

Standard ocupațional
INSTRUCTOR SPORTIV
cod COR 342202

Inițiator/Autori:

CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE ȘI
PERFEȚIONARE A ANTRENORILOR
Marina Ramona CEAMURU – Director

Data elaborării:

03.03.2025, 08.05-18.09.2025; 20-
24.10.2025

Verificare profesională:

Cristian BĂLTĂREȚU

Data verificării:

10.04.2025, 14.05.2025; 24.10.2025

Avizare:

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SPORT

Data avizării:

05.05.2025; 21.05.2025, 28.10.2025

Validare documentație:

COMITETUL SECTORIAL DIN RAMURA CULTURĂ
Octavian Leonard PADUREȚ – Președinte
Constantin POPOIU – Membru

Data validării sectoriale:

31.10.2025

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr. 438/27.11.2025

STRUCTURA STANDARDULUI OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIETEI MUNCII

1. Denumirea grupei de bază și a ocupației/codul COR aferent

3422 Antrenori, instructori și funcționari din domeniul sportului
INSTRUCTOR SPORTIV
 Cod COR 342202

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

SPORTS INSTRUCTOR

3. Descriere și activități/sarcini specifice grupei de bază

3.1. Descrierea grupei de bază în cadrul căreia este încadrată ocupația, conform COR/ISCO-08

3422 ANTRENORI, INSTRUCTORI ȘI FUNCȚIONARI DIN DOMENIUL SPORTULUI

Antrenorii, instructorii și funcționarii din domeniul sportului lucrează cu sportivi amatori sau profesioniști pentru a crește performanța, încurajează o participare cât mai mare în sport și organizează și oficiază evenimente sportive conform normelor stabilite.

3.2. Activități/ sarcini specifice ale grupei de bază conform ISCO-08

1. Identifică puncte forte și puncte slabe ale sportivilor sau echipelor;
2. Planifică, dezvoltă și aplică sesiunile de instruire sportivă;
3. Elaborează, planifică și coordonează programul competițional;
4. Motivează și pregătește sportivii sau echipele pentru evenimente sau competiții sportive;
5. Stabilește tactica, dezvoltă planuri de joc și conduce sportivii sau echipele în timpul evenimentelor sau competițiilor sportive.
6. Analizează și evaluează performanțele sportivilor sau ale echipelor și adaptează programele de instruire sportivă.
7. Monitorizează și analizează obiectivele de pregătire și de performanță adaptate programului de instruire sportivă în funcție de acestea.
8. Organizează evenimente și competiții sportive pentru menținerea nivelului de pregătire și pentru cunoașterea și respectarea regulamentelor sportive și a normelor de siguranță.
9. Înregistrează timpul scurs și monitorizează scorul sau punctajele în timpul evenimentelor sau competițiilor sportive.
10. Cunoaște și aplică regulamentele sportive, acordă puncte, impune penalități, determină rezultatele sportive.
11. Înregistrează rezultatele și recordurile sportive.

4. Activități/ sarcini specifice ale ocupației

Planifică și organizează activitățile profesionale

1. Planifică și organizează activitățile profesionale în concordanță cu programul de instruire
2. Preocupare pentru formarea continuă, perfecționare și promovare profesională

Utilizează dispozitive și aplicații digitale pentru organizarea și desfășurarea activității proprii

3. Aplică tehnici de tehnoredactare
4. Lucrează cu soft-uri, programe de înregistrare și evaluare specifice activității
5. Cunoaște tehnici de comunicare și transmitere de informații în format digital
6. Distribuie informații prin intermediul tehnologiei digitale
7. Cunoaște tehnica de comunicare digitală

Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului

8. Asigură protecția mediului în care se desfășoară instruirea sportivă
9. Identifică posibile surse de poluare derivate din activitatea de instruire
10. Gestionează selecția, depozitarea și evacuarea deșeurilor rezultate în urma instruirii sportive

Comunică cu colegii și sportivii

11. Adaptează stilul de comunicare
12. Utilizează limbajul de specialitate
13. Menține o atitudine pozitivă la locul de muncă

Manifestă atitudine profesională față de clienți

14. Identifică nevoile și obiectivele clienților
15. Răspunde prompt și politicos la solicitări
16. Respectă punctualitatea și programul instruirii sportive

Respectă codul de conduită și etică profesională

17. Aplică principiile eticii și integrității profesionale în activitatea sa

Învăță pe tot parcursul vieții

18. Identifică nevoile proprii de formare și perfecționare continuă
19. Participă la programe de pregătire profesională

Menține igiena personală și forma fizică generală

20. Asigură igiena personală în mod permanent, în conformitate cu normele igienico-sanitare și regulamentele în vigoare
21. Menține permanent forma fizică generală proprie ca o manifestare a unei atitudini corecte, responsabile
22. Aplică regulile regimului de viață sănătoasă
23. Menține la nivel optim capacitatea fizică și psihică proprie
24. Efectuează periodic controale medicale

Aplică normele de sănătate și securitate în muncă

25. Identifică procedurile pentru situații de urgență
26. Aduce la cunoștință participanților normele de sănătate și securitate în muncă care se aplică la locul de instruire sportivă
27. Aplică procedurile de urgență, prim-ajutor și de evacuare conform reglementărilor în vigoare

Menține relații de lucru

28. Dezvoltă relații profesionale cu participanții la procesul de instruire sportivă, cu sportivii, echipa interdisciplinară, conducerea clubului, personal auxiliar etc
29. Respectă raporturile ierarhice și funcționale în cadrul procesului de instruire sportivă
30. Aplică recomandările antrenorului, respectiv coordonatorului în procesul de instruire sportivă

Utilizează aparate și echipamente specializate

31. Verifică starea de funcționare a aparatelor și echipamentelor utilizate
32. Corectează sau remediază defecțiunile survenite la aparatura și echipamentele aferente spațiului de instruire sportivă
33. Asigură instruirea participanților pentru utilizarea aparaturii și echipamentelor aferente spațiului de lucru

Asigură servicii pentru clienți

34. Dezvoltă relații interpersonale cu participanții la procesul de instruire sportivă în limitele trasate de antrenorul coordonator
35. Relaționează cu sponsori, susținători ai procesului de instruire sportivă în limitele trasate de antrenorul coordonator
36. Asigură climatul optim necesar desfășurării și susținerii instruirii sportive, atragerii și selecției participanților la instruire

Implementează practici de gestionare a riscurilor în domeniul sportiv

37. Verifică caracterul adecvat al locului de desfășurare a activităților sportive
38. Verifică caracteristicile mediului de desfășurare a activităților sportive
39. Verifică funcționalitatea echipamentelor
40. Obține și întrebuițează informații privind istoricul de sănătate relevant al participanților

Pregătește diferite grupuri țintă

41. Lucrează cu diferite grupuri de participanți în funcție de vârstă, nivel de pregătire, sex, ramură de sport, nevoi speciale, obiective

Motivează participanții pentru instruirea sportivă

42. Asigură atractivitatea ședințelor de instruire sportivă
43. Asigură omogenitatea grupelor de lucru prin afinitatea la grup a participanților
44. Stimulează participarea la instruirea sportivă prin introducerea în ședințele de instruire a jocurilor de mișcare cu tematică apropiată ramurilor de sport
45. Argumentează necesitatea practicării continue a exercițiilor fizice pentru menținerea sănătății

Instruiește participanții

46. Alcătuiește grupele de lucru în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile participanților la instruire în raport cu tipul, forma și obiectivele lecției de instruire în limitele trasate de antrenorul coordonator
47. Cunoaște particularitățile dezvoltării sportive în funcție de etapele dezvoltării biomotrice și psihologice ale participanților pe vârste
48. Pregătește programe de instruire diferențiate pentru diferite categorii de participanți
49. Demonstrează și analizează cu profesionalism mișcările aferente sportului ales
50. Demonstrează și explică elementele și acțiunile motrice conform nivelului grupelor aflate în pregătire
51. Facilitează procesul de asimilare a deprinderilor și priceperilor motrice, a elementelor și procedeele tehnice și tactice de bază acordând participanților feedback permanent
52. Cunoaște sistemele corpului uman, interconectarea acestora și influența practicării exercițiului fizic asupra organismului sportivului
53. Identifică zonele de efort specific
54. Cunoaște componentele instruirii sportive: fizică, tehnică, tactică, teoretică, psihologică, artistică cel puțin la nivel bazic
55. Aplică principiile și metodele de gestionare eficientă a talentelor

Corectează greșelile de execuție

56. Cunoaște aspectele dominante ale execuțiilor tehnico-tactice
57. Previne apariția greșelilor de execuție prin reglarea permanentă a execuțiilor motrice
58. Cunoaște strategii de corectare a greșelilor de execuție

Integrează teoria și metodică pregătirii sportive

59. Aplică teoria și metodică pregătirii sportive
60. Utilizează cunoștințe din anatomia și fiziologia omului
61. Aplică cunoștințele din ergofiziologia și biochimia efortului
62. Aplică cunoștințele de igienă-nutriție-doping în instruirea sportivă
63. Implementează pedagogia și psihologia sportului

Planifică programele de instruire sportivă

- 64. Identifică punctele forte și slabe ale participanților la procesul de instruire și ale adversarilor
- 65. Fixează obiectivele instruirii sportivilor
- 66. Periodizează pregătirea participanților la instruire
- 67. Întocmește documente de planificare
- 68. Stabilește activitățile și mijloacele pentru realizarea obiectivelor
- 69. Implementează planul în conformitate cu calendarul competițional sub coordonarea antrenorului

Organizează mediul de desfășurare a activității sportive

- 70. Stabilește conținutul activităților de instruire pentru fiecare parte/secvență a ședinței de instruire, cu precizarea duratei acestora, respectând planificarea stabilită și obiectivele operaționale ale ședinței
- 71. Asigură resursele necesare, mijloacele și metodele în funcție de spațiul de lucru stabilit, numărul și particularitățile subiecților participanți, obiectivele ședinței de instruire, în corelație cu specificul suprafețelor de lucru și cerințele privind desfășurarea instruirii sportive
- 72. Pregătește instrumentele de lucru, mijloacele și metodele corespundente instruirii sportive și momentele de utilizare a acestora.

Mentține echilibrul între instruirea sportivă și refacere

- 73. Planifică refacerea organismului sportivului după efort
- 74. Stabilește mijloacele și metodele prin care se asigură refacerea organismului după efort
- 75. Aplică mijloacele și metodele de refacere a organismului sportivului după efort în conformitate cu efectul lăsat de stimulul de antrenament
- 76. Stabilește și stabilizează starea de echilibru necesară aplicării stimulilor specifici următoarei ședințe de instruire sportivă
- 77. Recunoaște potențiale leziuni conexe activității și prevenția acestora
- 78. Utilizează metode și tehnici de evaluare a nivelului de instruire sportivă
- 79. Cunoaște tipuri și metode de evaluare
- 80. Identifică instrumentele de evaluare
- 81. Înregistrează rezultatele în urma efectuării evaluării
- 82. Raportează rezultatele evaluării, evidențiind corelația dintre acestea și obiectivele instruirii sportive pe categorii prestabilite
- 83. Creează premisele planificării instruirii sportive pentru următoarea perioadă de pregătire sportivă în limitele trasate de antrenorul coordonator

Promovează evenimentele sportive

- 84. Comunică cu ofițerii de presă, sponsorii, organizatorii locali etc. cu scopul promovării ramurii sportive în limitele trasate de antrenorul coordonator
- 85. Cunoaște diferite tipuri de canale de comunicare
- 86. Verifică informațiile, în sensul clarificării din punct de vedere al acurateții și integrității conținutului promovat
- 87. Utilizează diverse canale de comunicare pentru promovarea evenimentelor sportive

Identifică obiectivele procesului de instruire sportivă

- 88. Cunoaște funcțiile și obiectivele instruirii sportive
- 89. Adaptează conținutul instruirii la perioada de pregătire și la nevoile grupului

Operează cu elemente teoretice și metodologice specifice instruirii sportive

- 90. Cunoaște noțiunile teoretice și metodologice ale instruirii sportive
- 91. Aplică cunoștințele specifice domeniului sport în instruirea participanților

Adaptează strategia instruirii în raport cu abilitățile participanților

- 92. Cunoaște variante de adaptare a instruirii sportive la particularitățile participanților

Modelează instruirea sportivă după modelul competițional

93. Coordonează sportivii care participă la competiții sportive în limitele trasate de antrenorul coordonator
94. Modelează procesul de instruire sportivă după caracteristicile competiției la care vor participa în limitele trasate de antrenorul coordonator
95. Însoțește, sprijină participanții și asigură participarea acestora la competiții în limitele stabilite de antrenorul coordonator
96. Pregătește participanții după specificul efortului competițional
97. Aplică în pregătire prevederile regulamentelor de specialitate impuse de organismele naționale și internaționale

Analizează prestațiile sportive

98. Identifică nivelul de pregătire sportivă
99. Organizează programul de instruire sportivă în funcție de nivelul participanților

Monitorizează participanții la instruirea sportivă

100. Cunoaște și aplică metode de asistare a execuțiilor participanților
101. Asistă execuțiile participanților în vederea formării deprinderilor și priceperilor motrice, elementelor, procedeeleor și acțiunilor tehnico-tactice specifice ramurii de sport

Specializează participanții în practicarea unei ramuri de sport

102. Organizează procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport în care este calificat la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
103. Cunoaște criterii de selecție specifice ramurii de sport în care este calificat la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
104. Cunoaște conținutul pregătirii fizice și tehnico-tactice, psihologice și artistice specifice ramurii de sport în care este calificat la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
105. Cunoaște metode și procedee de operare cu mijloacele specifice pregătirii sportive în ramura de sport în care este calificat la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
106. Evaluează nivelul pregătirii fizice și tehnico-tactice prin probe, norme și teste specifice ramurii de sport în care este calificat la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
107. Aplică Regulamentul de concurs al ramurii de sport în care este calificat.

5. Competențe

Ponderea competențelor :¹

- Grupa C 1.1 Competențe cheie/educaționale 5%, dintre care competențe digitale minimum 2%
- Grupa C 1.2 Competențe transversale/sociale/mediu/ verzi: 5%
- Grupa C 1.3 Competențe de bază personale /atitudini: 5%
- Grupa C 2.1 Competențe comune la locul de muncă: 5%
- Grupa C 2.2 Competențe tehnice generale: 5%
- Grupa C 3.1 Competențe fundamentale profesionale: 20 %
- Grupa C 3.2 Competențe de domeniu: 25%
- Grupa C 3.3 Competențe de specialitate : 15%
- Grupa C 3.4 Competențe de specializare: 15%

¹ Se va stabili în conformitate cu prevederile Hotărârii Guvernului nr. 772/2022 privind aprobarea Metodologiei de acordare a creditelor transferabile pentru formarea profesională a adulților, precum și pentru abrogarea Hotărârii Guvernului nr. 844/2002 privind aprobarea nomenclatoarelor calificărilor profesionale pentru care se asigură pregătirea prin învățământul preuniversitar, precum și durata de școlarizare ; Pentru ocupații de nivel 1-5 de calificare, conform CNC se vor respecta prevederile Ordinului nr.3001/39/2022 privind aprobarea metodologiei de alocare a nivelurilor de calificare pentru calificările de nivel 1-5 din Cadrul național al Calificărilor.

Grupa C 1.1 Competențe cheie/educaționale 5%, dintre care competențe digitale minimum 2%

1. Planifică și organizează activitățile profesionale
2. Utilizează dispozitive și aplicații digitale pentru organizarea și desfășurarea activității proprii

Grupa C 1.2 Competențe transversale/sociale/mediu/verzi: 5%

3. Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului
4. Comunică cu colegii și sportivii

Grupa C 1.3 Competențe de bază personale/atitudini: 5%

5. Manifestă atitudine profesională față de clienți
6. Respectă codul de conduită și etică profesională
7. Învăță pe tot parcursul vieții

Grupa C 2.1 Competențe comune la locul de muncă: 5%

8. Menține igiena personală și forma fizică generală
9. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă
10. Menține relații de lucru

Grupa C 2.2 Competențe tehnice generale: 5%

11. Utilizează aparate și echipamente specializate

Grupa C 3.1 Competențe fundamentale profesionale: 20 %

12. Asigură servicii pentru clienți
13. Implementează practici de gestionare a riscurilor în domeniul sportiv
14. Pregătește diferite grupuri țintă
15. Motivează participanții pentru instruirea sportivă
16. Instruiește participanții
17. Corectează greșelile de execuție

Grupa C 3.2 Competențe de domeniu: 25%

18. Integrează teoria și metodică pregătirii sportive
19. Planifică programele de instruire sportivă
20. Organizează mediul de desfășurare a activității sportive
21. Menține echilibrul între instruirea sportivă și refacere
22. Utilizează metode și tehnici de evaluare a nivelului de instruire sportivă
23. Promovează evenimentele sportive

Grupa C 3.3 Competențe de specialitate : 15%

24. Identifică obiectivele procesului de instruire sportivă
25. Operează cu elemente teoretice și metodologice specifice instruirii sportive
26. Adaptează strategia instruirii în raport cu abilitățile participanților
27. Modelează instruirea sportivă după modelul competițional

Grupa C 3.4 Competențe de specializare: 15%

28. Analizează prestațiile sportive
29. Monitorizează participanții la instruirea sportivă
30. Specializează participanții în practicarea unei ramuri de sport

6. Niveluri de calificare/educație:

6.1. Nivelul de calificare conform Cadrului Național al Calificărilor (CNC)

4

6.2. Nivelul de referință conform Cadrului European al Calificărilor (EQF)

4

6.3. Nivelul educațional corespondent conform ISCED - 2011

3

7. 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 din grupele C1 – C3.2

- Instructor arte marțiale - cod COR 342205
- Instructor (monitor) schi/călărie/golf/tenis/înot/sporturi extreme - cod COR 342206
- Instructor în poligonul de tir - cod COR 342212
- Monitor de schi, snow-board și sporturi de alunecare pe zăpadă - cod COR 342214
- Instructor educație acvatică - cod COR 342215

8. Informații suplimentare

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de masă și de performanță în ramuri de sport recunoscute oficial în România.

Instructorul sportiv este calificat exclusiv într-o ramură de sport și își desfășoară activitatea în conformitate cu specificul ramurii de sport. Acesta instruește sportivi/persoane participante pentru practicarea unei discipline sportive sau a unei ramuri de sport.

Instructorul sportiv reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea antrenor.

Instructorul sportiv deține competențe specifice ramurii de sport în care s-a specializat conform cerințelor și prevederilor forului tutelar.

Activitatea Instructorului sportiv se desfășoară la nivelul tuturor categoriilor de participanți în sportul de masă și la nivelul grupelor de copii și juniori în sportul de performanță, diferențiate și diversificate după criterii de vârstă, sex, nivel de pregătire sportivă, obiective urmărite sau alte nevoi speciale.

Obiectivele urmărite includ: menținerea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea psiho-socială, dezvoltarea calităților motrice generale și specifice, învățarea și consolidarea deprinderilor, priceperilor, elementelor, procedurilor, acțiunilor tehnico-tactice specifice ramurilor de sport, însușirea regulamentelor și regulilor de joc și de participare în competiție.

Instructorul sportiv poate conduce și realiza părți din instruire (organizarea grupei, partea de pregătire a organismului pentru efort, partea fundamentală, partea de încheiere a lecției) sau instruirea în totalitate sub îndrumarea atentă a antrenorului sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate de antrenor.

Instructorul sportiv poate avea responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului.

