitoare la activitățile acestora;
34. Păstrează și arhivează actele și documentele utilizate, respectând legislația cu privire la protecția datelor cu caracter personal;
35. Observă clienții și îi informează, atunci când este necesar, cu privire la cerințele în materie de sănătate și siguranță și la procedurile de urgență;
36. Răspunde la întrebările clienților;
37. Verifică funcționarea echipamentelor/ aparatelor din sala de fitness și ia măsurile care se impun pentru menținerea stării de funcționare a acestora;
38. Intervine cu promptitudine pentru remedierea problemelor neprevăzute legate de eventualele defecțiuni sau de utilizarea necorespunzătoare a echipamentelor/ aparatelor sălii de fitness;
39. Pregătește echipamentele/ aparatele din sala de fitness în funcție de tipul programelor de fitness;
40. Participă la instruirii privind utilizarea și întreținerea aparatelor/echipamentelor noi achiziționate de sala de fitness;
41. Asigură o instruire sigură și eficace în materie de fitness;
42. Oferă asistență clienților sălii privind conținutul programelor de fitness;
43. Cunoaște exercițiile specifice care se pot executa cu echipamentele și aparatura din sala de fitness;
44. Prezintă clienților exemple privind experiența, aptitudinile și competențele proprii, care sunt adecvate conținutului de învățare specific;
45. Observă clienții care fac exerciții și sugerează, dacă este cazul, corectări pentru a se asigura că tehnicile de execuție și procedeele sunt sigure și eficiente;
46. Oferă feedback clienților într-o manieră constructivă și arătând soluții de dezvoltare sau de depășire a unor probleme;
47. Evidențiază realizările și erorile de execuție ale clienților;
48. Interacționează în mod pozitiv și motivează clienții sălii de fitness să participe constant la activități fizice;
49. Promovează exercițiile de fitness ca parte a unui stil de viață sănătos;
50. Invită clienții să își aducă prietenii și familia la sala de fitness;
51. Promovează activitățile sălii de fitness în mediul său social;
52. Identifică nevoile clienților având o atitudine proactivă față de aceștia;
53. Identifică motivațiile individuale care au drept rezultat obiective de fitness pe termen scurt, mediu și lung;
54. Efectuează anamneze, analizează istoricul și experiența anterioară în materie de fitness;
55. Face propuneri privind obiectivele realizabile;
56. Colectează informațiile privind nivelul de pregătire fizică al clienților;
57. Consiliază clienții cu privire la procedurile, protocoalele și riscurile înainte de a începe exercițiile fizice;
58. Evaluează condiția fizică și nivelul de pregătire fizică al clienților pe tot parcursul programului de pregătire.
59. Aplică componente ale antrenamentului fizic pentru sănătate în structura programelor individuale pentru a răspunde abilităților, nevoilor și stilului de viață ale clientului;

60. Propune strategii de optimizare a condiției fizice, pe termen scurt, mediu și lung pentru clienții sălii de fitness;
61. Cunoaște exercițiile specifice care se pot executa cu echipamentele și aparatura din sala de fitness;
62. Respectă principiile științifice ale educației fizice și sportului în proiectarea programelor de fitness;
63. Crează exerciții pentru diferite grupe musculare în funcție de obiectivele propuse;
64. Stabilește structuri de exerciții, incluse în programe de exerciții conform nevoilor clienților aplicând principii practico-metodice specifice pregătirii fizice;
65. Sugerează adaptări sau opțiuni relevante ale exercițiilor pentru a permite includerea unor diferențe sau nevoi individuale ale clienților;
66. Oferă participanților consiliere cu privire la intensitatea efortului și la evoluția performanțelor și rezultatelor lor individuale;
67. Oferă informații clienților cu privire la rolul activității fizice, la tipurile de exerciții fizice adecvate;
68. Oferă informații clienților privind importanța unui stil de viață sănătos, cu referire la activitățile zilnice și nutriție;
69. Crează exerciții pentru clienți care să permită utilizarea unor obiecte din recuzită personală sau de mobilier;
70. Efectuează exerciții de fitness adaptate la spații și echipamente neconvenționale.

3.2 Competențe

1. Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și reglementările din domeniul situațiilor de urgență, specifice sălilor de fitness
2. Aplică măsurile privind reducerea impactului nefavorabil al activităților din sala de fitness asupra mediului
3. Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate
4. Păstrează ordinea și curățenia în sala de fitness conform specificului igienei educației fizice și sportului
5. Comunică la locul de muncă
6. Lucrează în echipă la locul de muncă
7. Participă la activități de formare și dezvoltare personală
8. Planifică activitatea profesională proprie
9. Integrează știința sportului și educației fizice în proiectarea programelor de fitness
10. Oferă informații despre fitness
11. Prestează servicii administrative pentru clienții salonului de fitness
12. Oferă asistență clienților sălii de fitness
13. Utilizează aparate/echipamente de fitness
14. Oferă instrucțiuni eficiente și sigure în materie de fitness
15. Demostrează exerciții, ilustrând cu exemple în timpul sesiunilor de fitness
16. Corectează clienții care desfășoară exerciții de fitness
17. Oferă feedback constructiv clienților
18. Motivează clienții din sala de fitness
19. Promovează activitățile sălii de fitness în rândul clienților
20. Identifică obiectivele de fitness ale clienților
21. Obține informații privind condiția fizică a clienților
22. Integrează principiile de antrenament fizic
23. Crează exerciții de fitness
24. Adaptează exerciții de fitness
25. Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților
26. Derulează programe de fitness în spații neconvenționale

4. Niveluri de calificare:

4.1. Nivelul de calificare conform Cadrului Național al Calificărilor (CNC)	4
4.2. Nivelul de referință conform Cadrului European al Calificărilor (EQF)	4
4.3. Nivelul educațional corespondent, conform ISCED - 2011 (cod program educațional)	3

5. Acces la altă/ alte ocupație/ ocupații cuprinsă/ cuprinse în COR

Acces la ocupație/ ocupații de același nivel de calificare, conform CNC, pe bază de experiență/ recunoaștere de competențe

342304 - Instructor de aerobic-fitness

6. Informații suplimentare

Instructorul de fitness își desfășoară activitatea în diferite săli/spații special amenajate și dotate cu echipamente specifice, unde lucrează, de regulă, ca angajat sau colaborator.

El coordonează programe de fitness destinate unor grupuri țintă largi, cu caracteristici proprii legate de: vârstă, condiție fizică, stil de viață, diversitate culturală, gen, preferințe pentru anumite categorii de clase de fitness, recomandări de natură medico-sportivă cu privire la practicarea diferitelor forme de mișcare. Participanții la sesiunile de fitness urmăresc optimizarea condiției lor fizice, menținerea stării de sănătate, îmbunătățirea capacităților motrice, dezvoltarea armonioasă a organismului și au nevoie de îndrumare de specialitate și orientarea corespunzătoare pentru desfășurarea activităților fizice în corelație cu profilul somato-funcțional propriu și preferințele individuale exprimate.

Instructorul de fitness parcurge mai multe etape de dezvoltare profesională. Inițial se familiarizează cu legislația specifică și normele privind sănătate și securitatea în muncă, cunoaște echipamentele/aparatura specifică, asigură funcționarea și utilizarea acestora în siguranță în siguranță pentru efectuarea exercițiilor de fitness. Instructorul de fitness are un comportament etic și moral, respectând confidențialitatea datelor clienților. Totodată el urmărește aplicarea regulilor privind protecția mediului în sala de fitness, se preocupă de recepția/planificarea clienților și comunică eficient și empatic cu aceștia.

În următoarea etapă de dezvoltare **Instructorul de fitness** are formate competențe referitoare la identificarea cerințelor clienților, stabilirea tipurilor de programe de prelucrare/întreținere corporală și a tipurilor de exerciții de fitness adecvate acestor cerințe, precum și la stabilirea necesarului de aparate și accesorii în funcție de tipurile de exerciții de fitness ce urmează să fie efectuate de către clienți. Este în măsură să demonstreze exercițiile specifice și monitorizează execuția/ execuțiile clienților care participă la sesiunile de instruire fitness.

Instructorul de fitness care a finalizat programul de calificare (**Instructorul de fitness calificat**), are capacitatea de a stabili strategii de optimizare a condiției fizice pe termen lung, cu clienții aflați în regim de pregătire individualizat. El este specialistul care deține toate competențe profesionale prevăzute în standardul ocupațional și are cunoștințe de un nivel avansat în domeniul fitness-ului, promovează practicarea fitness-ului ca parte a stilului de viață sănătos fizic și mental, parte a fenomenului social privind dezvoltarea ființei umane.

SECȚIUNEA B - CERINȚE PENTRU EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

1. Informații despre programul de educație și formare profesională

1.1. Cerințe specifice de acces la program

1.1.1. Competențe și deprinderi necesare accesului la program:

Nu este cazul

1.1.2. Condiții minime de acces la program, raportate la nivelul de studii:

Niveluri de studii:

- Învățământ primar
- Învățământ gimnazial
- Învățământ general obligatoriu
- Învățământ profesional prin școli profesionale
- Învățământ liceal, fără diplomă de bacalaureat
- Învățământ liceal, cu diplomă de bacalaureat
- Învățământ postliceal
- Învățământ superior cu diplomă de licență
- Învățământ superior cu diplomă de master

☐
☐
☐
☐
☒
☐
☐
☐
☐

1.1.3. Alte studii necesare:

Nu este cazul

1.1.4. Cerințe speciale:

-Adeverință eliberată de medicul de familie care să specifice „apt pentru efort fizic”

-Modulele I-IV cuprind competențele fundamentale ale ocupației de instructor fitness (competențele 1-6), care pot fi echivalate, dacă participanții dețin certificate de absolvire ale unor programe de formare pentru ocupații din domeniul educației fizice și sportului sau conexe.

Pentru organizarea de programe de inițiere, furnizorii vor respecta următoarea abordare practico-metodică: program de inițiere pentru competențele 7-13, modulele V-VIII.

Participanții care dețin certificate de parcurgere a competențelor prevăzute la 7-13 în actualul standard ocupațional, se pot înscrie la următoarea etapă de pregătire/formare profesională pentru ocupația instructor de fitness pentru competențele prevăzute de la 14-19, modulele IX-XII.

Pentru dobândirea competențelor de la pozițiile 20-26, participanții la program trebuie să facă dovada absolvirii unor programe de formare pentru ocupația de instructor de fitness prin care au dobândit competențele prevăzute de la poziția 7-19, din actualul standard.

Furnizorul de formare poate organiza examenul de absolvire de curs de calificare pentru participanții care au parcurs programul de formare profesională pentru calificarea instructor de fitness (1080 ore), sau programe modulare și dețin certificate de absolvire care atestă absolvirea cursurilor de formare profesională pentru ocupația instructor de fitness, corespunzător parcurșurilor ilustrate mai sus, însumând un număr total de 26 de competențe și 1080 ore de pregătire teoretică și practică.

2.Descrierea programului de educație și formare profesională

2.1. Durata totală, nr. ore	din care :	1080
-	teorie,	360
-	practică.	720

2.2. Planul de pregătire (anexa nr. 1 la prezentul standard ocupațional)

2.3. Programa de pregătire teoretică și practică (anexa nr. 2 la prezentul standard ocupațional)

2.4. Echipamente/utilaje/programe software etc. necesare pregătirii teoretice și practice

Pregătire practică: Sala de fitness dotată cu aparatură și echipamente specifice, vestiare, toalete, utilități specifice îngrijirii corporale, spații de depozitare, etc.

Pregătirea teoretică

Echipamente de birotică și IT: calculator/PC, tablă, videoproiector sau smart TV, internet, rețea wireless, platformă digitală de educație, flipchart, planșe ilustrative specifice anatomiei umane, sistemul nervos central, ș.a., literatură de specialitate, cursuri tipărite sau în format electronic, materiale pe suport digital, fișe de lucru, caiete de practică etc.

2.5. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru formatori și instructori/preparatori formare

Pentru pregătirea teoretică:

Pentru disciplinele din domeniul pregătirii specifice în fitness, formatorii trebuie să fie absolvenți de învățământ superior specializați în domeniul educație fizică și sport.

Pentru disciplinele care vizează pregătirea în domeniul anatomiei și fiziologiei umane, biomecanicii, kinesiologiei, formatorii trebuie să fie absolvenți de învățământ superior specializare medicină sau medicină sportivă, biochimie, kinetoterapie etc.

Formatorii pentru pregătirea teoretică trebuie să aibă experiență de minimum 2 ani, în ultimii 5 ani, în domeniul fitnessului, aerobic-fitness-ului, sau domenii conexe activităților de modelare corporală prin mișcare. Formatorii trebuie să fie certificați, conform prevederilor legale în vigoare.

Pentru pregătirea practică:

Formatori absolvenți de învățământ superior specializați în domeniul educație fizică și sport.

Instructori preparatori formare absolvenți studii liceale, calificați în domeniul instruirii fitness.

Formatorii/Instructorii formare pentru pregătirea practică trebuie să aibă experiență de minimum 2 ani, în ultimii 5 ani, în domeniul fitness-ului, aerobic-fitness-ului, sau domenii conexe. Formatorii și instructorii/preparatori formare trebuie să fie certificați, conform prevederilor legale în vigoare

2.6. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru evaluatorii de competențe profesionale

Evaluatorii vor îndeplini criteriile stabilite conform legislației în vigoare. Aceștia vor fi:

- specialiști cu minim minimum 2 ani, în ultimii 5 ani în domeniul de aplicare al standardului
- absolvenți de învățământ superior cu Diplomă de licență în domeniul educație fizică și sport
- absolvenți ai unui curs de formare profesională finalizat cu Certificat de absolvire pentru ocupația: "Evaluator de competențe profesionale"

3. Informații referitoare la procesul de elaborare, verificare, validare, avizare și aprobare a standardului ocupațional:

3.1. Realizare:

ABC FITNESS SRL

Dr. Georgeta VLĂDUȚU, expert sectorial

Data elaborării: 2 aprilie - 23 iunie 2023; 18 iulie 2023

3.2. Verificare profesională:

Vasile Bogdan

Data verificării: 24 aprilie 2023; 26 iunie 2023; 18 iulie 2023

3.3. Avizare:

ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU NUTRIȚIE, FITNESS, ȘI SĂNĂTATE

Data avizării: 25 aprilie 2023; 19 iulie 2023

3.4. Validare documentație:

Comitetul Sectorial din Ramura Cultură

Președinte CSRC Pădureț Leonard Octavian

Specialist formare CSRC Popoiu Constantin

Data validării 24.07.2023

3.5. Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări conform deciziei nr. 490 din data 14.09.2023

PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Modul	Nr. ore teorie	Nr. ore practică
1	Aplică prevederile normelor de sănătate și securitate în muncă și reglementările din domeniul situațiilor de urgență, specifice sălilor de fitness	I.Cadrul normativ al exercitării profesiei	15	30
2	Aplică măsurile privind reducerea impactului nefavorabil al activităților din sala de fitness asupra mediului		10	20
3	Aplică prevederile actelor normative specifice și principiile de etică și moralitate	II.Etica profesională	20	40
4	Păstrează ordinea și curățenia în sala de fitness conform specificului igienei educației fizice și sportului	III.Igiena specifică activităților fizice	20	40
5	Comunică la locul de muncă	IV.Comunicarea și relaționarea în mediul profesional	20	40
6	Lucrează în echipă la locul de muncă		5	10
7	Participă la activități de formare și dezvoltare personală	V.Pregătirea de specialitate a Instructorului de fitness	10	20
8	Planifică activitatea profesională proprie		15	30
9	Integrează știința sportului și educației fizice în proiectarea programelor de fitness	VI.Proiectarea programelor de fitness	15	30
10	Oferă informații despre fitness		10	20
11	Prestează servicii administrative pentru clienții salonului de fitness	VII.Managementul activităților din sălile de fitness	15	30
12	Oferă asistență clienților sălii de fitness		10	20
13	Utilizează aparate/echipamente de fitness	VIII.Verificarea și utilizarea echipamentelor și aparaturii specifice sălilor de fitness	15	30
14	Oferă instrucțiuni eficiente și sigure în materie de fitness	IX.Instruirea participanților la sesiunile de fitness	15	30
15	Demostrează exerciții, ilustrând cu exemple în timpul sesiunilor de fitness		10	20
16	Corectează clienții care desfașoară exerciții de fitness	X.Corectarea execuțiilor	15	30
17	Oferă feedback constructiv clienților		10	20
18	Motivează clienții din sala de fitness	XI.Motivarea clienților	15	30