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:

- Să fie apt pentru efort fizic, clinic sănătos;
- Actual sau fost practicant în ramura de sport dovedită prin legitimație sportivă sau adeverință. În cazul în care condiția de practicant în ramura de sport, nu este îndeplinită, accesul la programul de calificare poate fi permis unei persoane care dovedește în cadrul unui proces de evaluare organizat de către furnizorul de formare profesională că deține aptitudini specifice practicării ramurii de sport solicitate;

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

Niveluri de studii:

- Învățământ primar ☐
- Învățământ gimnazial (secundar inferior) ☐
- Învățământ secundar superior :
(primii doi ani de liceu) ☐
- Învățământ secundar superior:
 - 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:

Principalele acte normative care la data elaborării standardului reglementează cerințele pentru formarea profesională și activitatea instructorului sportiv sunt:

- Legea 69/2000 - Legea educației fizice și sportului cu modificările și completările ulterioare;
- Ordinul ANS Nr. 681/2025 pentru aprobarea reglementărilor privind formarea și perfecționarea în domeniul educației fizice și sportului;
- Ordinul ANS Nr. 683/2025 privind aprobarea Statutului Instructorului Sportiv.

Programul de formare profesională pentru calificarea instructor sportiv poate fi realizat pe etape sau integral. În abordarea pe etape se aplică principiul creditelor transferabile și al recunoașterii competențelor dobândite secvențial. Se recomandă următorul parcurs practico-metodic:

Etapa 1 - programul de inițiere va fi parcurs pentru dobândirea **competențelor aferente grupelor C 1.3, C 2.2 și C 3.2;**

Etapa 2 - Participanții care dețin certificate care dovedesc dobândirea competențelor aferente Etapei 1 din actualul standard ocupațional, se pot înscrie la următoarea etapă din formarea profesională pentru ocupația instructor sportiv pentru dobândirea **competențelor aferente grupelor C 1.2, C 2.1, C 3.1.**

Etapa 3 - Participanții care dețin certificate care dovedesc dobândirea competențelor profesionale aferente Etapelor 1 și 2 se pot înscrie pentru dobândirea **competențelor aferente grupelor C 1.1, C 3. și C 3.4.**

Formarea și dezvoltarea competențelor de pregătire specializată pentru fiecare ramură de sport se realizează de către furnizorul de formare profesională în conformitate cu Anexa nr. 2, modulul nr.22. La finalizarea fiecărei etape, furnizorul de formare profesională evaluează competențele dobândite de participanți. Participanții care vor promova examenul de absolvire pentru o etapă obțin certificarea competențelor dobândite printr-un certificat de absolvire.

Furnizorul de formare profesională poate organiza examenul de calificare pentru ocupația instructor sportiv (1080 ore) cu participanții care au parcurs un program desfășurat integral sau etapizat așa cum se arată mai sus. La absolvirea programului de formare profesională furnizorul de formare profesională eliberează absolvenților certificatul de calificare însoțit de suplimentul descriptiv din care reiese pregătirea specializată într-o ramură de sport.

2. Descrierea programului de educație și formare profesională

2.1. Durata totală, nr. ore didactice:

1080

 din care:

360

 teorie,

720

 practică

Număr de credite 72 ECTS ²

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 teoretică:

Săli de curs, flipchart, echipamente birotică, videoproiector, laptop/ PC, suport de curs, internet, echipamente specifice, planșe, fișe de observație, clipuri video etc.

Pentru practică:

Spații de lucru specifice disciplinei sportive (săli, stadioane, piscine, poligoane etc) instrumente de înregistrare (cronometru, metru, cântar) fișe de observație, grile de evaluare, aparate foto, camera digitală, video, kinograme, caiete de practică, echipamente testări probe și norme sportive etc.

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

Pentru pregătirea teoretică și practică pe module/discipline de studiu (competențe C 1.1.- C 3.3):

- Absolvent de învățământ superior cu diplomă de licență în modulul/disciplina teoretică predată;
- Experiență relevantă în domeniu de minimum 2 ani;
- Formatorii trebuie să fie certificați în conformitate cu prevederile legale în vigoare.

Pentru pregătirea teoretică și practică de specializare în ramura de sport (competențe C 3.4):

- Formatorii dețin carnet de antrenor cu specializare în ramura de sport predată;
- Experiență de formator/antrenor/profesor în domeniul sportului de minimum 2 ani.
- Formatorii sunt certificați în conformitate cu prevederile legale în vigoare.

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

Nu este cazul

SECȚIUNEA C - ASUMAREA STANDARDULUI

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

1.1. Realizare:

CENTRUL NAȚIONAL DE FORMARE ȘI PERFEȚIONARE A ANTRENORILOR

Ceamuru Marina Ramona - Director

Data elaborării: 03.03.2025; 08.05-18.09.2025; 20-24.10.2025

1.2. Verificare profesională :

Băltărețu Cristian – Federația Română de Culturism și Fitness

Data verificării: 10.04.2025, 14.05.2025; 24.10.2025

1.3. Avizare:

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SPORT

Matei Constantin Bogdan-Președinte

Data avizării: 05.05.2025; 21.05.2025; 28.10.2025

1.4. Validare documentație:

Comitetul Sectorial din Ramura Cultură

Data validării : 31.10.2025

1.5. Aprobare:

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

conform Deciziei nr.438 din data 27.11.2025.

Anexa nr. 1 la standardul ocupațional
PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Disciplină/ Modul	Nr. ore teorie	Nr. ore practică	Nr. credite asociate
1.	Planifică și organizează activitățile profesionale	I. Planificarea și organizarea activităților	10	20	2
2.	Utilizează dispozitive și aplicații digitale pentru organizarea și desfășurarea activității proprii		15	30	3
3.	Reduce impactul nefavorabil al activităților profesionale asupra mediului	II. Protejarea mediului	10	20	2
4.	Comunică cu colegii și sportivii	III. Comunicare	10	20	2
5.	Manifestă atitudine profesională față de clienți	IV. Etică și integritate profesională	5	10	1
6.	Respectă codul de conduită și etică profesională		5	10	1
7.	Învăță pe tot parcursul vieții		5	10	1
8.	Menține igiena personală și forma fizică generală	V. Cadrul profesional și normativ	5	10	1
9.	Aplică normele de sănătate și securitate în muncă		5	10	1
10	Menține relațiile de lucru		5	10	1
11	Utilizează aparate și echipamente specializate	VI. Aparatura și accesoriile tehnice de specialitate	15	30	3
12	Asigură servicii pentru clienți	VII. Managementul riscului în sport	5	10	1
13	Implementează practici de gestionare a riscurilor în domeniul sportiv		5	10	1
14	Pregătește diferite grupuri țintă	VIII. Pregătirea diferențiată a grupurilor țintă	10	20	2

15.	Motivează participanții pentru instruirea sportivă	IX. Motivarea participanților	15	30	3
16.	Instruiește participanții	X. Instruirea participanților	25	50	5
17.	Corectează greșelile de execuție	XI. Corectarea greșelilor de execuție	10	20	2
18.	Integrează teoria și metodica pregătirii sportive	XII. Teoria și Metodica Sportului	20	40	4
19.	Planifică programele de instruire sportivă	XIII. Planificarea în instruirea sportivă	20	40	4
20.	Organizează mediul de desfășurare a activității sportive	XIV. Adaptarea la efort, refacerea și recuperarea	10	20	2
21.	Menține echilibrul între instruirea sportivă și refacere		15	30	3
22.	Utilizează metode și tehnici de evaluare a nivelului de instruire sportivă	XV. Evaluarea în instruirea sportivă	15	30	3
23.	Promovează evenimentele sportive	XVI. Promovarea practicării sportului	10	20	2
24.	Identifică obiectivele procesului de instruire sportivă	XVII. Obiectivele instruirii sportive	15	30	3
25.	Operează cu elemente teoretice și metodologice specifice instruirii sportive	XVIII. Pregătirea activității de instruire sportivă	10	20	2
26.	Adaptează strategia instruirii în raport cu abilitățile participanților		10	20	2
27.	Modelează instruirea sportivă după modelul competițional	XIX. Pregătirea sportivilor pentru participarea în competiții	15	30	3
28.	Analizează prestațiile sportive	XX. Analiza tehnicii în ramura de sport	20	40	4

29.	Monitorizează participanții la instruirea sportivă	XXI. Metode și tehnici de asistare în ramură de sport	15	30	3
30.	Specializează participanții în practicarea unei ramuri de sport	XXII. Pregătirea specializată în practicarea unei ramuri de sport	25	50	5
	TOTAL NR. ORE		360	720	72
	TOTAL NR. CREDITE				

**PROGRAMA DE PREGĂTIRE
TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ**

Nr. crt.	DICIPLINĂ/ MODUL	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFĂȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	NR. ORE	
						TEO RIE	PRACTI CĂ
1	2	4	5	6	7	8	9
1.	PLANIFICAREA ȘI ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR	<u>1.1 Planificarea și organizarea activităților profesionale</u> Activitățile profesionale: - Tipuri, - Caracteristici. Tehnici de planificare a timpului - Managementul bazat pe obiective; - Lista de priorități; - Graficul Gantt; - Alte tehnici. Managementul activităților proprii: – Noțiuni de planificare și organizare, – Caracteristici generale, – Specialiști implicați, personal colaborator, – Resurse necesare, – Priorități,	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Studiu de caz; - Joc de rol.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector - Laptop; - Planșe; - Fișe de lucru.	- Cunoașterea tehnicilor de planificare și de organizare a activităților profesionale. - Identificarea instrumentelor de lucru specifice - Cunoașterea diferitelor tipuri de contracte în activitatea sportivă	10	
			<u>Practică:</u> - Aplicație; - Studiu de caz; - Demonstrație; - Exerciții.	<u>Practică:</u> - Fișe de lucru; - Tipizate specifice.			20

		– Situații neprevăzute, factori perturbatori, – Rezolvare de probleme Instrumente de lucru specifice - Graficul de lucru conform contractului, -Raportul angajatului; -Alte documente solicitate de angajator. Reprezentarea sportivilor Conținutul și întocmirea contractelor: - Mandat (reprezentare); - Sponsorizare. Prestație sportivă					
		<u>1.2.Utilizarea dispozitivelor și aplicațiilor digitale pentru organizarea și desfășurarea activității proprii</u> - Rolul și scopul utilizării tehnologiei informației în sportul de performanță - Programe software și sisteme hardware -Programe software folosite pentru gestionarea datelor și elaborarea	<u>Teorie:</u> - Expunere; -Exemplificare -Legislație specifică.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Materiale de prezentare; -Reglementări, licențiere software -Calculator/ Laptop; -Videoproiector; -Ecran de proiecție; -Flipchart.	- Cunoașterea noțiunilor generale privind tehnologia informației în sport - Cunoașterea rolului și scopului utilizării tehnologiei informației în domeniul sport - Cunoașterea principalelor instrumente digitale software și hardware pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activităților profesionale. - Cunoașterea cadrului legislativ specific utilizării diferitelor sisteme de software. - Cunoașterea tehnicilor de comunicare prin tehnologii digitale	15	

		documentelor specifice activităților profesionale • Programe de sistem - sisteme de operare; • Programe de aplicații ,software de aplicații. - Sisteme hardware Componente hardware utilizate pentru aplicațiile software. -Comunicarea prin intermediul tehnologiei digitale -Interpretarea datelor obținute prin programele și sistemele folosite -Transmiterea și utilizarea eficientă a datelor furnizate de programe	<u>Practică:</u> -Exerciții practice; -Aplicații practice; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Diverse programe software, componente hardware, -Calculator/ Laptop -Videoproiector -Ecran de proiecție -Flipchart -Echipamente -Soluții IT specifice	- Capacitatea de a utiliza instrumentele digitale pentru gestionarea datelor și elaborarea documentelor specifice activității profesionale. - Capacitatea de a comunica corect prin intermediul tehnologiilor digitale		30
2.	PROTEJAREA MEDIULUI	<u>2.1.Reducerea impactului nefavorabil asupra mediului</u> Acte normative privind protecția mediului: - 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,	<u>Teorie:</u> -Expunere -Prezentare - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT ; -Suport de curs ; -Videoproiector -Calculator ; -Filme didactice ; -Resurse web.	- Cunoașterea legislației referitoare la protecția și conservarea mediului în sport	10	

		corelate cu tipul sursei de poluare -Circuitul deșeurilor și rezidurilor: colectare, depozitare, evacuare.	<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Studiu de caz .	<u>Practică:</u> -Fișe studii de caz -Materiale informative privind măsurile de protejare a mediului.	- Capacitatea de a depozita deșeurile în locurile special amenajate, pe categorii. - Capacitatea de a păstra curățenia în spațiile destinate activităților profesionale și anexe. - Capacitatea de a sorta, colecta, depozita și evacua deșeurile		20
3.	COMUNICARE	<u>3.1. Comunicarea cu colegii și sportivii</u> - Comunicare-noțiuni generale - Elemente de comunicare - Metodele în comunicare - Mijloacele în comunicare - Tipuri de comunicare - Reguli de comunicare la locul de muncă - Terminologia specifică mediului profesional - Bariere ale comunicării profesionale	<u>Teorie:</u> -Expunere -Prezentare - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT ; -Suport de curs ; -Videoproiector -Calculator ; -Filme didactice ; -Resurse web.	- Cunoașterea conceptului de comunicare - Cunoașterea regulilor de comunicare la locul de muncă - Cunoașterea terminologiei specifice mediului profesional - Cunoașterea barierelor de comunicare	10	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Studiu de caz -Activitate practică la locul de muncă	<u>Practică:</u> -Fișe studii de caz - Fișe de lucru	- Capacitatea de a comunica eficient în mediul profesional - Aplicarea regulilor de comunicare în mediul profesional - Folosirea limbajului de specialitate la locul de muncă		20

4.	ETICĂ ȘI INTEGRITATE PROFESIONALĂ	<u>4.1. Manifestarea atitudinii profesionale față de clienți</u> - Tipurile de relații pe care instructorul sportiv le poate avea cu clienții - Elemente de optimizare a relațiilor cu clienții - Tehnici de chestionare și persuasiune a clienților	<u>Teorie:</u> -Expunere; -Prezentare; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT ; -Suport de curs ; -Videoproiector -Calculator /laptop ; -Filme didactice ; -Resurse web; -Suport de curs; - Analize pe baza cazuisticii de profil; -Acte normative din domeniul sportului.	- Cunoașterea tipurilor de relații sociale - Cunoașterea tehnicilor de chestionare a clienților	5	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Fișe studii de caz; -Materiale de studiu; -Planșe; -Referat.	- Capacitatea de relaționare eficientă cu tipologii diferite ale clienților - Aplicarea chestionarelor		10
		<u>4.2. Respectarea codului de conduită și etică profesională</u>	<u>Teorie:</u> -Expunere; -Prezentare; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT -Suport de curs -Videoproiector	- Cunoașterea și respectarea drepturilor și obligațiilor participanților la instruirea sportivă	5	

		- Responsabilități profesionale - Codul de etică - Statut profesional - Integritatea profesională - Drepturi și obligații		- Calculator /laptop - Filme didactice - Resurse web - Suport de curs; - Analize pe baza cazuisticii de profil, - Acte normative din domeniul sportului.	- Cunoașterea noțiunilor de legislație referitoare la etică și integritate profesională		
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Fișe studii de caz; -Materiale de studiu; -Planșe; -Fișe de lucru; -Simulare; -Referat.	- Identificarea drepturilor și obligațiilor specifice activității - Aplicarea prevederilor codului de etică și integritate profesională în activitatea personală		10
		<u>4.3 Învățarea pe tot parcursul vieții</u> - Identificarea nevoilor proprii de pregătire profesională continuă - Participarea la programe de formare continuă și perfecționare profesională	<u>Teorie:</u> -Expunere; -Prezentare; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT ; -Suport de curs ; - Videoproiector ; -Calculator /laptop ; -Filme didactice ; -Resurse web; -Suport de curs; - Analize pe baza cazuisticii de profil;	- Cunoașterea legislației cu privire la formarea continuă și perfecționarea profesională	5	

		- Evaluarea calității și relevanța sesiunilor de formare		-Acte normative din domeniul sportului.			
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Fișe studii de caz ; -Materiale informative; privind măsurile de protejare a mediului ; -Materiale de studiu; -Planșe; -Fișe de lucru.	- Identificarea nevoilor proprii de pregătire profesională - Capacitatea de a selecta și accesa programe de formare continuă și de perfecționare profesională		10
5.	CADRUL PROFESIONAL ȘI NORMATIV	<u>5.1.Menținerea igienei personale și a formei fizice generale</u> - Igiena individuală și a echipamentului - Igiena bazelor sportive - Menținerea condiției fizice și psihice - Regimul de viață	<u>Teorie:</u> -Prezentare; -Dezbatare; -Conversația /explicația; -Problematizare /Expunere. <u>Practică:</u> -Jocul de rol; -Simulare; -Discuții de grup; -Studii de caz.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Prezentări PPT; -Videoproiector; -Flipchart; -Resurse web; -Planșe; -Materiale vizuale . <u>Practică:</u> -Fișe studiu de caz; -Fișe de lucru; -Scenarii simulate.	- Cunoașterea regulilor și normelor privind igiena personală, a bazelor sportive și a echipamentelor - Cunoașterea medicației, susținătoarelor de efort, de refacere și recuperare - Aplicarea regulilor și normelor privind igiena personală, a bazelor sportive și a echipamentelor - Menținerea condiției fizice și a regimului sănătos de viață	5	10

		<u>5.2. Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă</u> - Legislația privind sănătatea și securitatea în muncă - Instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă; - Instructajul privind sănătatea și securitatea în muncă; - 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. Noțiuni de prim ajutor în caz de accident	<u>Teorie:</u> -Prezentare; -Dezbateri; -Conversația /explicația; -Problematizare/Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Prezentări PPT; -Videoproiector; -Flipchart; -Resurse web; -Planșe; -Materiale vizuale.	- Cunoașterea prevederilor normelor de sănătate și securitate în muncă - Cunoașterea conținutului documentelor de sănătatea și securitatea în muncă elaborate pentru activitățile desfășurate în spațiile destinate activităților sportive - Cunoașterea regulilor de acordare a primului ajutor în caz de accidente.	5	
			<u>Practică:</u> -Jocul de rol; -Simulare; -Discuții de grup; -Studii de caz; -Măsurile de urgență și de evaluare; -Proceduri de intervenție.	<u>Practică:</u> -Fișe studiu de caz; -Fișe de lucru; -Scenarii simulate; -Echipamente de protecție; -Plan de evacuare.	- Aplicarea prevederilor documentelor de sănătatea și securitatea în muncă elaborate pentru activitățile desfășurate în spațiile destinate activităților sportive . - Aplicarea manevrelor de prim ajutor în diferite situații sau accidente - Capacitatea de a aplica procedurile de intervenție în situații urgență, prim-ajutor și de evacuare - Capacitatea de a folosi echipamente și materiale de stingere a incendiilor		10
		<u>5.3 Menținerea relațiilor de lucru</u>	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop;	- Cunoașterea elementelor de structură și importanța respectării raportului ierarhic într-o organizație	5	

		- Structura organizatorică și raporturi ierarhice - Raportul (crearea conexiunii cu interlocutorul) - Rezolvarea conflictelor (lucrul cu părțile)	-Răspunsuri la întrebări. <u>Practică:</u> -Aplicații; -Studiu de caz;	-Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe. <u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Film didactic	- Cunoașterea tipurilor de conflicte și a modalităților de rezolvare a acestora - Capacitatea de a identifica și respecta raportul ierarhic într-o organizație - Capacitatea de a gestiona conflictele în relațiile interpersonale		10
6.	APARATURA ȘI ACCESORIILE TEHNICE DE SPECIALITATE	<u>6.1.Utilizarea aparatelor și echipamentelor specializate</u> - Lucrul cu aparate și echipamente specializate - Întreținerea aparatelor și echipamentelor specifice - Raportul/ registrul eventualelor defecțiuni identificate la echipamentele/aparatura de lucru; - Exerciții specifice practicate cu ajutorul aparaturii, simulatoarelor, diverselor accesorii etc	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări. <u>Practică:</u> -Aplicație; -Studiu de caz; -Lucru în grupuri mici.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe. <u>Practică:</u> -Aparate; -Echipamente; -Accesorii practice; -Fișe; -Planșe.	- Cunoașterea aparaturii și echipamentelor din domeniul sportului - Cunoașterea funcționalității aparaturii și echipamentelor - Cunoașterea posibilelor disfuncționalități ale aparaturii și echipamentelor - Capacitatea de a înțelege tipurile biomecanice de activitate musculară și de a analiza din punct de vedere biomecanic activitățile motrice - Identificarea biomecanicii specifice activității din ramura de sport aleasă - Capacitatea de a lucra cu aparatura și echipamentele specifice - Capacitatea de a adapta aparatura la specificul activității	15	30