19	Promovează activitățile sălii de fitness în rândul clienților	XII.Promovarea activităților de fitness	25	50
20	Identifică obiectivele de fitness ale clienților	XIII. Evaluarea condiției fizice a clienților în regim personalizat	10	20
21	Obține informații privind condiția fizică a clienților		10	20
22	Integrează principiile de antrenament fizic	XIV. Managementul programelor personalizate de fitness	20	40
23	Crează exerciții de fitness	XV.Instruirea clienților în regim personalizat	15	30
24	Adaptează exerciții de fitness		10	20
25	Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților	XVI.Promovarea stilului de viață sănătos și a practicării activităților fizice	15	30
26	Derulează programe de fitness în spații neconvenționale		10	20
	TOTAL ORE		360	720
	TOTAL GENERAL		1080	

PROGRAMA DE PREGĂTIRE

TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ

Nr crt	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1.Cadrul normativ al exercitării profesiei	1.1 Noțiuni de sănătate și securitate în muncă	1.1.1 Sănătatea și securitatea în muncă în sala de fitness - Cadrul legal general care reglementează sănătatea și securitatea în muncă; - Instrucțiunile proprii sănătate și securitatea în muncă; - Instructajul privind sănătatea și securitatea în muncă; - Reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților de fitness; - Riscuri și zone cu risc ridicat în sala de fitness; - Norme specifice în situațiile de urgență; - Raportarea situațiilor care pun în pericol securitatea individuală și colectivă; - Consecințele nerespectării regulilor de securitate și sănătate în muncă; - Conținutul Planului de prevenire și protecție.	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie: Prezentare PPT Suport de curs Flipchart Calculator Videoproiector Instrucțiuni SSM proprii Planul de prevenire și protecție Fișe instructaj	Identificarea și respectarea obligațiilor prevăzute în legislația privind sănătatea și securitatea în muncă care îi revin instructorului de fitness.	5	
				Practică: Dezbateri Aplicații practice Studiu de caz	Practică: Instrucțiuni SSM Planul de prevenire și protecție Fișe instructaj	Aplicarea prevederilor documentelor de sănătatea și securitatea în muncă elaborate pentru activitățile desfășurate în sala de fitness. Aplicarea procedurilor de întreținere a echipamentelor din sala de fitness.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			1.1.2.Noțiuni de prim ajutor în caz de accident Reguli de bază în acordarea primului ajutor în caz de accidente: - tipuri de accidente posibile; - tehnici de acționare /intervenție; - servicii și categorii de personal abilitat pentru intervenție.	Teorie Expunere Dezbateri Demonstrație	Teorie: Prezentare PPT Suport de curs Flipchart; Calculator; Videoproiector Instrucțiuni Prim ajutor Filme educative	Cunoașterea tipurilor de accidente posibile și prevenirea producerii lor. Cunoașterea regulilor de bază pentru acordarea primului ajutor în caz de accidente.	5	
				Practică: Dezbateri Aplicații practice Studiu de caz	Practică: Instrucțiuni de Prim Ajutor Manechin pentru demonstrații	Aplicarea manevrelor de prim ajutor în diferite situații sau accidente.		10
			1.1.3 Apărarea împotriva incendiilor în sala de fitness - Cadrul legal general care reglementează apărarea împotriva incendiilor și pentru situații de urgență - Organizarea apărării împotriva incendiilor la locul de muncă - Conținutul documentelor specifice de apărare împotriva incendiilor - Dispozitivele, echipamentele, instalațiile, sistemele destinate apărării împotriva incendiilor - Planul de evacuare în caz de incendiu - Instructajul de apărare împotriva incendiilor	Teorie: Prelegere Exemplificare Filme educative	Teorie: Prezentare PPT Suport de curs Flipchart; Calculator Videoproiector Planul de evacuare în caz de incendiu Fișe instruire pt apărare împotriva incendiilor	Identificarea și respectarea drepturilor și obligațiilor prevăzute în legislația privind apărarea împotriva incendiilor pe care le are instructorul de fitness.	5	
				Practică: Exemplificare Dezbateri Aplicații practice.	Practică: Instrucțiunile proprii de apărare împotriva incendiilor	Aplicarea prevederilor documentelor de apărare împotriva incendiilor și pentru situații de urgență elaborate pentru activitățile desfășurate în sala de fitness.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
					Planul de evacuare în caz de incendiu Fișe instruire pentru apărare împotriva incendiilor Echipamente și instalații destinate apărării împotriva incendiilor	Manevrarea cu corectitudine a dispozitivelor și echipamentelor de luptă împotriva incendiilor.		
		1.2 Protecția mediului în sălile de fitness	1.2.1. Aplicarea prevederilor actelor normative privind protecția mediului în sala/locațiile fitness - Reguli privind protecția și conservarea mediului; - Tipuri de surse de poluare; - Măsuri pentru prevenirea apariției surselor de poluare; - Măsuri de intervenție în caz de poluare, corelate cu tipul sursei de poluare; - Circuitul deșeurilor și rezidurilor: colectare, depozitare, evacuare.	Teorie: Expunere Prezentare	Teorie: Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice Resurse web	Cunoașterea și aplicarea regulilor privind protecția și conservarea mediului.	10	
				Practică: Exemplificare Dezbatare; Aplicații practice Studiu de caz	Practică: Fișe studiu de caz Materiale informative privind măsurile de protejare a mediului	Depozitarea deșeurilor în locurile special amenajate. Păstrarea curățeniei în sala de fitness. Sortarea corectă a deșeurilor.		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
2	2.Etica profesională	2.1 Norme care reglementează activitatea instructorului de fitness	2.1.1.Norme generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de fitness; Reglementări contractuale - Conținutul contractului de muncă - Conținutul contractului de sponsorizare - Contracte de asigurare - Contracte de prestări servicii Reglementări anti doping (ANAD-Autotitatea Națională Anti-Doping) Regimul comercializării produselor nutritive/suplimentelor alimentare și a altor produse Autorizații specifice sălilor de fitness/sport; Regulamentul intern al sălii de fitness	Teorie Expunere Prezentare ppt	Teorie Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea și aplicarea normelor generale și specifice care reglementează activitatea instructorului de fitness.	10	
				Practică Dezbatare Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol	Practică Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Identificarea tipurilor de contracte și al conținutului specific al acestora. Înțelegerea reglementărilor specifice sălilor de fitness cu privire la consumul substanțelor interzise.		20
			2.1.2.Respectarea confidențialității, a principiilor de etică și moralitate - Generalități despre etică, morală și deontologie - Sistemul de valori etice - Reguli morale - Informarea și consimțământul	Teorie Prezentare interactivă Expunere Dezbatare	Teorie Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Respectarea și aplicarea principiilor etice. Respectarea și aplicarea regulilor morale.	10	
				Practică Studiul de caz Joc de rol	Practică Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de a cunoaște și a aplica politica de confidențialitate. Capacitatea de a aplica permanent, cu meticulozitate		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			beneficiarului cu privind serviciile de instruire - GDPR – protecția datelor cu caracter personal - Reguli de comportament specifice furnizorilor de servicii fitness			normele de etică și standarde profesionale specifice.		
3	3.Igiena specifică activităților fizice	3.1. Reguli igienico-sanitare specifice domeniului	3.1.1.Reguli igienico-sanitare privind instructorul și vestimentația specifică activităților fizice - Legislație, norme, regulamente, proceduri interne cu privire la igiena specifică domeniului; - Reguli privind ținuta de antrenament,	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea și aplicarea metodelor de igienizare și de materiale utilizate pentru igienizarea corporală și a echipamentelor de lucru specifice activităților fizice.	10	

Nr · crt ·	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTI CĂ
			- Categorii de echipamente/vestimentații corespunzătoare diferitelor tipuri de activități fizice; - Igienizarea echipamentului; - Igiena corporală;	<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igienizare corporală, Materiale de igienizare a echipamentelor sportive	Menținerea igienei corporale și a echipamentelor de lucru, specifice activităților fizice.		20
			3.1.2.Reguli igienico-sanitare specifice spațiilor și aparatelor/echipamentelor fitness - Igienizarea spațiilor de lucru; - Proceduri și metode de curățenie și igienizare; - Igiena utilajelor, echipamentelor din sala de fitness. Igiena activităților fizice privind amenajarea specifică a spațiilor de lucru și anexe, plasamentul echipamentelor/ aparatelor fitness și a tuturor instalațiilor utilitare	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea și aplicarea metodelor de igienizare și de materiale utilizate pentru igienizarea aparatelor pe care le utilizează.	10	
				<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice Studiul de caz Joc de rol Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Materiale de igienizare Fișe de lucru Soluții și produse destinate igienizării Materiale de igienizare a aparaturii din sala de fitness	Menținerea igienei specifice educației fizice și sportului în sala de fitness.		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
4	4.Comunicare și relaționare în mediul profesional	4.1Comunicare organizațională	4.1.1.Procesul de comunicare - Elemente constitutive - Factori care influențează comunicarea și bariere în comunicare - Mijloace de comunicare - Ascultarea activă	<u>Teorie</u> Prezentare interactivă Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea și aplicarea noțiunilor de comunicare în cadrul profesional.	5	
				<u>Practică</u> Muncă individuală și în echipă Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Identificarea și eliminarea factorii perturbatori din cadrul procesului de comunicare.		10
			4.1.2.Comunicarea organizațională - Conceptul de comunicare organizațională - Comunicare internă ✓ Formală ✓ Informală - Comunicare externă ➤ Comunicarea externă operațională (realizată între membrii organizației cu interlocutori din exteriorul organizației); ➤ Comunicarea externă strategică (construirea sau extinderea unei rețele de comunicare);	<u>Teorie</u> Prezentare Expunere Dialog ghidat	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Capacitatea de înțelegere a conceptelor de comunicare organizațională.	5	
				<u>Practică</u> Muncă individuală și în echipă Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de a aplica principiile comunicării organizaționale.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			➤ Comunicarea externă de promovare (publicitate, relații publice).					
			4.1.3.Formele și mijloacele de comunicare - Comunicare scrisă - Comunicare orală - Comunicare nonverbală - Comunicare prin mijloace electronice	<u>Teorie</u> Prezentare Expunere Dialog ghidat	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea și utilizarea formelor și mijloacele de comunicare. Respectarea regulilor de comunicare la locul de muncă.	5	
				<u>Practică</u> Muncă individuală și în echipă Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Calculator Fișe de lucru Fișe studiu de caz PC Telefon android Laptop, tabletă	Comunicarea adecvată cu colegii de echipă și cu superiorii ierarhici. Utilizarea echipamentelor moderne, device-uri pentru comunicare.		10
			4.1.4.Comunicarea la locul de muncă Reguli de comunicare la locul de muncă - Reguli de comunicare în relația cu clientul - Reguli de comunicare în cadrul echipei - limbajul de specialitate Metode de comunicare:	<u>Teorie</u> Prezentare Expunere Dialog ghidat	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Comunicarea eficientă cu colegii, superiorii ierarhici și colaboratorii.	5	
				<u>Practică</u> Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz PC Telefon android	Redactarea mesajelor conform uzanțelor profesionale în manieră clasică.		10

Nr · crt ·	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTI CĂ
			- Comunicare verbală, paraverbală, nonverbală, - Comunicare scrisă, - Comunicare prin mijloace digitale etc. Comunicare eficientă: - Cunoștințe fundamentale privind comunicarea, - Bariere în calea comunicării. - Terminologia specifică educației fizice și sportului. - Terminologia specifică domeniului fitness-ului.		Laptop, tabletă	Redactarea mesajelor conform uzanțelor profesionale, pe diferite categorii de device-uri digitale. Folosirea corectă a limbajului de specialitate.		
		4.2 Lucrul în echipă	4.2.1. Echipele și rolul lor în organizațiile moderne - tipuri de echipe - rolul echipelor în organizații - roluri individuale în echipă - respectarea raporturilor ierarhice și funcționale în cadrul echipei - avantajele lucrului în echipă	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri Dialog ghidat	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea limitelor de competență și a responsabilităților proprii în cadrul echipei. Cunoașterea obiectivelor echipei și definirea rolului personal în echipă	5	
				<u>Practică</u> Muncă individuală și în echipă Studii de caz Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Prezentarea obiectivelor echipei și definirea rolului personal în echipă.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
5	5.Pregătirea de specialitate a instructorului de fitness	5.1 Formarea și dezvoltarea profesională	5.1.1.Formarea și dezvoltarea profesională a instructorului de fitness - Perfecționarea profesională a Instructorului de fitness: necesitate, rol, importanță; - Identificarea nevoilor proprii de pregătire personală și profesională; - Participarea la programe de pregătire personală și profesională; - Evaluarea calității și relevanța sesiunilor de formare; - Rute profesionale.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Prezentare PPT Suport de curs Videoproiector Calculator Filme didactice	Cunoașterea standardelor de performanță profesională impuse în industria fitness-ului.	10	
				<u>Practică</u> Studiul de caz Joc de rol	<u>Practică</u> Fișe de lucru Fișe studiu de caz	Capacitatea de însușire a tehnicilor de autoperfecționare. Capacitatea de valorificare a experienței dobândite. Capacitatea de a atinge standardele de performanță profesională.		20
		5.2 Planificarea activității profesionale proprii	5.2.1 Planificarea activității Activități profesionale: - Tipuri, - Caracteristici. Tehnici de planificare a timpului - Managementul bazat pe obiective - Lista de priorități - Graficul Gantt - Alte tehnici Managementul activităților proprii:	<u>Teorie</u> Expunere Exemplificare Dialog ghidat Studiul de caz Joc de rol	<u>Teorie</u> Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Cunoașterea tehnicilor de planificare a activităților proprii, în conformitate cu planul de pregătire elaborat și anticipând eventuale situații neprevăzute.	5	
				<u>Practică</u> Dezbateri Demonstrație Exerciții Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru	Planificarea și revizuirea planificării activităților proprii, în vederea respectării termenelor stabilite pentru fiecare din obiectivele propuse.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- noțiuni de planificare și organizare, - caracteristici generale, - specialiști implicați, - personal colaborator, - resurse necesare, - priorități, - situații neprevăzute, factori perturbatori, - rezolvare de probleme					
			5.2.2. Instrumente de lucru specifice instructorului de fitness - graficul de lucru al instructorului de fitness; - raportul/ registrul defecțiunilor aparatelor din sală; - raportul instructorului de fitness.	Teorie Expunere Exemplificare Dialog ghidat	Teorie Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Identificare a informațiilor relevante pentru a fi raportate.	10	
				Practică Dezbateri Demonstrație Exerciții	Practică Fișe de lucru Documente tipizate	Completarea corectă și la timp a documentelor specifice. Raportarea către superiorii ierarhici a unor informații clare și concise.		20
6	6. Proiectarea programelor de fitness	6.1. Integrarea științei sportului și educației fizice în proiectarea programelor de fitness	6.1.1 Noțiuni de bază de anatomie și biomecanică - Sistemul Osteo-tendinos - Sistemul muscular - Sistemul cardio-vascular	Teorie Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	Teorie Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea elementelor constitutive ale scheletului osos al corpului uman. Cunoașterea principalelor grupe de mușchi și modul de acțiune al acestora.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- Sistemul respirator - Noțiuni de bază privind locomoția - Biomecanica mișcărilor, noțiuni legate de pozițiile corpului, planuri și axe.			Cunoașterea sistemului cardio-vascular și a sistemului respirator.		
				Practică Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru mulaj planșe anatomice	Prezentarea localizării oaselor și a principalelor grupe de mușchi. Explicarea modalității de acționare a mușchilor, cu specificarea planurilor și axelor.		10
			6.1.2 Tipuri de elemente și acțiuni motrice: - Exerciții pentru încălzirea tuturor segmentelor corporale; - Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, deprinderilor motrice de bază și specifice; - Antrenamente funcționale; - Exerciții pentru scoaterea organismului din efort; Alcătuirea programelor de fitness pentru menținerea condiției fizice.	Teorie Expunere Flipchart Laptop Videoproiector Film demonstrativ	Teorie Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ	Cunoașterea exercițiilor pentru încălzire, dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare. Cunoașterea limbajului de specialitate.	10	
				Practică Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru sala de fitness echipamente/ aparate de fitness	Efectuarea exercițiilor de încălzire a tuturor segmentelor corporale, cu respectarea abordării metodologice din educație fizică și sport. Alcătuirea exercițiilor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și intermediare. Utilizarea limbajului de specialitate Alcătuirea programelor de fitness pentru menținerea formei fizice proprii.		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
		6.2 Oferirea de informații despre fitness clienților	6.2.1 Comportamentul clienților - Importanța cunoașterii comportamentului clienților; - Conceptul de comportament al clientului; - Factorii care determină comportamentul clientului: • factori individuali (nevoile și motivațiile, personalitatea și imaginea despre sine, stilul de viață, atitudinile și preferințele); • factori sociali (familie, grupuri de referință și lideri de opinie, rol și statut social, clase sociale;) • factori culturali.	<u>Teorie:</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Calculator Materiale pe suport digital	Cunoașterea noțiunilor generale de psihologie socială, sportivă și pedagogie generală, sportivă.	5	
				<u>Practică</u> Dezbateri Studiu de caz Exercitii	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Calculator / Laptop Fișe de lucru Materiale pe suport digital	Identificarea factorilor fundamentali care determină comportamentul consumatorii de servicii de fitness.		10
			6.2.2 Oferirea de informații - Identificarea problemelor clientului; - Comunicarea cu clienții - Ascultarea activă - Oferirea de soluții - Solicitarea de feed back Așteptările clientului: - privind sala de fitness; - referitoare la servicii; - legate de modul în care sunt tratați/serviți clienții; - privind prețul serviciilor.	<u>Teorie:</u> Expunere, Prelegere Dezbateri	<u>Teorie:</u> Suport de curs Computer Videoproiector Flipchart Prezentare ppt	Cunoașterea situațiilor curente și problematice care ar putea necesita oferirea de informații clienților, despre fitness.	5	
				<u>Practică</u> Discuții de grup Studii de caz Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Capacitatea de a identifica soluții potențiale și de sprijin pentru acoperirea nevoilor de informare ale clientului. Capacitatea de a identifica și analiza nevoile și așteptările clienților.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
7	7. Managementul activităților din sălile de fitness	7.1 Servicii administrative efectuate de instructorul de fitness	7.1.1 Întâmpinarea clienților - Întâmpinarea clienților cu formule de politețe; - Identificarea nevoilor clienților în baza dialogului cu aceștia; - Prezentarea ofertelor sălii de fitness.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Flipchart Markere Fise de lucru	Cunoașterea regulilor privind protocolul de primire a clienților. Cunoașterea ofertelor sălii de fitness.	5	
				<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice Suport de curs	<u>Practică</u> Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Aplicarea protocolului de primire a clienților. Prezentarea ofertelor sălii de fitness, în funcție de cerințele clientului.		10
			7.1.2 Programarea clienților - Stabilirea programului și a numărului de ședințe de fitness în colaborare cu clientul; - Consultarea programului instructorilor de fitness angajați/ colaboratori; - Programarea ședințelor de fitness; - Utilizarea programelor PC/soft-uri specializate pentru gestionarea abonamentelor și în vederea programării sesiunilor de fitness.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Flipchart Markere Fise de lucru	Cunoașterea procedurilor legate de programarea clienților la sesiunile de fitness. Cunoașterea activităților legate de programările și abonamentele clienților.	10	
				<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice Suport de curs	<u>Practică</u> Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Derularea activităților legate de programarea clienților la sesiunile de fitness. Gestionarea cu succes a activităților legate de programările și abonamentele clienților.		20