					- Capacitatea de a întreține aparatura și echipamentele specifice - Capacitatea de a întocmi rapoartele/registrul defecțiunilor echipamentelor de lucru - Identificarea biomecanicii specifice activității din ramura de sport aleasă		
7.	MANAGEMENTUL RISCULUI ÎN SPORT	<u>7.1. Asigurarea serviciilor pentru clienți</u> - Identificarea nevoilor și obiectivele clienților - Tipuri de personalitate - Selecția serviciilor oferite clienților - Programarea clienților - Tehnici de monitorizare și instrumentele folosite - Tipologia mediilor de lucru	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea tipurilor de nevoi - Cunoașterea tipurilor de personalitate - Cunoașterea serviciilor oferite clienților - Cunoașterea metodelor de programare a clienților - Cunoașterea tehnicilor de monitorizare a clienților	5	
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> - Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop -Materiale publicitare; -Pliante.	- Identificarea nevoilor și obiectivelor clienților - Identificarea tipului de personalitate al clientului - Capacitatea de a selecta serviciile după nevoile clienților - Programarea clienților - Monitorizarea evoluției clienților		10

		<u>7.2. Implementarea practicilor de gestionarea a riscurilor în domeniul sportiv</u> - Colectarea de informații relevante privind istoricul de sănătate al sportivilor sau participanților - Reguli de utilizare a spațiilor destinate activităților sportive - Caracteristicile mediului de desfășurare a activităților sportive - Verificarea funcționalității echipamentelor destinate activităților sportive	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea regulilor de utilizare a spațiilor destinate activităților sportive - Cunoașterea caracteristicilor mediului potrivite pentru desfășurare a activităților sportive - Cunoașterea modalităților de verificare a funcționalității echipamentelor destinate activităților sportive	5	
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Studiu de caz	<u>Practică:</u> - Videoproiect or; - Laptop; - Flipchart - Fișe studiu de caz;	- Identificarea riscurilor din informațiile relevante privind istoricul de sănătate obținute de la sportivi sau participanți - Verificarea caracteristicilor mediului potrivite pentru desfășurarea activităților sportive - Verificarea funcționalității echipamentelor destinate activităților sportive		10
8.	PREGĂTIREA DIFERENȚIATĂ A GRUPURILOR ȚINTĂ	<u>8.1 .Pregătirea diferitelor grupuri țintă</u> - Aspecte ontogenetice - Caracteristici ale etapelor de creștere - Motricitatea copiilor (perioadă antepreșcolară, preșcolară, antepubertară)	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea caracteristicilor diferitelor grupuri de lucru - Cunoașterea particularităților motricității la diferite vârste	10	
			<u>Practică:</u> -Aplicație, -Studiu de caz;	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart;	- Capacitatea de a selecționa participanții pe nivel de însușire sportivă		20

		- Motricitatea în etapa pubertară - Motricitatea în etapa adolescenței - Motricitatea tânărului - Motricitatea adultului - Motricitatea la vârsta a treia	-Lucru în grupuri mici.	-Cazuistică din realitatea cotidiană.			
9.	MOTIVAREA PARTICIPANȚILOR	<u>9.1 Motivarea participanților pentru instruirea sportivă</u> Psihologie sportivă: - Psihologia vârstelor - Tipuri de personalitate și trăsăturile de caracter Personalitatea sportivului și a antrenorului - Motivația practicării activităților sportive - Conceptul de voință și activitate voluntară - Motivație intrinsecă vs.motivație extrinsecă	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea noțiunilor specifice psihologiei sportive - Cunoașterea noțiunilor referitoare la motivarea sportivilor - Cunoașterea tipurilor de personalitate - Cunoașterea tehnicilor de motivare	15	
			<u>Practică:</u> -Aplicație, -Studiu de caz; -Lucru în grupuri mici.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Capacitatea de a idenifica trăsăturile de personalitate - Capacitatea de motivare a participanților la instruire		30
10.	INSTRUIREA PARTICIPANȚILOR	<u>10.1.Instruirea participanților</u> - Criterii de selecție pentru nivelul de pregătire - Conținutul instruirii sportive	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Conversația;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea criteriilor de selecție pentru deteminarea nivelului de pregătire a participanților la instruirea sportivă	25	

		- Metode și mijloace de instruire sportivă - Componentele instruirii sportive: - Pregătirea teoretică - Pregătirea fizică - Pregătirea tehnică - Pregătirea tactică - Pregătirea psihologică - Pregătirea artistică - Teoria și metodica competiției sportive - Metode și principii în instruirea personalizată - Caracterul stadial al instruirii sportive - Instruirea sportivă realizată în grupuri restrânse - Obiectivele instruirii sportive particularizate - Funcțiile instruirii sportive particularizate - Particularizarea programelor de instruire sportivă	-Explicația; -Problematizare/Expunere.		- Cunoașterea metodelor și mijloacelor de instruire sportivă - Cunoașterea componentelor instruirii sportive - Cunoașterea teoriei și metodicii competiției sportive - Cunoașterea teoriei instruirii sportive particularizată - Cunoașterea caracterului stadial al instruirii sportive - Cunoașterea obiectivelor și funcțiilor instruirii sportive - Cunoașterea particularităților ramurilor și probelor sportive		
		- Caracterul stadial al instruirii sportive - Instruirea sportivă realizată în grupuri restrânse - Obiectivele instruirii sportive particularizate - Funcțiile instruirii sportive particularizate - Particularizarea programelor de instruire sportivă	<u>Practică:</u> -Aplicație; -Lucru în grupuri mici; -Simulare; -Joc de rol; -Întrecerea /competiția; -Lecția de instruire.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; - Laptop; -Aparate; - Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Accesorii; -Mijloace; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Alte echipamente de măsurat; -Jurnal autocontrol; -Programe, softuri de înregistrare și de măsurare etc.	- Aplicarea criteriilor de selecție pentru determinarea nivelului de pregătire a participanților la instruirea sportivă - Aplicarea metodelor și mijloacelor de instruire sportivă - Asistarea participanților la competițiile sportive - Capacitatea de a pregăti participanții din punct de vedere teoretic, fizic, tehnic, tactic, psihologic, artistic în vederea îndeplinirii obiectivelor de instruire - Capacitatea de a planifica și realiza un eveniment competițional - Capacitatea de selecționare a participanților pentru a constitui grupul țintă		50

					- Capacitatea de instruire a diferențiată în funcție de obiectivele stabilite și de nevoile participanților - Capacitatea de particularizare a programelor de instruire sportivă		
11.	CORECTAREA GREȘELILOR DE EXECUȚIE	<u>11.1 Corectarea greșelilor de execuție</u> - Posibilități de corectare a greșelilor de execuție: explicația, demonstrația, exercițiul, observarea execuțiilor fizice, tehnice, tactice - Caracterul dominant al execuțiilor fizice și tehnico-tactice - Prevenirea apariției greșelilor de execuție - Corelarea pregătirii fizice cu pregătirea tehnică - Mijloace și metode de corectare a greșelilor de execuție - Încurajarea stilului personal	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Conversația; -Explicația; -Problematizare/Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea caracterului dominant al execuțiilor fizice și tehnice - Cunoașterea mijloacelor și metodelor de corectare a greșelilor de execuție	10	
			<u>Practică:</u> -Aplicație; -Lucru în grupuri mici; -Simulare; -Joc de rol; -Întrecerea /competiția;	<u>Practică:</u> - Videoproiector; - Laptop; -Aparate; - Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Accesorii; -Mijloace; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Echipamente de măsurat; -Jurnal autocontrol; -Programe, softuri de	- Identificarea caracterului dominant al execuțiilor fizice și tehnice - Aplicarea mijloacelor și metodelor de corectare a greșelilor de execuție		20

				înregistrare și măsurare etc.			
12.	TEORIA ȘI METODICA SPORTULUI	<u>12.1.Integrarea teoriei și metodicii pregătirii sportive</u> Teoria și metodică sportului - Noțiunile de bază ale domeniului sport - Terminologia domeniului sport - Termeni de specialitate proveniți din limbi străine de circulație internățională - Termeni uzuali, confuzii și greșeli frecvente - Ramuri, discipline, probe sportive - Sportul- fenomen social - Originea și evoluția practicării exercițiilor fizice - Factorii care au generat dezvoltarea sportului în viața socială - Funcțiile sportului - Sub sistemele sportului - Obiectivele sportului - Principiile, metodele și valorile școlilor de	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea terminologiei și a noțiunilor de bază specifice domeniului sport - Cunoașterea funcțiilor și subsistemele sportului - Cunoașterea obiectivelor subsistemelor sportului - Cunoașterea originii și evoluției sportului	20	
			<u>Practică:</u> -Aplicație; -Studiu de caz; -Lucru în grupuri mici.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Folosirea terminologiei specifice în procesul de instruire - Capacitatea de a identifica funcțiile și obiectivele sportului pe subsisteme - Capacitatea de a identifica tendențele manifeste în sportul contemporan		40

		educației fizică și sport din lume - Tendințe manifeste în sportul contemporan					
13.	PLANIFICAREA ÎN INSTRUIREA SPORTIVĂ	<u>13.1 Planificarea programelor de instruire sportivă</u> - Forma sportivă - Planificarea instruirii sportive - Sistemul competițional și calendarul competițional - Tipuri de planuri de pregătire - Planul anual - Mezociclul - Microciclul - Lecția de antrenament.	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Înregistrări video; -Flipchart; -Fișe de lucru.	- Identificarea factorilor condiționali ai formei sportive - Cunoașterea planificării instruirii sportive - Cunoașterea sistemelor competiționale	20	
			<u>Practică:</u> - Aplicație; - Studiu de caz; -Plan anual; -Mezociclul; -Microciclul; -Plan de lecție.	<u>Practică:</u> -Plan anual -Mezociclul; -Microciclul; -Plan de lecție; -Caietul de practică pedagogică.	- Capacitatea de a întocmi documente de planificare a programelor de instruire sportivă		40
14.	ADAPTAREA LA EFORT, REFACERE ȘI RECUPERAREA	<u>14.1 Organizarea mediului de desfășurare a activității sportive</u> Componenta materială: Baze sportive: terenuri, săli stadioane Infrastructură tehnică Spații auxiliare Componenta umană:responsabilități și roluri Componenta organizatorică:	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea componentelor mediului de organizare și desfășurare a instruirii sportive	10	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Vizionări.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart;	- Capacitatea de organizare a mediului de desfășurare a instruirii sportive după obiectivele și specificul activităților sportive		20

		structura activității, gestionarea resurselor umani și materiale Componenta de securitate Adaptarea mediului de desfășurare a activității de instruire sportivă după specificul și obiectivele etapei de pregătire sportivă		-Cazuistică din realitatea cotidiană.			
		<u>14.2.Mentținerea echilibrului între instruirea sportivă și refacere</u> - Anatomia și fiziologia corpului uman: noțiuni de bază - Ergofiziologia și biochimia sportului: noțiuni de bază - Pregătire sportivă-Individualizare - Zone de efort - Principii alimentare - Regimul de viață - Refacerea - Ecuția performanței sportive - medicația, susținătoarele de efort și de refacere	<u>Teorie:</u> -Prezentare; -Dezbateri; -Conversația /explicația; -Problematizare/Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Prezentări PPT; -Videoproiector; -Flipchart; -Resurse web; -Planșe; -Materiale vizuale.	- Cunoașterea noțiunilor de bază din anatomia și fiziologia corpului uman, ergofiziologia și biochimia efortului - Cunoașterea medicației, susținătoarelor de efort și de refacere - Cunoașterea zonelor de efort specifice tipului de activitate prestată - Cunoașterea tulburărilor și leziunilor datorate practicării unei discipline sportive - Cunoașterea traumatismelor datorate practicării activităților sportive - Cunoașterea mijloacelor și metodelor de refacere - Cunoașterea mijloacelor și metodelor de recuperare și	15	

		- Diagnoza sportivă - Masajul sportiv - Condiții materiale și reguli privind aplicarea masajului sportiv - Recuperarea după accidentări - Tulburări și leziuni datorate mediului înconjurător - Traumatisme datorate practicării activităților sportive - Relația pregătire-concurs-refacere	<u>Practică:</u> -Jocul de rol/ Simulare; -Discuții de grup; -Studii de caz; -Măsuri de urgență și de evaluare; -Proceduri de intervenție.	<u>Practică:</u> -Laborator biochimie; -Fișe studiu de caz; -Fișe de lucru; -Scenarii simulare; -Joc de rol; -Echipamente de protecție.	îndrumarea spre personalul specializat - Integrarea noțiunilor teoretice generale din anatomia și fiziologia corpului uman, ergofiziologia și biochimia efortului în procesul de instruire sportivă - Identificarea medicației, susținătoarelor de efort și de refacere - Capacitatea de a identifica zona de efort specifică activității de instruire sportivă - Identificarea posibilelor traumatisme generate de practicarea unei ramuri de sport - Aplicarea mijloacelor și metodelor de refacere - Capacitatea de a aplica mijloace profilactice		30
15.	EVALUAREA ÎN INSTRUIREA SPORTIVĂ	<u>15.1.Utilizarea metodelor și tehnicilor de evaluare a nivelului de instruire sportivă</u> - Conceptul de evaluare - Tipuri de evaluare - Metode de evaluare - Obiectivele evaluării - Instrumente de evaluare	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Planșe; - Fișe de lucru.	- Cunoașterea conceptului de evaluare - Cunoașterea tipurilor și metodelor de evaluare - Cunoașterea obiectivelor și a instrumentelor de evaluare - Cunoașterea probelor, normelor de control, baremurilor aferente - Cunoașterea modelelor de sportivi/jucători/specializăr	15	

		- Evaluarea nivelului pregătirii - Raportarea evaluării pregătirii sportive			i pe posturi aferente ramurilor sportive		
			<u>Practică:</u> - Aplicație; - Lucru în grupuri mici; - Simulare; - Joc de rol; - Întrecerea /competiția.	<u>Practică:</u> - Videoproiector; - Laptop; aparat; - Fișe de lucru; - Dispozitive; - Instalații; - Metru; - Cronometru; - Fluier; - Echipamente de măsurat; - Jurnal autocontrol, - Programe, softuri de înregistrare și măsurare etc.	- Identificarea instrumentelor de evaluare - Identificarea obiectivelor evaluării - Capacitatea de a aplica testări -probe și norme de control. - Capacitatea de a evalua nivelul tehnico-tactic al participanților la instruire - Capacitatea de a evalua nivelul fizic al participanților la instruire		30
16.	PROMOVAREA PRACTICĂRII SPORTULUI	<u>16.1 Promovarea evenimentelor sportive</u> - Metode de promovare - Materiale de promovare - Promovarea prin oferte promoționale - Promovarea prin intermediul evenimentelor - Promovarea prin canalele social-media	<u>Teorie:</u> - Expunere; - Dezbateri.	<u>Teorie :</u> Suport de curs ; Videoproiector ; Laptop ; Flipchart; Fișe de lucru.	- Cunoașterea metodelor și canalelor de promovare a evenimentelor sportive - Identificarea corectă a principalelor modalități de promovare a unui eveniment sportiv	10	
			<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice.	<u>Practică:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Laptop; - Flipchart; - Markere; - Fișe de lucru; - Chestionare .	- Capacitatea de a promova evenimentele sportive prin canalele de comunicare, metodele și materialele studiate - Capacitatea de a crea conținutul materialelor de promovare		20

		- Promovarea prin podcast-uri, blog-uri, vlog-uri prin reviste de specialitate.					
17.	OBIECTIVELE INSTRUIRII SPORTIVE	<u>17.1 Identificarea obiectivelor procesului de instruire sportivă</u> - Necesitatea stabilirii obiectivelor - Metode de stabilire a obiectivelor (Tehnica SMART) - Etapele stabilirii obiectivelor - Funcțiile și obiectivele instruirii sportive - Relația temă – obiective – mijloace - Obiectivele componentelor instruirii sportive - Obiective de instruire și obiective de performanță	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea metodelor de stabilire a obiectivelor - Cunoașterea etapelor de stabilire a obiectivelor - Cunoașterea relației temă – obiective – mijloace - Cunoașterea componentelor instruirii sportive și obiectivele aferente	15	
			<u>Practică:</u> -Joc de rol; -Studiu de caz; -Aplicații practice.	<u>Practică:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Markere; -Fișe de lucru ; -Plan de lecție.	- Capacitatea de a aplica metode de stabilire a obiectivelor - Capacitatea de a stabili obiectivele sportive în funcție de componentele instruirii sportive		30
18.	PREGĂTIREA ACTIVITĂȚII DE INSTRUIRE SPORTIVĂ	<u>18.1 Operarea cu elemente teoretice și metodologice specifice instruirii sportive</u> - Capacitatea motrică - Capacitatea de performanță	<u>Teorie:</u> -Prelegere, -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea noțiunilor teoretice și metodologice specifice instruirii sportive	10	

		- Efortul fizic - Relația efort-oboasă-refacere - Mijloacele și metodele utilizate în instruirea sportivilor - Principiile instruirii sportive - Selecția în sport - Forma sportivă - Structura antrenamentului sportiv - Noțiuni de bază din pedagogia sportului	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Vizionări.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Cazuistică din realitatea cotidiană.	- Operarea cu elementele teoretice și metodologice specifice instruirii sportive		20
		<u>18.2.Adaptarea strategiei instruirii sportive în raport cu abilitățile participanților</u> Întocmirea Planului de Antrenament Personalizat :	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea variantelor de adaptare a instruirii sportive la diferite particularități ale participanților	10	
		-Antrenamente Fizice: Activități care dezvoltă rezistența, forța, viteza, coordonarea, mobilitatea agilitatea. -Antrenamente Tehnice: Activități care îmbunătățesc abilitățile specifice sportului practicat.	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Vizionări.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Cazuistică din realitatea cotidiană.	- Capacitatea de adaptare a procesului de instruire sportivă la particularitățile participanților		20

		-Antrenamente Tactice: Activități care îmbunătățesc strategiile și tacticile relevante pentru sportul specific -Antrenamente Psihologice: Activități care dezvoltă abilități mentale (concentrarea, reziliența și controlul stresului). -Variație și Progresie: Alternarea tipurilor de antrenament și creșterea treptată a intensității și volumului					
19.	PREGĂTIREA SPORTIVILOR PENTRU PARTICIPAREA ÎN COMPETIȚII	<u>19.1 Modelarea instruirii sportive după modelul competițional</u> Modelarea și analogia Efortul competițional Sistemul competițional Tipuri de competiții Programarea concursurilor -sistem eliminatoriu -sistem turneu (tabela Berger) -mixt Regulamentul de concurs Comisiile de organizare a competițiilor (înscriere, validare,	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea modelării și analogiei în instruirea sportivă - Cunoașterea caracteristicilor efortului competițional - Cunoașterea tipurilor de competiții - Cunoașterea regulamentelor de concurs - Cunoașterea rolului comisiilor de organizare a competițiilor - Cunoașterea metodelor de instruire a sportivilor pentru competiții - Cunoașterea instrumentelor de	15	

		programare, arbitrii, contestații etc) Instruirea sportivilor pentru competiții Gestionarea stresului și anxietății în competiție Analiza SWOT			gestionare a stresului și anxietății în competiții - Cunoașterea conținutului analizei SWOT		
			<u>Practică:</u> -Metoda algoritmică; -Modelarea; -Simulare; -Metode de măsurare și înregistrare.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Dispozitive; -Instalații; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Echipamente de măsurat; -Programe, softuri de înregistrare și măsurare etc. Tabela Berger	- Capacitatea de a modela instruirea sportivă după competiție - Capacitatea de a identifica caracteristicile efortului competițional - Capacitatea de a aplica prevederile Regulamentelor de concurs - Capacitatea de a instrui sportivii pentru participarea în competiții - Capacitatea de a gestiona stresul și anxietatea sportivilor în competiții - Capacitatea identificării strategiei de abordare a competiției prin intermediul analizei SWOT		30
20.	ANALIZA TEHNICII ÎN RAMURA DE SPORT	<u>20.1 Analizarea prestațiilor sportive</u> Introducere în analiza tehnicii sportive: -Definirea tehnicii -Principiile biomecanicii aplicate în sport	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie</u> -Suport de curs; - Videoproiector - Laptop; -Planșe; - Fișe de lucru.	- Cunoașterea conceptului de analiză a tehnicii sportive - Cunoașterea metodelor și instrumentelor de analiză a tehnicii sportive - Cunoașterea criteriilor de apreciere a factorilor de influență asupra tehnicii sportive	20	

		-Importanța analizei tehnice în instruirea sportivilor Metode și instrumente de analiză a tehnicii: -Observația directă și feedback-ul vizual -Analiza video -Analiza biomecanică și kinematică de bază. Analiza prestațiilor sportive: -Criteriile de apreciere a performanței tehnice și tactice -Evaluarea performanței în raport cu obiectivele stabilite; -Factori care influențează prestația sportivă, -Rapoarte de analiză și interpretarea datelor.	<u>Practică:</u> -Aplicație; -Lucru în grupuri mici; -Simulare; -Joc de rol; -Întrecerea /competiția.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; - Laptop; -Aparate; - Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Echipamente de măsurat; -Jurnal autocontrol; -Programe, softuri de înregistrare și măsurare etc	- Cunoașterea rapoartelor de analiză și interpretare a datelor de evaluare a tehnicii sportive		
					- Capacitatea de analiză a tehnicii specifice ramurii de sport - Capacitatea de a aplica metodele și instrumentele de analiză a tehnicii sportive - Capacitatea de a identifica criteriile de apreciere a factorilor de influență asupra tehnicii sportive - Capacitatea de a întocmi rapoarte de analiză și de a interpreta datele de evaluare a tehnicii sportive		40
21.	METODE ȘI TEHNICI DE ASISTARE ÎN RAMURA DE SPORT	<u>21.1 Monitorizarea participanților la instruirea sportivă</u> Scopul monitorizării instruirii sportive: - Urmărirea evoluției participanților la instruirea sportivă; - Prevenirea accidentărilor și adaptarea sarcinii de antrenament. Parametrii de monitorizare:	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Conversația /explicația; -Problematizare/Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea scopului și parametrilor monitorizării în instruirea sportivă - Cunoașterea instrumentelor si metodelor de monitorizare - Cunoașterea modului de întocmire a documentelor de evidență a datelor - Cunoașterea modalităților eficiente de transmitere a feedback-ului către participanții la instruirea sportivă	15	

		- Performanță tehnică și tactică; - Condiție fizică; - Indicatori fiziologici; - Comportament, motivație, implicare în instruirea sportivă. Instrumente și metode de monitorizare Analiza datelor și interpretarea rezultatelor Comunicarea feedback-ului către participanții la instruirea sportivă	<u>Practică:</u> -Aplicație; -Lucru în grupuri mici; -Simulare; -Joc de rol; -Întrecerea /competiția -Lecția de instruire.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; - Laptop; -Aparate; - Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Accesorii; -Mijloace; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Echipamente de măsurat; -Jurnal autocontrol; -Programe, softuri de înregistrare și măsurare etc.	- Capacitatea de a alege instrumentele și metodele adecvate de monitorizare - Capacitatea de a întocmi documetele de evidență și de prelucrare a datelor - Capacitatea de a transmite feedback-ul către participanții la instruirea sportivă		30
22.	PREGĂTIREA SPECIALIZATĂ ÎN PRACTICAREA UNEI RAMURI DE SPORT Dezvoltarea competențelor de pregătire specializată pe ramură de sport, se realizează în conformitate cu tabelul următor:	<u>22.1.Specializarea participanților în practicarea unei ramuri de sport</u> Planul cadru specific ramurilor de sport recunoscute oficial în România este dezvoltat în tabelul următor:	<u>Metode/forme de desfășurare</u> pe ramură de sport se găsesc în tabelul următor:	<u>Mijloacele de instruire, materiale de învățare</u> pe ramură de sport se găsesc în tabelul următor:	<u>Criteriile de evaluare</u> pe ramură de sport se găsesc în tabelul următor:	25	50

	<u>AERONAUTICĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în AERONAUTICĂ - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în aeronautică - Resursele instruirii în aeronautică - Asistarea și siguranța în aeronautică 2. Criterii de selecție în ramura de sport AERONAUTICĂ - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic-tactice/psihologice/artis	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT;	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în AERONAUTICĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport AERONAUTICĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnic-tactice /psihologice/acrobatice specifice ramurii de sport AERONAUTICĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport AERONAUTICĂ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnic-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport AERONAUTICĂ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport AERONAUTICĂ
		- Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic-tactice/psihologice/artis	<u>Practică:</u> - Aplicația; - Demonstrația; - Joc de rol; - Metoda algoritmică; - Modelarea; - Simularea;	<u>Practică:</u> - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Materiale și mijloace sportive;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport AERONAUTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție

		tică în ramura de sport AERONAUTICĂ - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Construcția, caracteristicile, exploatarea parașutelor • Saltul:tehnica, faze, stil, figuri acrobatice • greșeli de execuție • comenzi de manevrare prin radio • planul tactic - Pregătirea psihologică - Pregătirea artistică, acrobatică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport AERONAUTICĂ - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în AERONAUTICĂ: linii directoare F.R.AERONAUTICĂ	-Lucrări practice; -Lucrul în grup restrâns.	-Turn parașutism; -Aerodrom; -Parașută; -Elemente de siguranță; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	specifice ramurii de sport AERONAUTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic/artistic acrobatic specific ramurii de sport AERONAUTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport AERONAUTICĂ - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport AERONAUTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport AERONAUTICĂ
--	--	---	---	--	---

		- Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în AERONAUTICĂ - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în AERONAUTICĂ - Metode și mijloace privind pregătirea acrobatică în AERONAUTICĂ - Antrenamentul pe aerodrom - Antrenamentul în condiții deosebite - Antrenament în condiții de competiție - Antrenament în echipă 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport AERONAUTICĂ - Criterii și mijloace de evaluare în aeronautică - Probe și norme de control în aeronautică - Evidența activității			
--	--	---	--	--	--

		sportivilor în aeronautică - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport AERONAUTICĂ Regulamentul ramurii de sport aeronautică adaptat categoriilor de vârstă Foile de arbitraj oficiale			
	<u>AIKIDO</u>	Organizarea procesului de instruire în AIKIDO • Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului; • Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare; • Adaptarea programului la nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele practicanților; • Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare; • Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică,	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Analiză video.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Regulament competițional kata și kumite; -Laptop; Videoproiector; -Planșe didactice; - - Materiale video.	- Cunoașterea stadiilor de pregătire - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport AIKIDO - Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport AIKIDO - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport AIKIDO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport AIKIDO - Cunoașterea regulamentului de Aikido

		aplicativ, fizic, revenire. 2. Criterii de selecție în ramura de sport Aikido a) Indicii morfologici ai subiecților-măsurători: greutate, înălțime, etc b) Indici fiziologici și biochimici-măsurători TA, puls, analize medicale, etc. c) Criterii psihologice de selecție 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice Tehnică individuală: -tenici de apărare -deplasările -eschive, evitări -proiectări -imobilizări Tactică de luptă: -antrenament de întărire -antrenament cu sparring partner Pregătire psihologică: • Luptă sub presiune cronometrată; • Control emoțional în condiții de oboseală; • Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante.	<u>Practică:</u> -Lecții de antrenament sportiv cu durată de 1,30-2 ore; - Antrenamentul sportiv-proces de pregătire stadial; -Stadiul al II-lea; -Stadiul al III-lea; -Lecții interactive; -Jocuri de rol (antrenor – sportiv); -Simulări; -Sparring;	<u>Practică:</u> -Echipamente specifice artelor marțiale: hakama; -Cronometru; -Timer; -Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice etc; -Echipament de măsurat, cântărit, tensiometru etc; -Materiale iconografice; -Regulament competițional kata și kumite; -Shinai; -Arme de exercițiu.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport AIKIDO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a indentifica criteriile de selecție - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport AIKIDO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport AIKIDO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a executa corect tehnicile și combinațiile; - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport AIKIDO - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnic-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport AIKIDO
--	--	--	--	--	---

		Pregătire artistică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Aikido -metoda repetării -metoda antrenamentului cu intervale -metoda lucrului de lungă durată -metode de organizare a exersării în vederea însușirii deprinderilor -metoda globală -metoda analitică -metoda progresivă 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico- tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Aikido -evaluarea inițială -evaluarea cumulativă -evaluarea continuă -măsurarea vitezei de reacție și execuții succesive -măsurarea detentei brațelor și picioarelor prin numărul de sărituri în unitatea de timp -probe de verificare a corectitudinii executării			la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica probele și testele practice specifice de verificare si control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport AIKIDO
--	--	--	--	--	---

		elementelor tehnice de bază -probe de verificare calitate motrice 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Aikido Regulamentul oficial Aikido			
	<u>AIRSOFT</u> • RoAirsoft Precision Challenge • SpeedSoftRO Domination	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în AIRSOFT Fundamentele instruirii sportive în airsoft • Particularitățile pregătirii în airsoft ca ramură sportivă; • Obiectivele generale și specifice ale instruirii; • Rolul instructorului în procesul de formare. Planificarea instruirii • Etapele planificării: macrociclul, mezociclul, microciclu, lecția de antrenament; • Structura lecției de antrenament (pregătitoare, fundamentală, de încheiere);	<u>Teorie:</u> - Prezentări PowerPoint și materiale video; - Studii de caz; - Discuții interactive; - Prelegeri.	<u>Teorie:</u> - Manuale și suporturi de curs; - Diagrame cu structura antrenamentului ; - Flipchart/tablă; - Ghiduri privind selecția sportivilor; - Profiluri tip pentru airsoft; - Fișe de evaluare; - Scheme tactice și fișe tehnice; - Ghiduri psihologice; - Video-uri explicative; - Manuale de utilizare replici; - Cataloage de echipamente; - Video-uri de mentenanță;	- Cunoașterea criteriilor de selecție - Identificarea trăsăturilor psihomotrice relevante - Nivelul de înțelegere a noțiunilor tehnico-tactice și psihologice - Cunoașterea funcțională a echipamentului - Explicarea rolului mijloacelor de pregătire - Identificarea și înțelegerea baremelor - Cunoașterea prevederilor regulamentului

		• Stabilirea obiectivelor și a conținutului lecțiilor; Organizarea sesiunilor de antrenament • Tipuri de lecții: tehnico-tactice, fizice, mentale, mixte • Utilizarea spațiului: poligon, teren natural, spațiu închis • Norme de siguranță în desfășurarea antrenamentelor.		- Bareme și grile de testare; - Fișe cu descrierea probelor; - Teste de autoevaluare; - Regulamente RoAirsoft Precision Challenge /SpeedSoftRO/ Domination tipărite; - Ghiduri pentru arbitri; - Chestionare grilă.	
		Monitorizarea și adaptarea instruirii • Evaluarea continuă a progresului sportiv • Adaptarea planului de instruire în funcție de performanțe și nevoi • Feedback-ul individualizat și autocontrolul sportivului	<u>Practică:</u> -Activități practice; -Antrenamente individuale și de echipă; - Exerciții de concentrare și comunicare; - Ateliere practice (montare, curățare);	<u>Practică:</u> - Fișe de lucru pentru planificare; - Aplicații software pentru planificare sportivă; - Jurnal de antrenament; - Cronometre, conuri, jaloane; - Tabele de scor pentru selecție; - Materiale video pentru analiză;	- -Abilitatea de a structura o sesiune practică - Capacitatea de a elabora un plan de antrenament coerent - Capacitatea de analiză a studiilor de caz - Capacitatea de autoevaluare teoretică - Aplicarea principiilor metodice în teren - Aplicarea corectă a testelor - Capacitatea de a interpreta rezultatele în context sportiv - Execuția corectă a tehnicilor

		Documente și instrumente de lucru • Fișa de antrenament și caietul instructorului • Jurnalul de autoevaluare al sportivului • Utilizarea aplicațiilor digitale pentru planificare și analiză 2. Criterii de selecție în ramura de sport airsoft. Criterii generale de selecție sportivă • Noțiuni fundamentale privind selecția în sport • Principii ale selecției inițiale, continue și de performanță • Etapele procesului de selecție în sporturi individuale și de echipă Profilul sportivului de airsoft		- Replici airsoft, echipamente protecție; - Ținte, obstacole mobile; - Softuri de analiză tactică; - Replici, proiectile BB, lubrifianți; - Unelte pentru întreținere; - Măști, veste, obstacole; - Cronometre; - Camere video; - Fișe de scor și evaluare; - Trasee standardizate; - Marcaje de traseu, fault lines; - Cronometre și semnal acustic; - Roleplay cu arbitri și sportivi; - Replici airsoft, ținte diverse, platforme de antrenament; - Ținte mobile pe traseu prestabilit.	- Adaptarea tactică la diferite situații - Stăpânirea reacțiilor sub presiune - Manipularea corectă a replicii și echipamentului - Întreținerea corespunzătoare a materialelor - Îndeplinirea corectă a probelor - Respectarea cerințelor de viteză și precizie - Comportament conform normelor în scenarii simulate - Aplicarea corectă a rolurilor de arbitru și concurent
--	--	---	--	--	---

		• Cerințe fizice: viteză de reacție, agilitate, rezistență la efort • Cerințe psihologice: concentrare, gestionarea stresului, reacție la presiune • Cerințe tehnico-tactice: îndemânare în manipularea replicii, adaptabilitate în teren Indicatori specifici de selecție în airsoft: • Teste motrice standardizate: testul naveta 20 m, sprint 30 m, test de reacție 5, 10, 5 m, drill-uri • Teste psihomotrice: timp de reacție, viteză decizională • Examenul somatoscopic • Evaluări practice: tragere la țintă, scenarii tactice, comportament sub stres Metode de selecție			
--	--	--	--	--	--

		• Observarea directă în jocuri aplicative • Teste standardizate în poligon și în teren • Interviu de motivație și evaluare psihologică de bază Instrumente și mijloace utilizate în selecție • Cronometre, jaloane, obstacole mobile • Fișe de evaluare și bareme de punctaj • Replici de airsoft cu greutate și platforme variate 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice în ramura de sport airsoft Pregătirea tehnică • Cunoașterea și utilizarea corectă a replicii airsoft (AEG, GBB, etc.) • Reglaj optic (sight alignament, hop-up, red-dot)			
--	--	---	--	--	--

		• Tehnici de reîncărcare rapidă (reload tactic/emergency) • Poziții de tragere (în picioare, genunchi, culcat, după acoperire) • Tranziția și deplasarea tactică în teren • Tragere pe ținte fixe, mobile, sub stres controlat • Întreținerea armamentului și echipamentului Pregătirea tehnico-tactică • Strategie și tactici de echipă (acoperire, flancare, retragere) • Comunicarea în joc (semnale vizuale, radio, comenzi scurte) • Mișcare sincronizată și poziționare strategică			
--	--	---	--	--	--

		• Utilizarea terenului (acoperiri, unghiuri moarte, coridoare) • Jocuri aplicative de tip CQB (Close Quarters Battle) • Scenarii tactice cu obiective clare (capturare, apărare, extragere) • Gestiunea replicii în tranziții și spații restrânse Pregătirea Psihologică • Gestionarea stresului competițional și al factorilor externi • Tehnici de respirație și calmare în situații tensionate • Focus mental și gândire anticipativă • Rezistență psihică la oboseală și frustrare • Motivația internă și autocontrolul în conflict • Luarea deciziilor rapide și responsabile			
--	--	---	--	--	--

		• Toleranța la eșec și dezvoltarea mentalității de progres Pregătirea Artistică (Expresivitate și Imagine Sportivă) • Expresia corporală în joc (naturală, coerentă, credibilă) • Postura, alinierea echipamentului și imaginea sportivă • Respectul pentru adversar, fair-play-ul și etica sportivă • Comportamentul în public și în competiții oficiale • Reprezentarea echipei și a comunității airsoft • Dezvoltarea unei atitudini profesionale și responsabile 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport airsoft. Metode generale de instruire • Demonstrația			
--	--	---	--	--	--

		• Explicația • Repetiția dirijată • Antrenamentul cu feedback • Jocul aplicativ • Simularea Procedee specifice de operare • Încărcare și reîncărcare rapidă • Tragere în mișcare • Tragere secvențială • Trecere între obstacole • Tragere cu mâna non-dominantă • Simulări cu stres controlat Mijloace specifice utilizate • Replici airsoft • Ținte statice/mobile • Echipamente de protecție • Structuri artificiale (obstacole) • Cronometru, aplicații software • Stații radio • Materiale de marcare			
--	--	---	--	--	--

		5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport airsoft Scopul evaluării • Verificarea progresului sportivilor în dezvoltarea deprinderilor tehnice și tactice. • Identificarea punctelor slabe și a necesităților de ajustare a antrenamentului. • Validarea nivelului de pregătire pentru participarea în competiții sau jocuri organizate. Tipuri de probe și teste specifice • Tragere la țintă statică • Tragere la țintă în mișcare • Test de reacție 5-10-5 m • Drill/exercițiu de tragere cu reîncărcare			
--	--	--	--	--	--

		• Scenariu tactic RoAirsoft Precision Challenge /SpeedSoftRO/Dom ination Instrumente utilizate în evaluare • Cronometre digitale și shot timer • Ținte standardizate (IPS, reactive, metalice) • Fișe de evaluare individuală și scoruri • Video pentru analiză tehnică post-evaluare Modalități de apreciere • Notare obiectivă pe bază de bareme (timp, precizie, eficiență) • Feedback individual după fiecare probă • Analiză comparativă cu testele anterioare pentru monitorizarea progresului			
--	--	---	--	--	--

		Frecvența evaluărilor • Inițială (preselecție sau început de program) • Periodică (la fiecare 4–6 săptămâni) • Finală (validare pentru competiții sau evaluare anuală) 6. Regulamentele de concurs ale ramurii de sport airsoft RoAirsoft Precision Challenge /SpeedSoftRO/Dominat ion			
	<u>ALPINISM ȘI ESCALADĂ</u>	<u>Specializarea participanților în practicarea unei ramuri de sport</u> 1. Organizarea procesului de instruire sportivă în ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Despre corzi, cordeline, benzi	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; - PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart.	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu

	- Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului specific în alpinism și escaladă - Resursele instruirii în alpinism și escladă 2. Criterii de selecție în ramura de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Pregătirea fizică generală și specifică			mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ
		<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Joc de rol; -Simulare; -Lucrări practice; -Lucrul individual.	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Experimentul Simularea; -Joc de rol; -Discuții de grup; -Metoda algoritmică; -Modelarea; - Simulare; -Conducere părți din lecția de instruire sau integral; -Metode de măsurare, înregistrare și evaluare a	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport ALPINISM ȘI

		- Pregătirea tehnică și tactică: • Mers și cățărare pe gheață • Confecționarea legăturilor centură • Căderea în coardă • Alpinismul solitar • Deprecierea marilor ascensiuni • Armele cățărătorului • Cățărarea cu trei puncte de sprijin (reaem) • Tehnica asigurării • Tehnica procedurilor de ancorare • Solicitarea elementelor asigurării • Organizarea platformei și probleme de asigurare • Dispozitive pentru frânarea corzii • Came și dispozitive • Dispozitive blocatoare • Colțarii-alegere-montare-deplasare forme de pași • Colțarii articulați/rigizi		capacității de efort; -Lucrări practice; -Lucrul individual.	ESCALADĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnică-psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ
--	--	--	--	---	--

		• Ascensiunea cu colțari • Rapelul, tehnica procedurilor de escaladă • Pioletul-utilizare - Comportamentul pe traseu - Zăpada nestatornică, siguranță și asigurare - Antrenamentul cu asigurare de sus; - Antrenamentul cu autoasigurare - Antrenamentul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnice în alpinism și escaladă			
--	--	--	--	--	--

		- Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în alpinism și escaladă - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în alpinism și escaladă - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport ALPINISM ȘI ESCALADĂ - Criterii și mijloace de evaluare în alpinism și escaladă - Probe și norme de control în alpinism și escaladă - Norme și baremuri de realizat - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor			
--	--	---	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport ALPINISM ȘI ESCALADA Regulamentul adaptat categoriilor de vârstă și condițiilor aferente			
	<u>ARTE MARTIALE-ASHIHARA KARATE</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în ASHIHARA KARATE • Planificarea ciclului de pregătire (anual, semestrial, săptămânal) • Principiile instruirii sportive (progresivitate, adaptabilitate, specificitate) • Structura unui antrenament: încălzire, partea principală, revenire • Rolul etapelor de pregătire (inițiere, consolidare, performanță) 2. Criterii de selecție în ramura de sport Ashihara Karate. • Criterii generale: vârstă, dezvoltare fizică, coordonare, inteligență motrică	<u>Teorie:</u> -Prezentări; -Prelegere; -Răspunsuri la - întrebări.	<u>Teorie:</u> -Manuale de specialitate și planuri metodice; -Fișe de planificare; -Laptop ; -Grafice de progres ; -Studii de caz; -Jurnalul de antrenament; -Fișe de prezență și evaluare; -Calendarul de antrenamente și competiții; -Aplicații digitale pentru organizare; -Filmări video pentru analiză post-evaluare; -Regulamente oficiale (scrise și prezentări);	- Cunoașterea etapelor și structurii procesului de instruire. - Cunoașterea criteriilor de selecție a sportivilor. - Identificarea conținutului specific fiecărei componente. - Cunoașterea metodelor și procedeele utilizate. - Cunoașterea testelor și probelor de evaluare. - Cunoașterea regulamentului și a normelor competiționale.