Nr · crt ·	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTI CĂ
		7.2 Observarea activității clienților în sala de fitness	- Alocarea resurselor materiale corelate cu sesiunile stabilite.					
			7.2.1 Observarea activității desfășurate de clienți în regim independent Planificarea sistemului de monitorizare; Tehnici de monitorizare și instrumente folosite; Observarea Sistematică: - observație directă - supravegherea monitoarelor video Instrumente folosite: - fișa de observație; - scara de clasificare a situațiilor constatate; - lista de control/ verificare. Sisteme de asigurare a siguranței clineților/ membrilor Proceduri de urgență Investigația Proiectul	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Suport de curs Flipchart Laptop Videoproiector Film educațional demonstrativ Suport de curs	Observarea clienților în orice moment și informarea acestora , atunci când este necesar, cu privire la cerințele în materie de sănătate și siguranță și la procedurile de urgență.	10	
				<u>Practică</u> Dezbateri Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de observare Liste de control	Aplicarea instrumentelor de observare a activității efectuate de clienți.		20
8	8.Verificarea, utilizarea și întreținerea echipamentelor și aparaturii specifice sălilor de fitness	8.1 Cunoașterea aparatelor și echipamentelor de fitness și a modului de întrebuințare	8.1.1 Aparatele și echipamentele de fitness și rolul lor Aparate/echipamente specifice antrenamentelor din sala de fitness: - Aparatele fitness forță;	<u>Teorie</u> Expunere Prezentare ppt	<u>Teorie</u> Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt	Cunoașterea categoriilor de aparate și echipamente folosite în sala de fitness și a modului lor de funcționare.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- Aparatele fitness cardio; - Bănci de fitness; - Accesorii fitness; - Greutăți și suporturi; - Spații pentru recreere și relaxare; - Aparate multifuncționale; - Alte aparate existente în sală Aparate fitness asistate de software specializat și programabil, pentru programele cardio, helcometre, accesorii fitness etc.		Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor fitness Certificate de garanție pentru aparate/echipamente fitness	Prezentarea modalităților de utilizare a aparatelor și echipamentelor de fitness.		
				Practică Dezbateri Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	Practică Aparate și echipamente de fitness Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor fitness	Setarea sau programarea diferitelor programe de fitness din software-ul aparatelor/echipamentelor.		10
			8.1.2 Exerciții specifice pentru aparatele și echipamentele de fitness din sală -exerciții specifice categoriilor de mușchi: pectorali, deltoizi, musculatura brațelor, dorsali, coapse, fesieri, abdomen, etc. - Metode de instruire privind utilizarea aparatelor/echipamentelor fitness	Teorie Expunere Prezentare ppt	Teorie Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt	Cunoașterea exercițiilor specifice aparatelor/echipamentelor de fitness.	5	
				Practică Dezbateri Joc de rol Demonstrație Aplicații practice	Practică Aparate și echipamente de fitness	Prezentarea exercițiilor pentru diferite grupe musculare, care se pot executa cu aparatele/echipamentele de fitness.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
		8.2 Întreținerea curentă a echipamentelor de fitness	8.2.1.Întreținerea curentă a aparatelor de fitness - Condiții pe care trebuie să le îndeplinească aparatele pentru menținerea funcționării. - Verificarea stării aparatelor de fitness. - Informarea persoanelor abilitate cu privire la deteriorarea/ defectarea aparatelor/echipamentelor de fitness. - Aplicarea procedurilor de întreținere a aparatelor de fitness.	Teorie Expunere Dezbateri	Teorie Suport de curs Materiale bibliografice Film educațional Prezentare ppt Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor fitness Certificate de garanție pentru aparate/ echipamente fitness	Cunoașterea modului de utilizare și a procedurilor de întreținere, în conformitate cu indicațiile producătorilor. Identificarea categoriilor de defecțiuni sau disfuncționalități posibile ale aparatelor/ echipamentelor de fitness. Cunoașterea procedurilor privind raportarea defecțiunilor identificate sau repararea, înlocuirea aparatelor/ echipamentelor defectate.	5	
				Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Exerciții practice	Practică Aparate și echipamente de fitness Instrucțiuni de utilizare a aparaturii/echipamentelor fitness	Utilizarea corespunzătoare a aparatele/echipamentele de fitness. Raportarea defecțiunilor aparatelor/ echipamentelor fitness, conform procedurilor, persoanelor abilitate.		10
9	9.Instruirea participanților la sesiunile de fitness	9.1 Oferirea de instrucțiuni eficiente și sigure în materie de fitness	9.1.1 Identificarea nevoilor/așteptărilor clienților -Conceptul de nevoie/ așteptare -Stabilirea prin discuții cu clientul: - principalelor probleme referitoare la pregătirea fizică;	Teorie: Expunere, Prelegere Dezbateri	Teorie: Suport de curs Computer Prezentare ppt Videoproiector Flipchart Chestionare Fișe de lucru	Cunoașterea conceptului de nevoie/așteptare cu referire la obiectivele clienților din sala de fitness.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- nevoile sale prioritare si urgente; - motivațiile importante - dorințelor de prim ordin. Conceptul de fitness	Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fise de lucru Chestionare	Identificarea nevoilor/așteptărilor clienților și pregătirea de programe de fitness corespunzătoare așteptărilor și nevoilor clienților.		10
			9.1.2 Stabilirea obiectivelor clienților -Categorii obiective: - dezvoltare fizică armonioasă, - dezvoltarea masei musculare; - program de slăbire/ pierdere în greutate - creșterea capacității de efort; - dezvoltarea indicilor capacității motrice la nivel optim în vederea îndeplinirii obiectivelor de fitness stabilite - antrenamente compensatorii -Caracteristici personale și profesionale -Aspecte antropologice și de gen -Întocmirea planului sesiunilor de fitness. -Revizuirea planului sesiunilor de fitness.	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie Suport de curs Prezentare Power Point Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Stabilirea obiectivelor specifice fitness-ului conform opțiunilor exprimate de clienți și îndrumărilor spre programele adecvate, conform ofertei sălii de fitness. Analizarea informațiilor legate de caracteristicile personale, profesionale, antropometrice și de gen, pentru a defini obiectivele fitness ale clienților.	5	
			-dezvoltarea indicilor capacității motrice la nivel optim în vederea îndeplinirii obiectivelor de fitness stabilite - antrenamente compensatorii -Caracteristici personale și profesionale -Aspecte antropologice și de gen -Întocmirea planului sesiunilor de fitness. -Revizuirea planului sesiunilor de fitness.	Practică Dezbateri Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	Practică Suport de curs Flipchart Aparate/ echipamente de fitness Sala de fitness Fișe de lucru	Planificarea resurselor și sesiunilor de fitness conform obiectivelor stabilite. Întocmirea planului sesiunilor de fitness conform obiectivelor stabilite.		10