	•Criterii specifice Ashihara: adaptabilitate tactică, spirit de luptă, echilibru psihic •Etapale selecției: inițială, continuă, finală •Diferențe între selecție și orientare sportivă		-Ghiduri pentru arbitri și sportivi.	
	3.Continutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistic tice în ramura de sport Ashihara Karate -Pregătirea fizică generală și specifică •Jocuri motrice adaptate la vârste diferite •Introducerea circuitelor funcționale în pregătirea fizică specifică -Pregătirea tehnică și tactică •Elemente tehnice: (kihon, kata, kumite, sabaki) •Elemente tactice: anticipare, distanțare, ritm de luptă -Exerciții de sparring cu limitări tactice •demonstrații) •Exerciții de respirație, vizualizare, focusare (mokuso)	<u>Practică:</u> -Jocuri motrice; -Simulări ; -Joc de rol ; Antrenamente practice; -Organizarea de meciuri demonstrative.	<u>Practică:</u> -Oglinzi, manechine, scuturi, saci de lovit -Corzi, benzi elastice -Dispozitive de echilibru (bosu, plăci oscilante) -Cronometre, -Conuri, - Jaloane pentru testare fizică.	- Capacitatea de a planifica și organiza antrenamentele conform etapelor. - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport - Capacitatea de a aplica conținutul în cadrul antrenamentelor. - Capacitatea de a aplicarea corectă a metodelor și procedeele în antrenament. - Capacitatea de aplicare a testelor și interpretarea rezultatelor. - Capacitatea de aplicare a regulamentului în cadrul competițiilor.

		•Antrenamente de tehnică fundamentală și avansată •Lucru pe perechi și în grupuri (aplicații tactice) •Coregrafii demonstrative și kata adaptate cu scop artistic -Pregătire psihologică: concentrare, motivație, control emoțional -Componenta artistică: prezentare estetică a mișcărilor (kata, 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Ashihara Karate •Clasificarea metodelor: analitică, globală, combinată •Tipuri de mijloace: tradiționale vs. moderne (digitale, video) •Adaptarea metodelor în funcție de vârstă și nivel 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Ashihara Karate			
--	--	---	--	--	--

		•Aplicarea chestionarelor și fișelor de evaluare •Teste motrice (viteza, forță, îndemânare, mobilitate) •Tipuri de evaluări: formative vs. sumative •Teste de execuție tehnică (kohon, kata, combinații) •Evaluare practică în cadrul sparring-ului controlat •Folosirea filmărilor și fișelor de notare în timpul evaluărilor •Simulări de examen și concurs cu punctaj oficial •Indicatori de performanță în Ashihara Karate 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Ashihara Karate •Regulamentul oficial •Categoriile de concurs (kumite, kata, demonstrativ) •Sistemul de punctaj și penalizări •Rolul și atribuțiile arbitrilor •Echipamentul și condițiile de participare			
--	--	---	--	--	--

	<u>ARTE MARTIALE – JU-JITSU</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în JU-JITSU 1.1. Principii de instruire în arte marțiale – ju-jitsu: - principiul intuiției, - principiul participării active și conștiente - principiul accesibilității cunoștințelor - principiul sistematizării și continuității - principiul însușirii temeinice 1.2. Metode de instruire în arte marțiale – ju-jitsu: - metode verbale, - metode intuitive, - metode practice 1.3. Procesul de predare-învățare în arte marțiale – ju-jitsu pentru performanță 2. Criterii de selecție în ramura de sport 2.1. Criterii somato-fiziologice: - dezvoltare fizică, - sănătate,	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Discuție; -Explicație; -Mindmap; -Discuție în grup de 3-4 cursanți; -Discuție plenară.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Flipchart; -Videoproiector; -Laptop; -Slide-uri; -Software-uri educaționale (Google classroom etc.); -Instrumente interactive online (Mentimeter, Kahoot etc.), pentru verificarea fixării cunoștințelor dobândite - interviuri structurate, caiete de antrenament, grile de evaluare, programe inteligente - instrumente de înregistrare și de redare pe diferite suporturi.	- Identificarea caracteristicilor fiecărei faze în parte a procesului de instruire sportivă - Identificarea și prezentarea tipurilor de criterii de selecție în arte marțiale – ju-jitsu - Identificarea conținutului și metodelor de evaluare potrivite pentru un context de antrenament anume - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloace specifice pregătirii de arte marțiale – ju-jitsu - Cunoașterea funcțiilor evaluării și a tipurilor acestora - Cunoașterea regulamentelor de concurs ale fiecărei discipline în parte - Cunoașterea Codului sportiv și de organizare al JJIF
			<u>Practică:</u> -Aplicație;	<u>Practică:</u>	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire

		- stare funcțională 2.2. Criterii motrice - gradul de dezvoltare pentru - viteză, - forță - rezistență, - mobilitate, - îndemânare, - nivel de pregătire fizică generală 2.3. Criterii biochimice: - capacitarea de efort aerob/anaerob, - testarea medicală pentru sport 2.4. Criterii psihologice: - aptitudini și atitudini, - atenție, - inteligență, - sociabilitate, - personalitate, - voință și tenacitate 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în ramura de sport 3.1. Conținutul antrenamentului: - pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică, psihologică, artistică, etc.	-Studiu de caz; -Jocuri motrice; -Simulări; -Joc de rol; -Antrenamente practice; - Meciuri demonstrative.	-Dojo (sala de antrenament); -Caiet de practică; -Cronometru, -Tabele, -Foi de înregistrare speciale, fișe de observație, -Greutăți	sportivă conform principiilor de instruire - Capacitatea de a utiliza metode de instruire diferite, în funcție de context și publicul țintă - Capacitatea de a utiliza corect criteriile de selecție, diferențiat, în funcție de vârsta sportivilor și de etapa de pregătire pentru activitatea de performanță, folosind criteriile însușite - Capacitatea de a demonstra elementele și procedeele tehnice de bază și specifice ramurii de sport - Capacitatea de a aplica metodele potrivite de antrenament pentru dezvoltarea calității motrice avută în vedere - Capacitatea de a evalua corect performanța sportivă care este testată - Capacitatea de aplicare a regulamentului în cadrul competițiilor.
--	--	--	---	---	---

		3.2. Cunoștințe legate de: - terminologia specifică, echivalența termenilor de specialitate în limbile internaționale de mare circulație - procedeele tehnice și tactice de bază și specifice - amenajarea, organizarea și securizarea locului de instruire, - legislația specifică, 3.3. Tipuri de procedee tehnice: - elemente și procedee tehnice de bază și specifice ramurii de sport. 3.4. Tipuri de procedee tactice: - scheme de joc, - planuri de atac, - combinații tactice, - anticiparea unor situații neprevăzute în cadrul competițiilor, - anticiparea și planul de contracarare a unor acțiuni tactice posibile din partea adversarilor, etc.			
--	--	---	--	--	--

		3.5. Caracteristici ale procedeelor tehnice și tactice: - spațiale, - temporale, - spațio-temporale - dinamice. 3.6. Cunoștințe de anatomie, fiziologie și biomecanica mișcărilor 3.7. Tipuri de pregătire psihologică: de bază, specifică, pentru concurs 3.8. Laturile pregătirii psihologice: - intelectuală, - afectivă, - volitivă, - particularități psiho-individuale (aptitudini, interese, atitudini, temperament, caracter) 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport -metode de dezvoltare a rezistenței: -variația volumului efortului fizic, -variația intensității efortului fizic, -procedeul metodic ”cu intervale”			
--	--	--	--	--	--

		- metode de dezvoltare a forței: antrenament cu greutate, izometrie, circuit, procedeu de contracții musculare izotonice intense și rapide, procedeul eforturilor repetate până la refuz - metode de dezvoltare a vitezei: efectuarea actelor și acțiunilor motrice •în tempouri supramaximale, folosindu-se condiții ușurate de lucru •în tempouri maximale, folosindu-se condiții normale de lucru •în tempouri submaximale, folosindu-se ușor îngreunate de lucru •în tempouri alternative -Metode de dezvoltare a îndemânării: -Simularea condițiilor competiționale -Aspecte privind diferențele de fus orar, altitudine, planificare a desfășurării competiției 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice			
--	--	--	--	--	--

		prin probe și teste specifice în ramura de sport - evaluare cumulativă (sumativă) și continuă (formativă) - verificarea – orală, scrisă, practică - aprecierea și autoaprecierea (când rezultatele sunt observabile, dar nu măsurabile) - notarea – acordarea de note sau calificative - nivelul cunoștințelor teoretice ale subiectului - metode de verificare: trecerea unor probe de motricitate, de cunoștințe teoretice, măsurarea unor indici de dezvoltare fizică, executarea de către sportivi a unor deprinderi și priceperi motrice - metode de apreciere: apreciere verbală, note, calificative, uneori conform unor tabele cu bareme 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport - Contact - Duo			
--	--	--	--	--	--

		- Fighting - Jiu-Jitsu - Show - aspecte legate de organizare și logistică - aspecte legate de pregătirea și desfășurarea concursului			
	<u>ARTE</u> <u>MARTIALE –</u> <u>JIU-JITSU</u> <u>BRAZILIAN</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în JIU-JITSU BRAZILIAN Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport Calendarul competițional Planificarea instruirii conform calendarului competițional Caracteristicile efortului specific în bjj Resursele instruirii în bjj 2. Criterii de selecție în ramura de sport JIU JITSU BRAZILIAN Etapizarea procesului de instruire sportivă	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare ; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop; -Tabele și foi de înregistrare speciale; -Fișe de observație; - Interviuri structurate; -Caiete de antrenament; -Grile de evaluare; - Programe inteligente	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în JIU JITSU BRAZILIAN - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport JIU JIT SU BRAZILIAN - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii specifice ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN

		Criterii de selecție: indicii morfologici, fiziologici și biochimici, indicii capacității motrice, criterii psihologice de selecție. Metode de identificare a talentelor în vederea selecționării pentru practicarea activității sportive: metoda naturală și metoda științifică. Faze de aplicare a instrumentelor de selecție: faza inițială, secundară și finală (performanță și mare performanță). 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice în ramura de sport JIU JITSU BRAZILIAN Pregătirea fizică generală și specifică Pregătirea tehnică și tactică: Procedeele tehnice și tactice de bază și specifice - de procedee tactice: ► scheme de joc,			- Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Joc de rol; -Metoda algoritmică;	<u>Practică:</u> -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat, -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual, -Echipamente specifice; -Materiale ajutătoare și	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnic-tactică/psihologică prin probe și teste specifice

		▶ planuri de atac, ▶ combinații tactice, ▶ anticiparea unor situații neprevăzute în cadrul competițiilor, ▶ anticiparea și planul de contracarare a unor acțiuni tactice posibile din partea adversarilor, etc. Pregătirea psihologică Pregătire artistică Terminologia specifică, echivalentă termenilor de specialitate în limbile internaționale de mare circulație, 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport JIU JITSU BRAZILIAN Metoda demonstrativă Metoda fragmentat imitativa Metoda algoritmică Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeelor tehnico-tactice în bjj		aparatură auxiliară.	ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a înregistrarea rezultatelor în urma evaluării - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN
--	--	---	--	-----------------------------	--

		Metoda observației Demonstrarea Corectarea greșelilor de execuție Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în bjj Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în bjj 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport JIU JITSU BRAZILIAN Norme și criterii de selecție stabilite Probe și norme de control în bjj Analiza meciurilor Caracterizarea comportamentului luptătorilor Teste privind deprinderile tehnice și tactice 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport JIU JITSU BRAZILIAN - regulamentele competiționale, - legislația specifică, - regulamentul de practicare a ramurii			
--	--	--	--	--	--

		de sport, - norme de arbitraj, etc.			
	<u>ARTE MARȚIALE – KARATE IKU</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în KARATE IKU • Planificarea ciclului de pregătire (anual, semestrial, săptămânal) • Principiile instruirii sportive (progresivitate, adaptabilitate, specificitate) • Structura unui antrenament: încălzire, partea principală, revenire • Rolul etapelor de pregătire (inițiere, consolidare, performanță) 2. Criterii de selecție în ramura de sport: - apt medical - în privința sportului de performanță karate IKU se urmăresc caracteristicile,: - alonja bratelor și a picioarelor - dezvoltarea musculară în special în zona bazinului și a zonei femurale.	<u>Teorie :</u> -Prezentare; -Discuție; -Brainstorming.	<u>Teorie :</u> -Flipchart; -Laptop; -Videoproiector; -Film demonstrativ; -Suport de curs; -Planșe; -Sala/sălile de instruire practică; -Dotări fitness DVD/CD/MP3; -Suport audio; -Video digital; -Instalație de Sonorizare; -Caiet de practică;	- Cunoașterea etapelor și structurii procesului de instruire. - Cunoașterea criteriilor de selecție a sportivilor. - Identificarea conținutului specific fiecărei componente. - Cunoașterea metodelor și procedeele utilizate. - Cunoașterea testelor și probelor de evaluare. - Cunoașterea regulamentului și a normelor competiționale.
			<u>Practică:</u> -Lucru în grupuri mici; -Studiu de caz; -Joc de rol; -Metoda demonstrativă; -Metoda fragmentat imitativă; -Metoda algoritmică; -Exersarea globală/parțială;	<u>Practică:</u> -Îmbrăcăminte și echipamente de protecție: mănuși, botosei, tibiere, scoica, pieptar și alte echipamente de protecție; -Oglinzi, Manechine; -Scuturi; -Saci de lovit;	- Capacitatea de a planifica și organiza antrenamentele conform etapelor. - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport - Capacitatea de a demonstra procedeele tehnice și tactice cu acuratețe, acestea fiind însoțite de explicații tehnice furnizate într-o manieră accesibilă. - Capacitatea de a urmări execuțiile procedeelelor

		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnică tactice/psihologice/artistică în ramura de sport Cunoștințe legate de: • Terminologia specifică, echivalența termenilor de specialitate în limbile internaționale de mare circulație, • procedee tehnice și tactice de bază și specifice, - Pregătirea fizică generală și specifică • Jocuri motrice adaptate la vârste diferite • Introducerea circuitelor funcționale în pregătirea fizică specifică - Pregătirea tehnică și tactică • Elemente tehnice: (kihon, kata, kumite, sabaki) • Elemente tactice: anticipare, distanțare, ritm de luptă - Exerciții de sparring cu limitări tactice • demonstrații) • Exerciții de respirație, vizualizare, focusare (mokuso)	- Modelarea; - Lucru în grupuri mici; - Simulare.	- Corzi, benzi elastice; - Dispozitive de echilibru (bosu, plăci oscilante); - Cronometre; - Conuri; - Jaloane pentru testare fizică.	tehnice și tactice cu operativitate și obiectivitate, utilizând instrumentele variate de înregistrare, cu profesionalism. - Capacitatea de aplicare corectă a metodelor și procedeele în antrenament. - Capacitatea de aplicare a testelor și interpretarea rezultatelor. - Capacitatea de aplicare a regulamentului în cadrul competițiilor.
--	--	--	--	--	--

		•Antrenamente de tehnică fundamentală și avansată •Lucru pe perechi și în grupuri (aplicații tactice) •Coregrafii demonstrative și kata adaptate cu scop artistic -Pregătire psihologică: concentrare, motivație, control emoțional -Componenta artistică: prezentare estetică a mișcărilor (kata) 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport karate IKU: •Clasificarea metodelor: analitică, globală, combinată •Tipuri de mijloace: tradiționale vs. moderne (digitale, video) •Adaptarea metodelor în funcție de vârstă și nivel 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport karate IKU: • Evaluarea pregatiri tehnico tactice se face			
--	--	---	--	--	--

		prin examene, cu tinte bine fixate pentru fiecare nivel, consacrate prin centura colorata pentru fiecare grad de inaintare denumite KYU la faza de incepatori si DAN la faza de maestru. • De asemenea se evaluaeza sportivii in competitii. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport karate IKU este voluminos, In esenta la proba de maiestrie se urmaresc 14-17 criterii de performanta si la proba de lupta cu partener se urmaresc 6. Pentru ambele probe exista verisunea individual si in echipa. • regulamentul de practicare a ramurii de sport, • norme de arbitraj, etc.			
	<u>ARTE</u> <u>MARTIALE –</u> <u>KARATE</u> <u>SKDUN</u>	1.Organizarea procesului de instruire înKARATE SKDUN amenajarea, organizarea și securizarea locului de instruire -regulamentul de ordine interioara	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; Brainstorming	<u>Teorie:</u> -Fise; -Flipchart; -Laptop; -Videoproiector; -Film demonstrativ; -Suport de curs; -Planșe;	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în Karate Skdun - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport Karate Skdun - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-

		-protecția muncii, gdpr. -organizarea colectivului de sportivi -pregătirea materialelor -legislație 2. Criterii de selecție în karate skdun Metode de identificare a talentelor în vederea selecționării pentru practicarea activității sportive: metoda naturală și metoda științifică. Criterii de selecție: indicii morfologici, indicii fiziologici și biochimici, indicii capacității motrice, criterii psihologice de selecție. Faze de aplicare a instrumentelor de selecție: faza inițială, secundară și finală (performanță și mare performanță). Metode de investigare: examinarea de către medic a stării de sănătate și a dezvoltării fizice generale, Sisteme de probe și norme de control pentru		-DVD/CD/MP3; -Suport audio; -Video digital; -Instalație de sonorizare interviuri structurate, caiete de antrenament, programe inteligente.	tactice /psihologice specifice ramurii de sport Karate Skdun - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport Karate Skdun - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport Karate Skdun - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport Karate Skdun
		Criterii de selecție: indicii morfologici, indicii fiziologici și biochimici, indicii capacității motrice, criterii psihologice de selecție. Faze de aplicare a instrumentelor de selecție: faza inițială, secundară și finală (performanță și mare performanță). Metode de investigare: examinarea de către medic a stării de sănătate și a dezvoltării fizice generale, Sisteme de probe și norme de control pentru	<u>Practică:</u> -Lucru în grupuri mici -Simulare -Studiu de caz -Joc de rol -Explicatie -Demonstrație	<u>Practică:</u> -Sala/sălile de instruire practică -Dotări fitness -Caiet de practică -Echipamente specifice de antrenament, -Instrumente de lucru specifice și ajutoare, -Instrumente de înregistrare -Fișe de observație, -Grile de evaluare,	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport Karate Skdun la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport Karate Skdun la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport Karate Skdun la nivelul sportului

		testarea unor aptitudini și abilități specifice, măsurători antropometrice... 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice/artistice în karate skdun - Noțiuni de bază de teoria și metodica antrenamentului sportiv - Caracteristicile ramurii karate skdun pe plan național și internațional - Cunoștințe de bază: pedagogia, psihologia, istoria sportului Cunoștințe de bază de igienă- nutriție-doping - Particularități individuale ale participanților: sex, vârstă, nivel biometric, dezvoltare somato- funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc. - Participanți la procesul de instruire: participanți aparținând diferitelor categorii sportive (copii,			de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport Karate Skdun - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport Karate Skdun în concordanță cu criteriile specifice de investigat și metodele de evaluare stabilite. - Capacitate de a înregistra rezultatele în urma evaluării cu atenție și profesionalism conform procedurii prevăzute utilizând documente specifice corespunzătoare - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport Karate Skdun
--	--	---	--	--	--

		minicadeti, cadeți, juniori , tineret, seniori,veterani, etc.). Conținutul antrenamentului: -pregătirea fizică, -pregătirea tehnică, -pregătirea tactică, -pregătirea teoretică, -pregătire psihologi -pregătirea artistică Cunoștințe legate de: -terminologia specifică, - echivalenta termenilor din karate skdun -procedeeleor tehnice și tactice de bază și specifice, -tipuri de procedee tehnice: elemente, de bază și specifice karate skdun: -kihon: blocaje, tehnici de atac, poziții de baza, deplasari, intoarceri. -kata: de baza- heian; avansate- tekki, bassai, kanku -kumite: pozitii de lupta, deplasari, tehnici de atac, eschive..etc -legislația specifică,			
--	--	---	--	--	--

		-regulamentul de practicare a ramurii de sport, -norme de arbitraj 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în karate skdun Periodizare Planificare Dozare Planuri de lecții corespunzătoare perioadei de pregătire 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în karate skdun Principiile generale ale evaluării: Probele și instrumentele de evaluare; Elaborarea instrumentelor de evaluare și organizarea procedurilor de evaluare; Tipuri de evaluare; Oferirea de feed-back constructiv, Raportul de evaluare. Nivelul grupelor de lucru: nivel începători, nivel mediu și avansați. Aplicarea metodelor de evaluare			
--	--	---	--	--	--

		-Particularități individuale: sex, vârstă, nivel biometric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc -Teste privind deprinderile tehnice și tactice: sisteme de acționare specifice stabilite de fiecare ramură de sport în parte 6. Regulamentul de concurs în karate skdun Calendar competițional Invitație Inscriere Condiții de înscriere în competiție Probe competiționale Regulament de arbitraj Grupe de vârstă Categorii de greutate Regulamentele competiționale			
	<u>ARTE</u> <u>MARTIALE –</u> <u>KARATE</u> <u>WADOKAI</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în KARATE WADOKAI	<u>Teorie:</u> -Prezentare; -Discuție; Brainstorming.	<u>Teorie:</u> -Flipchart; -Laptop; -Videoproiector; -Film demonstrativ; -Suport de curs;	- Cunoașterea etapelor și structurii procesului de instruire. - Cunoașterea criteriilor de selecție a sportivilor.

		•Planificarea ciclului de pregătire (anual, semestrial, săptămânal) •Principiile instruirii sportive (progresivitate, adaptabilitate, specificitate) •Structura unui antrenament: încălzire, partea principală, revenire •Rolul etapelor de pregătire (inițiere, consolidare, performanță) 2. Criterii de selecție în ramura de sport: - apt medical - în privința sportului de performanță karate WADOKAI se urmăresc caracteristicile,: - alonja brațelor și a picioarelor - dezvoltarea musculară în special în zona bazinului și a zonei femurale. 3.Continutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice în ramura de sport Cunoștințe legate de: • Terminologia specifică, echivalentă		-Planșe; -Sala/sălile de instruire practică; -Dotări fitness DVD/CD/MP3; -Suport audio; -Video digital; -Instalație de sonorizare; -Caiet de practică.	- Identificarea conținutului specific fiecărei componente. - Cunoașterea metodelor și procedeele utilizate. - Cunoașterea testelor și probelor de evaluare. - Cunoașterea regulamentului și a normelor competiționale.
			<u>Practică:</u> -Lucru în grupuri mici; -Studiu de caz; -Joc de rol; -Metoda demonstrativă; -Modelarea; -Lucru în grupuri mici;	<u>Practică:</u> -Îmbrăcăminte și echipamente de protecție: mănuși, botoșei, tibiere, scoică, pieptar și alte echipamente de protecție; -Oglinzi, manechine, scuturi, saci de lovit; -Corzi, benzi elastice; -Dispozitive de echilibru (bosu, plăci oscilante); -Cronometre; -Conuri; -Jaloane pentru testare fizică.	- Capacitatea de a planifica și organiza antrenamentele conform etapelor. - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport - Capacitatea de a demonstra procedeele tehnice și tactice cu acuratețe, acestea fiind însoțite de explicații tehnice furnizate într-o manieră accesibilă. - Capacitatea de a urmări execuțiile procedeele tehnice și tactice cu operativitate și obiectivitate, utilizând instrumentele variate de înregistrare, cu profesionalism. - Capacitatea de aplicare corectă a metodelor și procedeele în antrenament.

		termenilor de specialitate în limbile internaționale de mare circulație, • procedee tehnice și tactice de bază și specifice, -Pregătirea fizică generală și specifică •Jocuri motrice adaptate la vârste diferite •Introducerea circuitelor funcționale în pregătirea fizică specifică -Pregătirea tehnică și tactică •Elemente tehnice: (kihon, kata, kumite, sabaki) •Elemente tactice: anticipare, distanțare, ritm de luptă -Exerciții de sparring cu limitări tactice •Demonstrații •Exerciții de respirație, vizualizare, focusare (mokuso) •Antrenamente de tehnică fundamentală și avansată •Lucru pe perechi și în grupuri (aplicații tactice)			- Capacitatea de aplicare a testelor și interpretarea rezultatelor. - Capacitatea de aplicare a regulamentului în cadrul competițiilor.
--	--	---	--	--	--

		•Coregrafii demonstrative și kata adaptate cu scop artistic -Pregătire psihologică: concentrare, motivație, control emoțional -Componenta artistică: prezentare estetică a mișcărilor (kata) 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport karate WADOKAI: •Clasificarea metodelor: analitică, globală, combinată •Tipuri de mijloace: tradiționale vs. moderne (digitale, video) •Adaptarea metodelor în funcție de vârstă și nivel 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport karate WADOKAI: • Evaluarea pregătirii tehnico tactice se face prin examene, cu ținte bine fixate pentru fiecare nivel, consacrate prin centură colorată pentru fiecare			
--	--	---	--	--	--

		grad de înaintare denumite KYU la faza de începători și DAN la faza de maestru. • De asemenea se evaluează sportivii în competiții. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport karate WADOKAY este voluminos. În esență la proba de măiestrie se urmăresc 14-17 criterii de performanță și la proba de luptă cu partener se urmăresc 6. Pentru ambele probe există verisunea individual și în echipă. • regulamentul de practicare a ramurii de sport, • norme de arbitraj, etc.			
	<u>ARTE</u> <u>MARȚIALE –</u> <u>QWAN KI DO</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în Qwan Ki Do • Planificarea ciclului de pregătire (anual, semestrial, săptămânal) • Principiile instruirii sportive (progresivitate, adaptabilitate, specificitate) • Structura unui antrenament: încălzire,	<u>Teorie :</u> - Prelegere interactivă ; - Studiu de caz.	<u>Teorie :</u> - Suport de curs; - Videoproiector; Laptop; - Fișe de lucru (format fizic sau virtual).	- Cunoașterea modului de organizare a instruirii sportive în Qwan Ki Do - Cunoașterea și familiarizarea cu criteriile de selecție în Qwan Ki Do - Cunoașterea conținutului instruirii în Qwan Ki Do, pe fiecare factor în parte (fizic, tehnic, tactic, psihologic, artistic, teoretic)

		partea principală, revenire •Rolul etapelor de pregătire (inițiere, consolidare, performanță) 2.Criterii de selecție în ramura de sport Qwan Ki Do •Criterii generale: vârstă, dezvoltare fizică, coordonare, inteligență motrică •Criterii specifice Qwan Ki Do : adaptabilitate tactică, spirit de luptă, echilibru psihic •Etapile selecției: inițială, continuă, finală •Diferențe între selecție și orientare sportivă 3.Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în ramura de sport Qwan Ki Do -Pregătirea fizică generală și specifică •Jocuri motrice adaptate la vârste diferite •Introducerea circuitelor funcționale în pregătirea fizică specifică -Pregătirea tehnică și tactică			- Identificarea metodelor și procedeele metodice specifice instruirii în Qwan Ki Do - Cunoașterea și familiarizarea teoretică cu testele specifice și cu interpretarea lor - Cunoașterea regulamentului de concurs în Qwan Ki Do
			<u>Practică:</u> -Explicație; -Demonstrație; -Problematizare.	<u>Practică:</u> -Saltele, bănci de gimnastică, saci de antrenament, aparate de fitness; -Ruletă, fluier; Cronometru; -Echipamente/dispozitive de măsură, soft-uri pentru înregistrarea și analiza datelor; -Teste psihologice; -Echipamente de protecție; -Steaguri arbitraj; --Soft arbitraj;	- Capacitatea de organizare a procesului de instruire în Qwan Ki Do - Capacitatea de a identifica și aplica criteriile de selecție în Qwan Ki Do - Capacitatea de elaborare și de gestionare/aplicare a conținutului pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în Qwan Ki Do - Capacitatea de utilizare a metodelor și procedeele metodice în contextul instruirii din Qwan Ki Do - Capacitatea de aplicare a testelor și probelor de control, precum și de interpretare a rezultatelor - Capacitatea de integrare a prevederilor

	•Elemente tehnice: (kihon, kata, kumite, sabaki) •Elemente tactice: anticipare, distanțare, ritm de luptă -Exerciții de sparring cu limitări tactice •Demonstrații •Exerciții de respirație, vizualizare, focusare (mokuso) •Antrenamente de tehnică fundamentală și avansată •Lucru pe perechi și în grupuri (aplicații tactice) •Coregrafii demonstrative și kata adaptate cu scop artistic -Pregătire psihologică: concentrare, motivație, control emoțional -Componenta artistică: prezentare estetică a mișcărilor (kata) 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Qwan Ki Do •Clasificarea metodelor: analitică, globală, combinată		-Cronometru.	regulamentului de concurs din Qwan Ki Do în instruirea sportivă
--	---	--	--------------	---

		•Tipuri de mijloace: tradiționale vs. moderne (digitale, video) •Adaptarea metodelor în funcție de vârstă și nivel 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Qwan Ki Do •Aplicarea chestionarelor și fișelor de evaluare •Teste motrice (viteză, forță, îndemânare, mobilitate) •Tipuri de evaluări: formative vs. sumative •Teste de execuție tehnică (kihon, kata, combinații) •Evaluare practică în cadrul sparring-ului controlat •Folosirea filmărilor și fișelor de notare în timpul evaluărilor •Simulări de examen și concurs cu punctaj oficial •Indicatori de performanță în Qwan Ki Do			
--	--	--	--	--	--

		6.Regulamentul de concurs al ramurii de sport Qwan Ki Do •Regulamentul oficial •Categoriile de concurs (kumite, kata, demonstrativ) •Sistemul de punctaj și penalizări •Rolul și atribuțiile arbitrilor •Echipamentul și condițiile de participare			
	<u>ARTE</u> <u>MARTIALE DE</u> <u>CONTACT</u> <u>CHOY LEE FUT</u> <u>KUNG-FU</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în Kung-Fu -Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului. -Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare. -Adaptarea programului la nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele practicanților. -Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare. -Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică,	<u>Teorie:</u> -Jocuri de rol (antrenor-sportiv); -Prelegeri structurate. <u>Practică:</u> Exerciții demonstrative, -Repetare ghidată, -Simulări, -Sparring, -Evaluări aplicative.	<u>Teorie:</u> -Suporturi de curs; -Laptop; -Videoproiector, materiale video; -Planșe didactice. <u>Practică:</u> -Palmare, perne, saci de box, -Manechin, -Cronometru, fluier, -Oglinzi de perete, -Saltele, -Protecții (mănuși, tibiere, cască, etc).	- Identificarea criteriilor de selecție; - Recunoașterea tehnicilor permise/interzise; - Cunoașterea regulamentelor. - Capacitatea de a explica structura unei ședințe de antrenament; - Execuția corectă a tehnicilor și a combinațiilor. - Respectarea formei, echilibrului și posturii. - Controlul efortului în lupta sportivă. - Aplicarea tacticii și a regulamentului în meciuri simulate.

		aplicativ, fizic, revenire. 2. Criterii de selecție în ramura de sport Kung-Fu -Profil morfo-funcțional optim: înălțime medie/superioară, mobilitate articulară bună, proporționalitate corporală. -Calități motrice: viteză de reacție, explozivitate, coordonare intersegmentară, forță și rezistență anaerobă. -Aspecte psihologice: reziliență, spirit de competiție, autocontrol, disciplină. -Teste specifice: -teste fizice (flotări, abdomene, alergare de viteză); -execuția unor tehnici de bază (lovituri de braț și picior); -reacții în situații simulate (observație comportamentală). 3. Conținutul pregătirii tehnice /			
--	--	---	--	--	--

		tactico-tehnice / psihologice a) Tehnică individuală la Taolu Tradițional (Luptă imaginară, Luptă tradițională simulată): -Pозиții. -Tehnici de lovire de pe loc. -Tehnici de lovire din mișcare. -Combinații de tehnici, poziții și deplasări. -Taolu Tradițional (la alegere din stilurile tradiționale). -Lupta tradițională simulată (cu partener). -Exerciții de relaxare și recuperare (Qi-Kung). b) Tehnică individuală la disciplinele de luptă sportivă fără arme: -Pозиția de gardă (stângaci/dreptaci). -Deplasarea specifică în ring sau pe suprafața cu saltele (față/spate/lateral). -Lovituri cu pumnii: directe, circulare, plesnite, uppercut; de			
--	--	---	--	--	--

		pe loc, din mișcare și din salt. -Blocaje, parări, eschive. -Lovituri de picior: low-kick, middle-kick, high-kick, front kick, side kick, bck kick, lovituri din salt. -Combinatii simple și complexe (braț-braț, braț-picior, picior-braț, picior-picior). -Apărare și contraatac: blocaj cu antebrațul, parare, eschivă, pas în spate; contraatac după blocaj sau eschivă; atac simulat, contraatac. -Tactică de luptă: -Tipuri de luptători (atacant, contraatacant, versatil). -Controlul distanței, temporizarea atacurilor. -Strategii pentru timp scurt de luptă (copii și juniori) sau de rezistență (seniori). c) Tehnică individuală la disciplinele de luptă sportivă cu arme (Un Baston cu două			
--	--	---	--	--	--

		segmente, Două batoane scurte, Două săbii lungi): -Pозиții. -Tehnici de lovire de pe loc cu o armă sau două. -Tehnici de lovire din mișcare cu o armă sau două. -Combinații de tehnici, poziții și deplasări cu o armă sau două. d).Pregătire psihologică: -Luptă sub presiune cronometrată. -Control emoțional în condiții de oboseală. -Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice -Metode didactice: -Exerciții demonstrative și repetare ghidată. -Metoda observării și autocorectării prin video. -Meciuri simulate pe teme tactice. Exerciții aplicative:			
--	--	---	--	--	--

		-lucru în oglindă pentru perfecționarea posturii și tehnicii; -exerciții pe sac pentru forță și rezistență; -exerciții la palmare pentru reacție, precizie și viteză; -lupte sportive cu tematică (numai brațe, numai picioare, combinații prestabilite); -lupte sportive cu parteneri diferiți. 5. Evaluarea pregătirii tehnice / tactico-tehnice prin teste specifice: -Teste fizice standardizate: flotări, genuflexiuni, săritură de pe loc. -Teste tehnice: combinații executate la palmare sau sac, respectarea formei corecte. -Simulări de meci: sub criterii de observare prestabilite (control, eficiență, tactică). -Fișe de evaluare completate de instructor și			
--	--	--	--	--	--

		autoevaluare periodică. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport -Stiluri principale în competiții: Taolu Tradițional, Sanda, Shaolin Sanda Non-Contact, Sanda Light-Fighting, Total-Contact Fighting, Tuishou, Erjie-Gun Fight, Shung Ban-Gun, Shuang Jian, Shuai-Jiao; -Durata meciului și numărul de runde: 2-3 runde x 2 min. -Echipament sportiv: cască, proteză dentară, mănuși (box sau Light), tibiere, protecție inghinală și toracică. -Tehnici permise și interzise: în funcție de probă, cu			
--	--	--	--	--	--

		mâinile goale sau cu armele. -Criterii de punctare: lovituri clare, fără a fi blocate sau eschivate, combinații de tehnici eficiente. -Sanțiuni: avertisment, punct pierdut, descalificare (ex: exces de forță la proba Shaolin, lovituri interzise). -Regulamentul oficial WTKF (World Traditional Kung-Fu Federation).			
	<u>ARTE MARTIALE DE CONTACT KICK BOX</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în KICK BOX • Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului; • Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare; • Adaptarea programului la nivelul de pregătire,	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Analiză video.	<u>Teorie:</u> -Suporturi de curs; -Laptop; - Videoproiector; Planșe didactice; Materiale video.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în KICK BOX - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport KICK BOX - Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport KICK BOX - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu

		vârsta și obiectivele practicanților; • Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare; • Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică, aplicativ, fizic, revenire. 2. Criterii de selecție în ramura de sport Kickboxing • Profil morfo-funcțional optim: înălțime medie/superioară, mobilitate articulară bună, proporționalitate corporală; • Calități motrice: viteză de reacție, explozivitate, coordonare intersegmentară, forță și rezistență anaerobă; • Aspecte psihologice: reziliență, spirit de competiție, autocontrol, disciplină; • Teste specifice: • Teste fizice (flotări, abdomene, alergare de viteză);			mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport KICK BOX - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport KICK BOX - Cunoașterea regulamentelor Federației Române de Arte Marțiale de Contact și World Association of Kickboxing Organizations. - Identificarea tehnicilor permise/interzise;
			<u>Practică:</u> - Activități practice - Exerciții - Jocuri de rol (antrenor – sportiv), - Simulări,	<u>Practică:</u> -Palmare, -Saci de box, -Cronometru, -Oglinzi de perete, saltele, -Fluier, -Echipament sportiv: mănuși, cască, proteză dentară, tibiere, protecție inghinală și toracică (la juniori).	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport KICK BOX la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport KICK BOX la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport KICK BOX la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		• Execuția unor tehnici de bază (lovituri de braț și picior); • Reacții în situații simulate (observație comportamentală). 3. Conținutul pregătirii tehnice / tactico-tehnice / psihologice Tehnică individuală: • Poziția de gardă (stângaci/dreptaci); • Deplasarea specifică în ring (față/spate/lateral); • Lovituri de braț: jab, direct, croșeu, uppercut; • Lovituri de picior: low-kick, middle-kick, high-kick, front kick, side kick; • Combinații simple și complexe (braț-braț, braț-picior, picior-braț); Apărare și contraatac: • Blocaj cu antebrațul, parare, eschivă, pas în spate; • Contraatac după blocaj sau eschivă; • Tactică de luptă: • Tipuri de luptători (atacant,			- Capacitatea de a executa corect tehnicile și combinațiile; - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport KICK BOX - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport KICK BOX la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport KICK BOX
--	--	---	--	--	--

		contraatacant, versatil); • Controlul distanței, temporizarea atacurilor; • Strategii pentru rundă scurtă (light-contact) sau de rezistență (full-contact); Pregătire psihologică: • Luptă sub presiune cronometrată; • Control emoțional în condiții de oboseală; • Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice Metode didactice: • Exerciții demonstrative + repetare ghidată; • Metoda observării și autocorectării prin video; • Meciuri simulate pe teme tactice; • Exerciții aplicative: • Lucru în oglindă pentru perfecționarea posturii și tehnicii;			
--	--	---	--	--	--