Nr crt	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTI CĂ
			9.1.3 Categori de programe de pregătire fitness: - Antrenamentul funcțional; - Antrenamente pentru dezvoltarea forței și rezistenței musculare; - Antrenamente pentru dezvoltarea capacității aerobe; - Antrenamente pentru dezvoltarea capacității coordinative; - Antrenamente pentru dezvoltarea mobilității și supleței; - antrenamente de refacere; - Alte programe.	<u>Teorie:</u> Prelegere Presentare Power Point	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Presentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Planificarea sesiunilor de antrenament de pregătire fizică conform obiectivelor stabilite. Instruirea clienților în vederea utilizării corespunzătoare a aparatelor/ echipamentelor în selecționate și pregătite conform programelor de fitness stabilite.	5	
				<u>Practică:</u> Dialog ghidat Discuții de grup Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Instruirea clienților în cadrul sesiunilor de fitness conform claselor de fitness și în funcție de fiecare categorie de program de pregătire fitness.		10
		9.2 Demonstrarea exercițiilor în cadrul sesiunilor de fitness	9.2.1 Metode de instruire a clienților în sala de fitness Metode verbale; - Explicația, - Conversația Metode Intuitive; - Demonstrația - Folosirea de materiale iconografice (Planșe, Scheme, Filme, Prezentații Etc.)	<u>Teorie:</u> Prelegere Dialog ghidat Presentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Flipchart Videoproiector Presentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Cunoașterea metodelor de instruire specifice diferitelor programe de fitness. Cunoașterea limbajului de specialitate utilizat pentru instruirea clienților participanți la sesiunile de fitness. Cunoașterea diferite procedee metodice de instruire și maniera în care se folosesc, pentru a avea un nivel ridicat de exersare	5	