		• Exerciții pe sac pentru forță și rezistență; • Palmare pentru reacție, precizie și viteză; • Sparring tematic (numai brațe, numai picioare, combinații prestabilite); • Sparring controlat și sparring liber. 5. Evaluarea pregătirii tehnice / tactico-tehnice prin teste specifice • Teste fizice standardizate: flotări, genuflexiuni, sprint 30 m, săritură de pe loc; • Teste tehnice: combinații executate la palmare sau sac, respectarea formei corecte; • Simulări de meci: sub criterii de observare prestabilite (control, eficiență, tactică); • Fișe de evaluare completate de instructor + autoevaluare periodică.			
--	--	---	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport • Stiluri principale în competiții: Light-contact, Full-contact, K1, Kick-light, Low-kick; • Durata meciului și numărul de runde: 3 runde x 2 min (amatori); • Echipament sportiv: mănuși, cască, proteză dentară, tibiere, protecție inghinală și toracică (la juniori); • Tehnici permise și interzise: în funcție de stil (ex: clinch interzis la light-contact); • Criterii de punctare: lovituri clare, controlul ringului, combinații eficiente; • Sancțiuni: avertisment, punct pierdut, descalificare (ex: exces de forță, lovituri interzise); Regulamente oficiale WAKO (World Association of			
--	--	---	--	--	--

		Kickboxing Organizations).			
	<u>ARTE</u> <u>MARTIALE DE</u> <u>CONTACT-</u> <u>KARATE</u> <u>KYOKUSHIN</u> <u>IKO 1</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportive în Karate Kyokushin IKO 1 • Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului; • Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare; • Adaptarea programului la nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele practicanților; • Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare; • Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică, aplicativ, fizic, revenire 2. Criterii de selecție în ramura de sport Karate Kyokushin a) Indicii morfologici ai subiecților-masuratori greutate, înălțime,etc	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Analiză video.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Regulament competițional kata și kumite; -Laptop; -Videoproiector; -Planșe didactice și materiale video.	- Cunoașterea stadiilor de pregătire - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 - Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 - Cunoașterea regulamentelor Federației Române de Arte Marțiale de Contact și Karate Kyokushin iko 1. - Identificarea tehnicilor permise/interzise;

	b) Indici fiziologici și biochimici-masuratori TA, puls, analize medicale, etc. c) Criterii psihologice de selecție d) caracterul acțiunilor de selecție 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice Tehnică individuală: -tehnicile de baza: kihon geiko, ido geiko -tenici de kumite de atac, de apărare -lovituri cu brațele, oi tzuki, gyaku tsuki, shita tsuki, Kage tsuki -lovituri cu picioarele, mae geri, mawashi geri, hiza geri, ushiro geri, ushiro mawashi geri, etc. - Deplasările standard, oi ashi, fumi ashi, okuri ashi, cosa ashi -kata -eschive (sabaki), evitări (sake tsuki) -proiectări (ashi barai, ashi kake gedan tsuki) -lovituri prin sacrificiu (do mawashi geri, kaiten geri) Tactică de luptă:	<u>Practică:</u> - Activități practice - Exerciții -Jocuri de rol (antrenor – sportiv); -Simulări; -Exersarea;	<u>Practică:</u> -Echipament specifice artelor marțiale (kimono+centuri); -Saci de box, perne; - Cronometru, timer -Mijloace specifice pentru dezvoltarea calitatilor motrice etc; -Echipament de masurat, cantarit, tensiometru cronometru, etc ; -Materiale iconografice; -Regulament competițional kata si kumite.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a indentifica criteriile de selectie - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a executa corect tehnicile și combinațiile; - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnic-
--	---	---	---	--

		-antrenament de întarire -antrenament cu sparring partner Pregătire psihologică: • Luptă sub presiune cronometrată; • Control emoțional în condiții de oboseală; • Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante. Pregătire artistică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Karate Kyokushin -metoda repetarii -metoda antrenamentului cu intervale -metoda lucrului de lungă durată -metode bazate pe relația parte-întreg (antrenament-competiție) -metode de organizare a exersării în vederea însușirii deprinderilor -metoda globală -metoda analitică -metoda progresivă			tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1 la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica probele și testele practice specifice de verificare și control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport KARATE KYOKUSHIN IKO 1
--	--	---	--	--	---

		5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnic- tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Karate Kyokushin -evaluarea inițială -evaluarea cumulativă -evaluarea continuă -masurarea vitezei de reacție și execuții succesive de brațe și/sau picioare prin tehnici standard de karate, -măsurarea detentei brațelor și picioarelor prin numărul de sărituri în unitatea de timp -probe de verificare a corectitudinii executării elementelor tehnice de bază -probe de verificare calități motrice. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Karate Kyokushin Regulamentul oficial karate Kyokushin IKO 1			
	<u>ARTE MARTIALE DE CONTACT-MUAYTHAI</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în Muaythai • Planificare anuală,	<u>Teorie :</u> -Jocuri de rol (antrenor – sportiv); -Prelegeri structurate.	<u>Teorie :</u> -Suporturi de curs ; -Laptop ; -Videoproiector	- Cunoașterea stadiilor de pregătire - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport MUAYTAI

		semestrială și microcicluri. • Adaptarea programului în funcție de vârstă, nivel de pregătire și scop (sport de masă / inițiere pentru performanță). • Utilizarea principiilor didactice – progresivitate, diferențiere, continuitate. • Structura sesiunii de antrenament: încălzire, tehnică, aplicativ, revenire. • Monitorizarea progresului prin fișe individuale.		-Planșe didactice ; -Materiale video.	- Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport MUAYTAI - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport MUAYTAI - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport MUAYTAI - Cunoașterea regulamentelor Federației Române de Arte Marțiale de Contact și International Federation of MUAYTAI Associations; - Explicarea tehnicilor și metodelor de instruire.
	2. Criterii de selecție în ramura de sport Muaythai • Criterii morfologice (simetrie, greutate/înălțime), capacități motrice (viteză, coordonare,	<u>Practică:</u> - Activități practice; - Exerciții; - Joc de rol.	<u>Practică:</u> -Palmare; -Saci de box; -Cronometru; -Oglinzi de perete; -Saltele; -Fluier; -Protecții (mănuși, tibiere, cască etc).	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport MUAYTAI - la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a identifica criteriile de selecție - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport	

		mobilitate), aptitudini psihologice (autocontrol, disciplină). • Teste specifice: săritura în lungime, exerciții tehnice, reacție la stimuli. • Observație comportamental ă sub stres. 3. Conținutul pregătirii tehnice / tactico-tehnice / psihologice • Tehnici fundamentale: gardă, deplasare, jab, cross, hook, low/middle/high kick, genunchi, cot. • Clinch: prindere, dezechilibrare, lovituri în clinch. • Apărare și contraatac: blocaj, eschivă, deviere, pas înapoi.			MUAYTAI la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico- tactic /psihologic specific ramurii de sport MUAYTAI la nivelul sportului de masă, și de performanță (copii și juniori) • Execuția corectă a tehnicilor și combinațiilor; • Respectarea formei, echilibrului și posturii; • Controlul efortului în sparring; • Aplicarea tacticii și a regulamentului în meciuri simulate. - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport MUAYTAI - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico- tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport MUAYTAI la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
--	--	--	--	--	--

		• Tactică: tipuri de luptători, adaptare strategică, studiu video. • Pregătire psihologică: control emoțional, antrenament sub presiune, vizualizare mentală. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice Metode didactice: • Metode: demonstrație, observare, repetiție, corectare. • Procedee: exerciții analitice și globale, în oglindă, cu partener, sparring tematic/controlat/liber • Utilizarea materialelor: sac, palmare, oglindă, video,			- Capacitatea de a aplica probele si testele practice specifice de verificare si control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport MUAYTAI
--	--	---	--	--	---

		softuri de analiză tehnică. 5. Evaluarea pregătirii tehnice / tactico-tehnice prin teste specifice • Testare fizică (flotări, abdomene, alergare), tehnică (combinații pe palmare), evaluare tactică (sparring cu observație). • Autoevaluare, evaluare video, fișe de feedback, testări periodice. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport • Număr de runde: 3x2 min (amatori). • Categori de greutate/vârstă. Tehnici permise: toate loviturile specifice Muaythai.			
--	--	---	--	--	--

		• Tehnici interzise: în ceafă, spate, sub centură. • Criterii de punctare: eficiență, control, tehnică. Sanțiuni: avertisment, punct penalizat, descalificare.			
	<u>ATLETISM</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportiva: lectia de antrenament, teme și obiective instructionale, organizarea colectivului, materiale necesare, variante pentru desfasurarea incalzirii, volumul și intensitatea efortului. 2. Criterii de selecție în ramura de sport: etapele selectiei, criteriile medico-biologice, somato-motrice, psihologice. 3.Continutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport: - mijloace pentru dezvoltarea fizica	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Raspunsuri la intrebari.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Fise de lucru; -Formular plan de lectie.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportiva specifică ramurii de sport în ATLETISM - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport ATLETISM - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport ATLETISM - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport ATLETISM - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport ATLETISM - Cunoașterea Regulamentului de concurs

		armonioasa si pentru dezvoltarea calitatilor motrice generale si specifice - metodica invatarii/consolidarii elementelor tehnice fundamentale din scoala alergarii, sariturii și aruncarii 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport: a) metode bazate pe relatia efort-odihna (metoda repetarilor, a antrenamentului cu intervale, a eforturilor de lunga durata) b) metode bazate pentru instruirea elementelor tehnice din atletism, realizate partial și global; 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport:	<u>Practică:</u> la cluburi; - Activități practice - Exerciții -Demonstrația; -Exersarea;	<u>Practică:</u> -Cronometru; ruleta, fluier; -Jaloane; -Corzi; -Scarite; -Regulamentul oficial al probelor sportive din atletism.	al ramurii de sport ATLETISM - Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport ATLETISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport ATLETISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport ATLETISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport ATLETISM - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport ATLETISM la nivelul
--	--	--	---	---	---

		- probe și teste pentru evaluarea însușirii procedeele tehnice din scoala alergării, săriturii și aruncării -probe de control pentru evaluarea capacității motrice 6.Regulamentul de concurs al ramurii de sport: însușirea principalelor reguli de desfășurare al competițiilor sportive din atletism			sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport ATLETISM
	<u>AUTOMOBILISM SPORTIV</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în AUTOMOBILISM SPORTIV - lecția de pilotaj, tema didactică, obiective instrucționale, sarcini didactice, materiale necesare, variante pentru desfășurarea părții introductive, plan de lecție. 2. Criterii de selecție în ramura de sport: - obiectivele selecției, etapele selecției, criteriile medico-biologice, psihologice, sociale, stăpânirea	<u>Teorie:</u> -Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs, -Sală de curs, -Videoproiector, -Laptop, -Planșe, fișe de lucru.	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în AUTOMOBILISM SPORTIV Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehno-tactice /psihologice specifice ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de

		emotiilor la volan, cunoștințele de bază pentru manevrarea volanului, calități care favorizează performanța în Automobilismul sportiv. 3. Conținutul pregătirii tehnice, tactice și psihologice: - Poziția corectă la volan, poziția corectă în scaun - Proiecția privirii - Acționarea corectă a volanului, schimbătorului și pedalelor - Circulația corectă a mâinilor pe volan - Efectuarea startului și exercițiilor de frânare și accelerare - Retrogradarea treptelor de viteză - Frânarea cu piciorul stâng, frânarea neconvențională. - Slalom - Tipuri de viraje - Antrenamente pe secțiuni - luare de repere, perioade de frânare, tehnica parcurgerii virajelor			sport AUTOMOBILISM SPORTIV - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV
			<u>Practică:</u> -Aplicație practică; - Exerciții; -Studiu de caz, -Demonstrația.	<u>Practică:</u> - Simulator pentru exersarea circulației mâinilor pe volan; -Panou cu lumini; -Testarea reflexelor; -Simulator impact frontal, simulator de rasturnare, mașini cu două volane cu direcție pe spate.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV la nivelul sportului de masă și de

		-Clubul organizează închirierea unor porțiuni de drum pentru antrenamente, echipajelor de raliu (asfalt/macadam), Off Road, Viteza în coastă, Drift, Drag și Circuit. La antrenamente se asigură: închiderea circulației, fotocelulă, comunicare, ambulanță. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport: - Frânarea “Trail braking” - Tehnica "mâini fixe" - Tehnica „heel-and-toe” - Testarea vitezei de reacție: Exerciții practice pentru îmbunătățirea reflexelor și a coordonării. 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport: -parcurerea practică repetată a unui traseu special cu descrierea codificată a virajelor, învățarea dictării după radar.			performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport AUTOMOBILISM SPORTIV
--	--	--	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport: - Regulamente specifice competițiilor, fie că se desfășoară pe circuit, asfalt/urban, macadam, off-road. Familiarizarea cu regulamentele naționale și internaționale relevante pentru disciplină, în funcție de caz (raliu, viteză în coastă, rally raid, slalom paralel, autocross etc).			
	<u>BADMINTON</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportiva în Badminton 1.1 Planificarea și structurarea activităților de instruire în badminton 1.2 Stabilirea obiectivelor pe termen scurt și obiectivelor pentru dezvoltare atletica și personala pe termen lung 1.3 Promovarea valorilor precum disciplina, respectul,	<u>Teorie:</u> - Prelegeri; - Răspunsuri la întrebări; - Expunere interactivă; - Dezbateri.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Fișe de lucru; - Prezentare video; - Videoproiector; - Laptop; - Dispozitive pt. redare conținut media.	- Cunoașterea și explicarea principiilor de organizare a procesului de instruire sportivă specific badmintonului. - Cunoașterea metodologiei de selecție și particularitățile acestora în badminton - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnice/tehnic tactice/ psihologice în badminton - Cunoașterea și utilizarea variabilelor metodei învățării loviturilor în badminton - Cunoașterea mijloacelor și metodelor specifice

		perseverența și autocontrolul; 1.4 Managementul activitatilor si responsabilitatile instructorului. 1.5 Elemente de planificare anuala a pregatirii 2. Criterii de selecție în ramura de sport Badminton 2.1 Selecția primară și secundară în badminton 2.2 Modelul practicantului în badminton 2.3 Selecția și Orientarea sportivă pentru probele din badminton 3. Conținutul pregătirii tehnico tactice în ramura de sport Badminton 3.1 Pregătire fizică multilaterală, pregătire fizică specifică -Aspecte ale pregătirii rachetei în loviturile din badminton -Faza fixă și alternativă de joc - Antrenament analitic și global 3.2 Prizele folosite în jocul de badminton:			instruirii sportive în badminton - Cunoașterea metodelor și mijloacelor de evaluare în badminton - Cunoașterea regulamentului competițional în badminton - Cunoașterea criteriilor de arbitraj în badminton
		Badminton 2.1 Selecția primară și secundară în badminton 2.2 Modelul practicantului în badminton 2.3 Selecția și Orientarea sportivă pentru probele din badminton 3. Conținutul pregătirii tehnico tactice în ramura de sport Badminton 3.1 Pregătire fizică multilaterală, pregătire fizică specifică -Aspecte ale pregătirii rachetei în loviturile din badminton -Faza fixă și alternativă de joc - Antrenament analitic și global 3.2 Prizele folosite în jocul de badminton:	<u>Practică:</u> -Aplicații Practice - Exerciții -Studiu de caz -Demonstrații; -Joc de rol; -Antrenamente asistate;	<u>Practică:</u> -Cronometru; -Documente de planificare; -Fișe de selecție; -Echipament; -Dispozitive de înregistrare video software pentru analiza biomecanica. - Sistem de analiză- corectare aplicat în badminton; - Sistem de acționare pentru corectarea greșelilor în jocul de badminton; -Regulamentul Internațional de Arbitraj;	- Capacitatea practico-metodice de organizare si planificare în badminton - Capacitatea de a identifica criteriile de selectie - Capacitatea de a aplica probe și teste de selectie primară și secundară - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de executie a tehnicilor specifice în badminton - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în baminton - Capacitatea de motivare a sportivilor. - Capacitatea de a excutarea corect elementele tehnice și tehnico-tactice fundamentale din badminton. - Capacitatea de a identifica și a aplica mijloacelor si metodelor specifice instruirii sportive

	forehand, backhand, prize pentru serviciu 3.3 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație, control emoțional, concentrare. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Badminton 4.1 Metoda învățării acțiunilor tactice 4.2 Metode și mijloace pentru dezvoltarea și menținerea calităților motrice specifice în badminton 4.3 Mijloace de antrenament 4.4 Exerciții cu partenerul 4.5 Aspecte ale individualizării pregătirii 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Badminton 5.1 Probe și teste de selecție primară și secundară în badminton 5.2 Metode și mijloace de evaluare și analiză a		-Regulamentul competițional în badminton;	- Capacitatea de a aplica testele si normele de control - Capacitatea de aplicare a regulamentului de concurs în situații simulate de joc sau arbitraj în badminton
--	---	--	--	--

		eficienței jocului de badminton 5.3 Analiza jocului din cadrul competițiilor oficiale 5.4. Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tactic, tehnic, psihologic. 5.5 Evidența acțiunilor în kumite 5.6 Modalități de evaluare a capacității de efort specifice badmintonului 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Badminton 6.1 Regulamentul de desfășurare al turneelor de Badminton 6.2 sistemul competițional în badminton 6.3 sistemul de punctaj al turneelor 6.4 Norme de conduită și comportament sportiv, obligațiile sportivilor și instructorilor			
	<u>BOWLING</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în BOWLING - Sarcinile instructorului	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs -Videoproiector -Instrumente IT -Flipchart	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în BOWLING

		sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de BOWLING pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în BOWLING - Resursele instruirii în BOWLING	-Răspunsuri la întrebări;	-Laptop	- Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport BOWLING - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnicotactice /psihologice specifice ramurii de sport BOWLING - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport BOWLING - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport BOWLING - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport BOWLING
		2. Criterii de selecție în ramura de sport BOWLING - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe nivel de instruire - Selecție inițială și continuă - Selecție în eșaloane superioare	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Experimentul -Joc de rol;	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Regulamente; -Teste specifice;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport BOWLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport BOWLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport BOWLING - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Preluarea bilei, poziția fundamentală, priza, vizarea obiectivului, elanul, lansarea (în rază, la canal mare preferat, canal mare opus, canale mici și singuratică) și oprirea. • Utilizarea echipamentului de joc • Principiile tacticii: individuală, colectivă, adaptare la diferite condiții. • Dinamica și complexitatea efortului (volum-intensitate) • Importanța vitezei bilei, constanța		- Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual; - Pistă BOWLING; - Bile cu găuri pentru degete.	- Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport BOWLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport BOWLING - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport BOWLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport BOWLING
--	--	---	--	---	--

		mişcării de înşurubare. • Ponderea factorilor care influenţează traiectoria bilei. - Pregătirea psihologică • Pregătirea pentru concurs • Cunoaşterea valorii adversarului. 4. Metode şi procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport BOWLING - Metodica şi mijloacele predării elementelor şi procedeeelor tehnico-tactice în BOWLING:linii directe FRBOWLING - Metoda observaţiei - Demonstararea - Corectarea greşelilor de execuţie - Metodele şi mijloacele privind			
--	--	---	--	--	--

		dezvoltarea și menținerea calităților motrice în BOWLING - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în BOWLING - Metoda repetării - Metoda cu intervale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport BOWLING - Criterii și mijloace de evaluare în BOWLING - Probe și norme de control în BOWLING - Evidența jucătorilor în BOWLING - Norme și baremuri de realizat - Analiza jocurilor - Caracterizarea comportamentul ui jucătorilor			
--	--	---	--	--	--