Nr · crt ·	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTI CĂ
			- Observarea execuției altor Subiecți; Metoda Practica-Exersarea; Metoda fragmentat imitativă, - Procedeul frontal sau simultan; - Exersarea pe echipe (grupe, ateliere); - Exersarea pe perechi; - Exersarea individuală.			motrică în cadrul sesiunilor de fitness.		
				Practică: Dialog ghidat Discuții de grup Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Instruirea clienților aplicând procedeele metodice pentru dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, rezistență, forță și calități motrice intermediare: coordonare, mobilitate, suplețe. Utilizarea metodelor de instruire corespunzătoare exercițiilor prezentate și a nivelului de execuție al participanților la sesiunile de fitness. Desfășurarea sesiunilor de fitness corespunzător metodologiei de instruire și a zonei de efort specifice antrenamentului stabilit.		10
			9.2.2 Demonstrarea exercițiilor de fitness în cadrul sesiunilor de grup sau individuale Metoda demonstrației are în vedere: Categorii de exerciții cu sau fără aparate/ echipamente fitness Categorii de prize Dificultatea exercițiilor Complexitatea exercițiilor	Teorie: Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Explicarea modului de întrebuințare în siguranță a aparatelor și echipamentelor de fitness din dotarea sălii. Explicarea modului în care se execută diferite exerciții de fitness, cu precizarea poziției inițiale, prizele de lucru pe aparate/echipamente, planurile și axele de mișcare, execuția propriu-zisă, respirația și finalizarea execuției.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			nivelul de cunoaștere și experiența motrică a participanților (începător, mediu, avansat) Metodologie executării exercițiilor propuse Aspecte critice privind execuția exercițiilor. Abordarea pedagogică a instruirii - de la simplu la complex de la ușor la greu etc.) Utilizarea algoritmilor de învățarea a exercițiilor noi sau cu grad de complexitate crescut.	Practică: Dialog ghidat Discuții de grup Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice	Demonstrarea execuției exercițiilor fitness conform specificului aparatelor/ echipamentelor respective, cu utilizarea și respectarea tuturor aspectelor legate de metodologia realizării exercițiului propus.		10
10	10.Corectarea execuțiilor	10.1 Corectarea clienților care desfășoară exerciții de fitness	10.1.1.Caracteristici de execuție a exercițiilor fizice - Pozițiile de bază din gimnastică; - Pozițiile intermediare din gimnastică și alte poziții adaptate; - Tipuri de exerciții fizice - Caracteristicile spațio-temporale ale exercițiilor fizice;	Teorie: Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Cunoașterea pozițiilor de bază și pozițiilor intermediare din gimnastică. Cunoașterea diferitelor categorii de exerciții și caracteristicile spațio-temporale ale acestora. Cunoașterea caracteristicilor biomecanice și zonelor de efort stimulate în cadrul executării exercițiilor fizice.	10	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- Caracteristicile biomecanice ale exercițiilor fizice; - Caracteristici privind zonele de efort; - Caracteristici privind respirația în cadrul exercițiilor fizice	Practică: Dialog ghidat Discuții de grup Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	Practică Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice Filme instructiv-educative	Prezentarea pozițiilor de bază și pozițiilor intermediare din gimnastică. Executarea diferite categorii de exerciții și ținând cont de caracteristicile spațio-temporale ale acestora. Prezentarea caracteristicilor biomecanice și lucrul în zonele de efort specifice diferitelor exerciții fizice.		20
			10.1.2.Corectarea exercițiilor fizice - Greșeli frecvente care apar pe timpul executării exercițiilor fizice; - Metode de corectare a acțiunilor greșite din cadrul exercițiilor - Metode verbale - Expunerea verbală - Explicația - Demonstrația - Observarea execuției altor subiecți	Teorie: Prelegere Dialog ghidat Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital Sala de fitness	Capacitatea de a sesiza greșelile pe care le fac clienții pe timpul executării exercițiilor fizice. Aplicarea cu consecvență a metodelor de corectare a greșelilor făcute de clienți.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
				<u>Practică:</u> Dialog ghidat Discuții de grup Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică</u> Fișe de lucru Sala de fitness dotată cu aparate, instalații și echipamente specifice Filme instructiv-educative	Corectarea cu succes a greșelilor făcute de clienți pe timpul executării exercițiilor fizice. Explicarea modalităților de lucru, în vederea consolidării execuțiilor corecte.		10
		10.2 Oferirea de feedback	10.2.1 Oferirea de feedback Rolul feedback-ului; Tipuri de feedback; Caracteristicile unui feedback constructiv; Oferirea unui feedback realist, etape: - discuție deschisă despre problemă ca fiind o situație care poate fi rezolvată împreună; - aprecierea punctelor forte ale persoanei și modul în care acestea pot fi utilizate - prezentarea oportunităților de creștere și dezvoltare în urma depășirii provocărilor.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea modalităților de oferire a feedback-ului realist și constructiv clienților.	10	
				<u>Practică</u> Dialog ghidat Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Oferirea de feedback clienților într-o manieră constructivă și oferind soluții de dezvoltare sau de depășire a unor probleme.		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
11	11. Motivarea clienților	11.1 Motivarea clienților care desfășoară activități fizice	11.1.1 Motivarea pentru efectuarea de activități fizice - Conceptul de motivație; - Motivația intrinsecă și motivația extrinsecă; - Motivația cognitivă și afectivă a clienților; - Motivația performanțială - Strategii motivaționale pentru participarea la efectuarea de activități fizice.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Cunoașterea conceptului de motivare a ființei umane Cunoașterea factorilor motivaționali determinanți pentru pregătirea fizică.	5	
				<u>Practică</u> Dialog ghidat Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Aplicarea strategiilor motivaționale care-i determină pe oameni să participe la sesiunile de pregătire fizică.		10
			11.1.2 Motivarea clienților sălii de fitness - Stabilirea de obiective realizabile pe termen scurt, mediu și lung; - Gestionarea obiectivelor nerealiste; - Oferirea de antrenamente distractive și eficiente; - Ajutarea clientului să devină mai bun; - Punerea clientului în contact cu clienți buni; - Exemplul pozitiv al instructorului;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Stabilirea obiectivelor realizabile pe termen scurt, mediu și lung pentru clienții sălii de fitness. Asigurarea unui cadru optim, distractiv, recreativ pentru efectuarea activităților de fitness de către clienți.	10	
				<u>Practică</u> Dialog ghidat Studii de caz Joc de rol Aplicații practice	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru	Aplicarea metodelor de motivare a clienților. Gestionarea situațiilor de neîndeplinire a obiectivelor și găsirea unor soluții pentru setarea unor termene noi de îndeplinire sau identificarea		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- Evitarea comparațiilor; - Aprecierea efortului depus.			unor obiective intermediare, de parcurs. Utilizarea ca exemplu propriile experiențe și sau alte exemple de bună practică		
12	12.Promovarea activităților de fitness	12.1 Promovarea activităților din cadrul sălilor de fitness	12.1.1 Instructorul de fitness - promotor al activităților fitness - Promovarea cu ajutorul ofertelor promoționale; - Promovarea prin intermediul evenimentelor; - Promovare prin Social Media; - Contactarea clienților prin telefon sau email; Promovarea online prin intermediul podcast-urilor, blog-urilor, vlog-urilor și în cadrul revistelor de specialitate.	Teorie Expunere Dezbatere	Teorie Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Identificarea metodelor și canalelor de promovare adecvate.	25	
				Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Prezentarea activităților care se desfășoară în sala de fitness într-o manieră atractivă, concisă și convingătoare. Realizarea unui plan cu propuneri privind formele de promovare. Implicarea în campaniile de promovare ale organizației.		50
13	13.Evaluarea condiției fizice a clienților în regim personalizat	13.1 Evaluarea condiției fizice a clienților	13.1.1 Noțiuni de bază privind evaluarea - Conceptul de evaluare; - Tipurile de evaluare - Metode de evaluare; - Autoevaluarea; - Obiectivele evaluării,	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop Prezentare Power Point Materiale pe suport digital	Cunoașterea conceptului, tipurilor și a metodelor de evaluare a condiției fizice și a nivelului deprinderilor de efectuare a exercițiilor prevăzute în programele de fitness ale clienților.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- Relația monitorizare evaluare. - Beneficiile utilizării metodelor de evaluare. - Instrumente de evaluare - Teste privind capacitatea de efort. - Teste de evaluare a calităților motrice și intermediare. - Aparate și instrumente de măsurat în educație fizică și sport.	Practică Dezbatere Studiu de caz Exerciții	Practică Suport de curs Flipchart Fișe de lucru	Capacitatea de evaluare a condiției fizice și a nivelului deprinderilor de efectuare a exercițiilor prevăzute în programele de fitness ale clienților.		10
			13.1.2 Teste și metode de evaluarea condiției fizice Testarea condiției fizice - Teste fizice - Instrumente și echipamente de măsurare a unor indicatori funcționali Cerințe: - stabilirea exercițiilor practice ce urmează a fi executate în raport cu obiectivele de evaluat; - precizarea clară a sarcinilor; - asigurarea echipamentelor și aparaturii necesare evaluării; - stabilirea criteriilor, normelor de evaluare și	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Prezentare Power Point Laptop Materiale pe suport digital	Cunoașterea formelor de evaluare a condiției fizice. Cunoașterea instrumentelor de evaluare	5	
			- stabilirea exercițiilor practice ce urmează a fi executate în raport cu obiectivele de evaluat; - precizarea clară a sarcinilor; - asigurarea echipamentelor și aparaturii necesare evaluării; - stabilirea criteriilor, normelor de evaluare și	Practică: Demonstrație Studiul de caz Exerciții practice	Practică: Suport de curs Fișe de evaluare Liste de control Sala de fitness și aparatura aferentă Instrumente/ teste de evaluare Aparate/ echipamente de	Intocmirea fișei de evaluare și a listei de control și verificare a indicatorilor și măsurărilor efectuate. Analizarea rezultatelor evaluării și formularea de concluzii privind starea fizică a clientului supus evaluării.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			cunoașterea lor de către client. Întocmirea fișei de evaluare și a listei de control (metode de evaluare) Analiza rezultatelor și formularea concluziilor		investigare a stării fizice			
		13.2 Informații privind condiția fizică a clienților	13.2.1 Obținerea de informații privind condiția fizică a clienților - Informații despre pregătirea fizică generală a clientului; - Informații despre pregătirea fizică specifică a clientului Surse de obținere a informațiilor: Anamneza și fișa de observație - Caracteristici personale și profesionale; - Tipuri somatice; - Aspecte antropologice și de gen; - Vârstele corpului; - Rezultatele testelor și măsurătorilor efectuate; - Alte rezultate și teste efectuate în clinici de specialitate.	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie: Suport de curs Flipchart Videoproiector Laptop	Cunoașterea surselor pentru obținerea de informații legate de pregătirea fizică generală și specifică a clienților participanți la sesiunile de fitness.	10	
				Practică: Demonstrație Exerciții practice	Practică: Suport de curs Fișe de lucru Liste de control Sala de fitness și aparatura aferentă	Obținerea informațiilor privind condiția fizică a clienților utilizând sursele corespunzătoare și credibile pe care le are la dispoziție. Utilizarea corectă a informațiilor privind condiția fizică a clienților		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
	14. Managementul programelor personalizate de fitness	14.1 Noțiuni teoretice specifice antrenamentului fizic	14.1.1 Sistemele corpului uman și Ergofiziologia Ariile corticale senzori-motorii Creierul. Funcțiile corticale. Localizări cerebrale. Sfera psihomotrică. Sistemul cardio-vascular. Sistemul respirator. Metabolismul. Sistemul energetic: - sursele energetice - aminoacizii esențiali - vitaminele ,mineralele	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Film documentar	Identificarea și localizarea organelor majore ale corpului uman. Cunoașterea ariilor corticale senzori-motorii, a funcțiilor și localizările corticale.	5	
				<u>Practică:</u> Dezbateri Demonstrație Aplicații practice	<u>Practică:</u> Suport de curs Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice,	Identificarea sistemelor circulatorii, respiratorii și înțelegerea influenței exercițiilor fizice asupra acestora. Identificarea zonelor de efort specifice activităților fizice desfășurate.		10
			14.1.2. Aparatul locomotor - sistemul osteo-tendinos - sistemul neuro-muscular - relații biomecanice	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point	<u>Teorie:</u> Flipchart Laptop Videoproiector Suport de curs Planșe și mulaje anatomice	Cunoașterea scheletului corpului uman. Cunoașterea principalelor grupe de mușchi. Noțiuni teoretice privind aparatul locomotor și relațiile biomecanice.	5	
				<u>Practică</u> Dialog ghidat Demonstrație Exerciții	<u>Practică</u> Fișe de lucru Planșe și mulaje anatomice Documete tipizate	Identificarea oaselor care alcătuiesc scheletul uman. Identificarea principalelor grupe de mușchi. Prezentarea relațiilor biomecanice în cadrul mișcărilor.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			14.1.3 Kinesiologia specifică exercițiilor fitness - Mișcarea și starea organismului uman - Teoria activităților motrice - Clasificarea activităților motrice - Analiza mișcării - caracteristici spațio-temporale (amplitudini, durate, ritm) Programul motor cortical- Producerea și conducerea mișcărilor Kinesiologia și studiul mișcării Kinantropometrie - Măsurători corporale-somatometrie - Măsurători ale mișcărilor Măsurarea și evaluarea capacității fizice. Analiza biomecanică a mișcării.	<u>Teorie:</u> Expunere Prezentare	<u>Teorie:</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film documentar	Cunoașterea noțiunilor de de mișcare și starea fizică. Însușirea noțiunilor de kinesiologie și kinantropometrie.	5	
								10
		14.2 Integrarea principiilor de antrenament fizic	14.2.1 Etapele stabilirii strategiei de optimizare a condiției fizice - Analiza nevoilor clientului; - Evaluarea condiției fizice a clientului; - Stabilirea obiectivelor fundamentale (strategice);	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Cunoașterea parametrilor fiziologici care pot fi măsurați în timpul sesiunilor de pregătire, în vederea aprecierii corecte a efortului depus de clienți.	5	

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			- Dimensionarea resurselor necesare; - Stabilirea programelor, Fixarea termenelor; - Întocmirea strategiei pe termen lung cu fixarea obiectivelor pe etape (mezocicluri, microcicluri).	Practică Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	Practică Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Chestionare	Stabilirea obiectivelor de instruire fitness, în funcție de necesitățile clienților. Corelarea conținutului unor secvențe parcurse cu următoarele teme de lucru. Aplicarea măsurilor de prevenire a accidentelor, prin identificarea eventualelor scăderi de randament la nivelul execuțiilor efectuate de clienți.		10
15	15.Instruirea clienților în regim personalizat	15.1 Crearea exercițiilor de fitness	15.1.1 Crearea exercițiilor de fitness adecvate nevoilor clienților Elemente pe baza cărora se creează exercițiile adecvate nevoilor clienților: - Obiectivele clientului, - Starea fizică a clientului, - Particularitățile clientului, - Posibilitățile de dezvoltare, - Resursele sălii de fitness.	Teorie: Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	Teorie Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Identificarea elementelor pe baza cărora poate crea exercițiile adecvate nevoilor clienților. Identificarea tipurilor de exerciții necesare clienților. Cunoașterea conținutului structural al programelor de fitness.	5	
				Practică Dezbateri Joc de rol Studiu de caz Conversația euristică Demonstrație Aplicații practice	Practică Suport de curs Flipchart Aparat/echipamente de fitness Sala de fitness Fișe de lucru	Alcătuirea exercițiilor prin combinarea de elemente specifice. Alcătuirea programelor de fitness conform obiectivelor stabilite prin utilizarea unor structuri de exerciții specifice.		10

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
			intense pentru o perioadă mai lungă de timp); - Flexibilitate și stretching (îmbunătățesc răspunsul muscular la solicitări și reduc riscul de accidentare)					
			15.1.2 Instruirea personalizată a clienților - Conceptul de instruire personalizată; - Trăsăturile esențiale ale instruirii personalizate ; - Metode didactice în instruirea personalizată; - Înregistrarea informațiilor culese despre clientul care a optat pentru sesiuni de pregătire în regim personalizat; - Stabilirea programului de fitness pentru clienți în funcție de opțiunile exprimate și obiectivele identificate; - Realizarea dosarului personal al clientului	<u>Teorie:</u> Prelegere Prezentare Power Point Studiul de caz	<u>Teorie</u> Suport de curs Prezentare ppt Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Planșe, mulaje anatomice, Film	Stabilirea programului de pregătire cu clienții abonați în funcție de caracteristicile clientului opțiunile exprimate de acesta și oferta de programe a sălii.	10	
				<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru sala de fitness	Înregistrarea informațiilor culese despre clienții în regim personalizat. Stabilirea programului de fitness pentru clienți în funcție de opțiunile exprimate și obiectivele identificate. Realizarea dosarului personal al clientului.		20

Nr. crt.	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTICĂ
		15.2 Adaptarea exercițiilor de fitness	15.2.1 Adaptarea exercițiilor de fitness la posibilitățile clienților Elemente pe baza cărora se face adaptarea exercițiilor de fitness - Menținerea un echilibru optim între posibilitățile clientului si obiective; - Evoluția performanțelor și rezultatelor individuale. Tipuri de adaptări - Modificarea periodică a exercițiilor; - Modificarea duratelor exercițiilor; - Modificarea pauzelor dintre exerciții, seturi; Modificarea ordinii exercițiilor, modificarea complexității, etc. Modificări spațio-temporale, intensitatea efortului, numărului de exerciții, dăugarea/scoaterea, unor echipamente etc.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film educational	Identificarea aspectelor de natura tehnică pe baza cărora se pot adapta diferite exerciții la nevoile și capacitatea de lucru a clienților. Cunoașterea metodelor de adaptare specifice diferitelor categorii de exerciții de fitness.	10	
								20
16	16.Promovarea stilului de viață sănătos și a practicării activităților fizice	16.1 Promovează un stil de viață sănătos în rândul clienților	16.1 Educație pentru sănătate în fitness - Recomandări referitoare la o alimentație sănătoasă; - Indicații și contraindicații;	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fise de lucru Film educational	Cunoașterea noțiunilor de igiena alimentară, cu privire la nutrienții facilitatori ai formei fizice și psihice.	15	

Nr · crt ·	MODUL	DISCIPLINĂ	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
							TEORIE	PRACTI CĂ
			- Recomandări pentru stilul de viață sănătos; - Noțiuni de bază de comportament alimentar specific tipului somatic și de activitate profesională și de timp liber; - Nutriția și performanța fizică.	<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	<u>Practică</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Markere Fișe de lucru Produse naturiste recomandate	Capacitatea de a oferi recomandări referitoare la stilul de viață sănătos. Promovarea mișcării ca formă de profilaxie în viața de zi cu zi.		30
		16.2 Derulează programe de fitness în spații neconvenționale	16.2.1 Programe fitness în spații neconvenționale - Exemple de spații neconvenționale în care se pot derula programe fitness; - Echipamente/ resurse neconvenționale; - Exerciții care pot fi adaptate pentru spații neconvenționale; Exerciții noi.	<u>Teorie</u> Expunere Dezbateri	<u>Teorie</u> Suport de curs Videoproiector Laptop Flipchart Fișe de lucru	Crearea unor exerciții prin utilizarea unor obiecte din recuzita personală sau de mobilier.	10	
				<u>Practică</u> Joc de rol Studiu de caz Demonstrație Aplicații practice Lucru în grupuri mici	<u>Practică</u> spații cu minime dotari nespecifice salilor de fitness (scaune, bănci, mese etc)	Efectuarea de exerciții de fitness adaptate la spații și echipamente neconvenționale.		20