		- Observare directă - Analiza lansărilor negative 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport BOWLING Regulamentul jocului de BOWLING adaptat categoriilor de vârstă			
	<u>BILIARD POOL</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în BILIARD POOL - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de BILIARD POOL pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în BILIARD POOL - Resursele instruirii în BILIARD POOL 2. Criterii de selecție în ramura de sport BILIARD POOL	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în BILIARD POOL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport BILIARD POOL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport BILIARD POOL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport BILIARD POOL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport BILIARD POOL - Cunoașterea Regulamentului de concurs

		-Etapizarea procesului de instruire sportivă -Selecția, mijloace și criterii -Selecția pe posturi -Modelul jucătorului de BILIARD POOL 3.Continutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport BILIARD POOL			al ramurii de sport BILIARD POOL
		- Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Piză pe tac • Loviturile de stabilire a ordinii de joc (Lag) • Utilizarea echipamentului de joc • Repozitionarea bilelor • Bila alba in mana • Lovitura anuntata • Bile care se misca in mod spontan	<u>Practică:</u> -Aplicații practice; - Exerciții; -Studiu de caz; -Joc de rol; -Lucrul în grup restrâns.	<u>Practică:</u> -Leții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului; sportiv -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Tac; -Cretă; -Poduri mecanice; -Mănuși; -Pudră; -Masa billiard ; -Bile biliard.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport BILIARD POOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport BILIARD POOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport BILIARD POOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport BILIARD POOL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport BILIARD POOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		• Refacerea unei pozitii • Interferenta exterioara - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport BILIARD POOL - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în BILIARD POOL:linii directe - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în			- Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport BILIARD POOL
--	--	---	--	--	--

		BILIARD POOL - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în BILIARD POOL 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport BILIARD POOL - Criterii și mijloace de evaluare în BILIARD POOL - Probe și norme de control în BILIARD POOL - Evidența jucătorilor în BILIARD POOL - Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentul ui jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport BILIARD POOL			
--	--	---	--	--	--

		Regulamentul jocului de BILIARD POOL adaptat categoriilor de vârstă			
	<u>BASCHE</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în BASCHET: lecția de antrenament, tema didactică, obiective instrucționale, sarcini didactice, organizarea colectivului, materiale necesare, variante pentru desfășurarea părții introductive, plan de lecție, parametrii efortului. 2. Criterii de selecție în ramura de sport: obiectivele selecției, etapele selecției, criteriile medico-biologice, somatice, motrice, psihologice, sociale, calitățile care favorizează performanța în Baschet. 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice în ramura de sport: a) metodica învățării/consolidării elementelor tehnice fundamentale de atac (prinderea și ținerea	<u>Teorie:</u> -Prelegere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Formular plan de lectie.	- Cunoașterea părților lecției de antrenament și a conținutului acestora - Cunoașterea criteriilor de selecție - Cunoașterea metodicii învățării/consolidării ETF - Cunoașterea metodicii învățării/consolidării ATI - Cunoașterea metodicii învățării/consolidării relației 1x1 - Identificarea mijloacelor și metodelor specifice antrenamentului în Baschet. - Cunoașterea probelor/testelor - Cunoașterea și aplicarea regulamentului
			<u>Practică:</u> -Practica la cluburi; -Aplicații practice; - Exerciții; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Ruleta; -Jaloane; -Cronometru; -Tabele; -Regulamentul oficial al jocului de baschet; -Corzi; -Scărițe.	- Capacitatea de a organiza colectivul și de a genera competitivitate și entuziasm - Capacitatea de a organiza colectivul și a conduce partea introductivă a lecției - Capacitatea de a alege mijloace eficiente pentru învățarea/consolidarea ETF

		mingii, pase, dribling, aruncări la coș, opriri, pivotare) și apărare (poziția fundamentală, deplăări specifice, sărituri, joc de picioare și lucru de brațe). b) metodica învățării/consolidării acțiunilor tactice individuale de atac (demaraj, tripla amenințare, depășirea, pătrunderea, recuperare ofensivă) și de apărare (marcajul omului cu minge, marcajul omului fără minge- marcaj închis/deschis- închiderea depășirii, închiderea pătrunderii, blocaj defensiv, recuperare defensivă). c) metodica învățării/consolidării jocului 1x1, atac- apărare. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Baschet: a) metode bazate pe relația efort-odihnă (metoda repetărilor, metoda antrenamentului cu			- Capacitatea de a alege mijloace eficiente pentru învățarea/consolidarea ATI - Capacitatea de a alege mijloace eficiente pentru învățarea/consolidarea 1x1 - Capacitatea de a aplica testele/probele - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport
--	--	--	--	--	--

		intervale, metoda eforturilor de lungă durată) și metode bazate pe relația parte-întreg (metoda modelării, metoda analogiei) în jocul de baschet; b) mijloace (exerciții) de antrenament, mijloace competiționale, mijloace de refacere în jocul de baschet; 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Baschet: - probe și teste pentru evaluarea însușirii procedeeleor tehnice de pasare, dribling și aruncări; - trasee tehnice contra cronometru; - jocuri 1x1+pasator, 2x2, 3x3, 4x4; 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Baschet: însușirea principalelor reguli de joc în paralel cu învățarea/consolidarea ETF, ATI, joc 1x1, 2x2, 3x3			
--	--	--	--	--	--

	<u>BASEBALL ȘI SOFTBALL</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în BASEBALL ȘI SOFTBALL - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului specific în baseball și softball - Resursele instruirii în baseball și softball 2. Criterii de selecție în ramura de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL
		- Criterii de selecție - Selecția jucătorilor pe posturi - Relația dintre modelul sportivului	<u>Practică:</u> - Aplicații; - Demonstrația; - Experimentul; - Simularea	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL la nivelul

		și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Priza la minge • Aruncarea și prinderea mingii • Bătaia mingii cu bastonul • Alergarea jucătorilor în baze • Cucerirea bazelor și plonjonul • Tactica individuală și colectivă în atac și apărare • Pregătirea tehnică a jucătorului prinzător la baseball/softball • Pregătirea tehnico-tactică în baterie:lansator-prinzător • Tehnica și tactica specifică jucătorilor	-Joc de rol; -Lucrări practice.	-Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Regulamente; -Teste, probe specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
--	--	--	--	---	--

		apărători din terenul interior (diamant) la baseball/softball • Aspecte fundamentale ale apărării individuale la baseball/softball • Biomecanica și tactica bătăii mingii cu bastonul, amortizare (bunt) • Situații de joc în avantaj • Relația lansator-jucător de bătaie • Specificul tehnico-tactic al pregătirii jucătorilor outfielderi (din terenul exterior) • Planul tactic • Principii tactice în atac și apărare în baseball/softball • Acordarea ajutorului reciproc • Inițiere și efectuarea acțiunilor în timp util, anticiparea acțiunilor adversarilor și contracararea lor - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace			- Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL
--	--	---	--	--	---

		specifice pregătirii în ramura de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnice în BASEBALL ȘI SOFTBALL - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în BASEBALL ȘI SOFTBALL - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în BASEBALL ȘI SOFTBALL - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale și specializările jucătorilor pe posturi 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice			
--	--	--	--	--	--

		prin probe și teste specifice în ramura de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL - Criterii și mijloace de evaluare în BASEBALL ȘI SOFTBALL - Probe și norme de control în BASEBALL ȘI SOFTBALL - Norme și baremuri de realizat - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL Regulamentul ramurii de sport BASEBALL ȘI SOFTBALL Interpretarea foilor de arbitraj			
	<u>BOB SANIE</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în BOB SANIE - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în BOB SANIE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport BOB SANIE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-

		a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de BOB SANIE pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în BOB SANIE - Resursele instruirii în BOB SANIE			tactice /psihologice specifice ramurii de sport BOB SANIE - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport BOB SANIE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport BOB SANIE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport BOB SANIE
		2. Criterii de selecție în ramura de sport BOB SANIE - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe posturi - Modelul jucătorului de BOB SANIE 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Experimentul; -Joc de rol; --Modelarea; -Simulare; -Lucrări practice.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Părții; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport BOB SANIE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport BOB SANIE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport BOB SANIE la nivelul sportului

		ramura de sport BOB SANIE - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • prize • tactica individuala și colectivă • pregătirea jucătorilor • planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport BOB SANIE - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în BOB SANIE:linii directe - Metoda observației - Demonstararea		-Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Bob; -Sanie; -Skeleton; -Cască; -Mănuși; -Încălțăminte adecvată; disciplinei bob sanie	de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport BOB SANIE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport BOB SANIE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport BOB SANIE
--	--	--	--	--	---

		- Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în BOB SANIE - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în BOB SANIE 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport BOB SANIE - Criterii și mijloace de evaluare în BOB SANIE - Probe și norme de control în BOB SANIE - Evidența jucătorilor în BOB SANIE - Norme și baremuri de realizat - Analiza curselor			
--	--	---	--	--	--

		- Caracterizarea comportamentului jucătorilor - Utilizarea competițiilor școlare și universitare 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport BOB SANIE Regulamentul jocului de BOB SANIE adaptat categoriilor de vârstă			
	<u>BOX</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în BOX 1.1 Caracteristicile efortului în box 1.2 Planificarea și structurarea activităților de instruire în box 1.3 Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire 1.4 Managementul activitatilor si responsabilitatile instructorului. 2. Criterii de selecție în ramura de sport Box 2.1 Selecția primară, intermediară și finală în box 2.2 Modelul practicantului în box. 2.3 Probe și norme de control, specifice	<u>Teorie</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Expunere; - Dezbaterea.	<u>Teorie</u> - Suport de curs ; - Fise de lucru ; - Prezentare video ; - Laptop ; - Videoproiector; - Dispozitive pt. redare continut media; - Regulamentul competițional; - Regulamentul Internațional de Arbitraj.	- Cunoașterea și explicarea principiilor de organizare a procesului de instruire sportivă specific boxului. - Cunoașterea metodologiei de selecție și particularitățile acesteia pe ramura de sport. - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnice/tehnic tactice/ psihologice/ artistice în box - Cunoașterea mijloacelor si metodelor specific instruirii sportive - Cunoașterea și aplicarea regulamentului - Capacitatea de a aplica testele și probele de control ale boxului - Cunoașterea regulamentului competițional în box

		selecției în ramura de sport box. 3. Conținutul pregătirii tehnico tactice în ramura de sport Box 3.1 Tehnicile de bază (atac și apărare) și combinații conform programei de box: poziții, deplasări, poziția corectă a pumnului, tehnici brațe, tehnici picioare, apărări prin: deplasări, blocaje, eschive 3.2 Stabilirea planului tactic 3.3 Conducerea sportivului din colț. 3.3 Pregătire fizică multilaterală, pregătire fizică specifică 3.4 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație, control emoțional, concentrare. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Box 4.1 Metoda învățării acțiunilor tactice simple: combinații			
			<u>Practică</u> -Demonstratie; -Studiu de caz; - Joc de rol; - Aplicații practice; -Studii de caz.	<u>Practică</u> -Palmare; -Cronometru; -Laptop; -Fișe selecție; - DOJO/sala de antrenament; - Karate-gi, centură; - Perne/scuturi de antrenament, palmare; - Protecții; - Dispozitive de înregistrare; - Video, software pentru analiza biomecanică; -Echipament de protecție; -Cronometru cu intervale; -Coardă sărit, coardă elastică; - Sac, tatami; - Înregistrare video; - Makiwara perete;	- Capacitatea de a identifica situațiile care pot determina penalizări sau avantaje pentru adversari și corectarea acestora prin măsuri adecvate - Capacitatea practico-metodice de organizare și planificare în box - Capacitatea de a planifica și organiza o sesiune de antrenament specifică boxului, respectând principiile de instruire sportivă - Capacitatea de a identifica criteriile de selecție - Capacitatea de a aplica testele și normele de control - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de execuție a tehnicilor specifice în box - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în situații simulate în box - Capacitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de evaluare în box

		4.2. Metoda învățării acțiunilor de contraatac specifice 4.3 Metode și mijloace pentru dezvoltarea și menținerea calităților motrice specifice în box 4.4 Mijloace de antrenament 4.5 Exerciții cu partenerul 4.6 Aspecte ale individualizării pregătirii. 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport Box 5.1 Probe, norme și teste specifice boxului 5.2 Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor în box 5.3 Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale 5.4. Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tactic, tehnic, psihologic. 5.5 Evidența acțiunilor în box		-Echipament; -Regulamentul Internațional de Arbitraj; -Regulamentul competițional:	
--	--	---	--	---	--

		5.6 Modalități de evaluare a capacității de efort specifice în box 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Box 6.1 Grila competițională cu categoriile de vârstă, probe, categorii de gretutate. 6.2 Norme de conduită și comportament sportiv, obligațiile sportivilor și instructorilor			
	<u>BRIDGE</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în BRIDGE Structura antrenamentului teoretic și practic Organizarea sesiunilor de pregătire individuală și pe echipă Pregătirea unui ciclu de învățare (micro, macro, mezociclu) Planificarea participării la competiții locale, naționale, internaționale 2. Criterii de selecție în bridge Vârsta optimă pentru inițiere	<u>Teorie:</u> -Prelegere; Dezbateri; Studiu de caz;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs, proiector, laptop; -Fișe de evaluare, teste psihologice de bază; -Softuri de bridge (ex. BBO RealBridge); - Fișe de lucru; -Conexiune internet; -Aplicații bridge; -Regulament scris, exemple de cazuri reale.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în BRIDGE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport BRIDGE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnicotactice /psihologice specifice ramurii de sport BRIDGE - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport BRIDGE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste

		Abilități cognitive necesare (atenție, memorie, logică) Capacitatea de concentrare și gestionare a presiunii Comportament în echipă și etică sportivă 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice în bridge Înțelegerea sistemelor de licitație (natural, convențional etc.) Jocul de carte: tehnici de joc în atac și în apărare Strategie și analiză a mâinilor Gestionarea emoțiilor și menținerea concentrării în competiție 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în bridge Utilizarea platformelor online de antrenament și joc Exerciții pentru memorarea secvențelor de licitație Simulări de competiție Feedback video și analiza jocului propriu			specifice ramurii de sport BRIDGE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport BRIDGE
			<u>Practică:</u> -Jocuri demonstrative, - Analiză de mână, -Aplicații, -Joc de rol.	<u>Practică:</u> -Carti joc, -Masa de joc, -Echipament specific jocului de bridge.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport BRIDGE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport BRIDGE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport BRIDGE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport BRIDGE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologică prin probe și teste specifice

		5. Evaluarea pregătirii tehnico-tactice prin probe și teste specifice Teste de recunoaștere a convențiilor Teste de decizie în licitație și joc Simulări de competiții cu analiză post-eveniment 6. Regulamentul de concurs în bridge Regulamente ale EBL, WBF și FRB Comportamentul la masă și etica sportivă Gestionarea contestațiilor și apelurilor			ramurii de sport BRIDGE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport BRIDGE
	<u>CANOTAJ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în CANOTAJ -Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport -Calendarul competițional -Planificarea instruirii conform calendarului competițional -Jocul de canotaj pe teren redus	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în CANOTAJ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport CANOTAJ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport CANOTAJ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport CANOTAJ

		-Caracteristicile efortului specific în canotaj -Resursele instruirii în canotaj 2. Criterii de selecție în ramura de sport CANOTAJ -Etapizarea procesului de instruire sportivă -Selecția, mijloace și criterii -Modelul jucătorului de CANOTAJ 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport CANOTAJ - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Construcția și reglarea ambarcațiunilor, a ramelor și a vâslelor • Bazele fizice și mecanice ale vâslitului • Tehnica vâslitului			- Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport CANOTAJ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport CANOTAJ
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Joc de rol; -Lucrul în grup restrâns.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace de antrenament pe apă; -Materiale și mijloace de antrenament pe uscat; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice: -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport CANOTAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport CANOTAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport CANOTAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport CANOTAJ

	-priza -atac -treceere -degajare -revenire • Tehnica specifică înotului -plutirea și alunecarea pe apă -respirație acvatică, la procedeele craul, spate, bras -mișcare de picioare, de brațe, coordonare brațe-picioare, - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport CANOTAJ -Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în canotaj -Metoda observației -Demonstrarea -Corectarea greșelilor de execuție -Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în canotaj		-Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Baza sportivă canotaj.	- Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport CANOTAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport CANOTAJ
--	--	--	--	---

		-Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în canotaj -Metode clasice și metabolice -Concepția metodelor de antrenament (puteri și capacități anaerobe și aerobe) 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport CANOTAJ -Criterii și mijloace de evaluare în canotaj -Probe și norme de control în canotaj -Evidența jucătorilor în canotaj -Norme și baremuri de realizat -Analiza meciurilor -Caracterizarea comportamentului jucătorilor -Evaluarea efortului (intensitatea efortului, PAMF, teste de evaluare a capacității aerobe) 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport CANOTAJ Regulamentul jocului de canotaj adaptat categoriilor de vârstă			
--	--	--	--	--	--

		Alcătuirea echipajelor de concurs			
	<u>CRICKET</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în CRICKET - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului specific în CRICKET - Resursele instruirii în CRICKET 2. Criterii de selecție în ramura de sport CRICKET - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport CRICKET - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport CRICKET - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport CRICKET - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport CRICKET - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport CRICKET - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport CRICKET
			<u>Practică:</u> - Aplicații Practice ; - Demonstrația; - Joc de rol; - Exerciții	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Metru; - Cronometru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport CRICKET la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție

		- Selecția jucătorilor pe posturi - Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport CRICKET - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Tehnica de batere: poziția de batere, backlift și swing, tipuri de lovituri) • Tehnica de alergare între wicket-uri • Tehnica de aruncare (aruncători rapizi și lenți cu efect)		-Materiale și mijloace sportive; -Bâte, cască protecție, manuși, protecții picioare, ghete cu crampoane, pantaloni protecție, șapcă, stâlpi; -Regulamente; -Teste, probe specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Joc școală; -Joc amical.	specifice ramurii de sport CRICKET la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport CRICKET la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport CRICKET - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport CRICKET la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport CRICKET
--	--	---	--	---	--

		• Tehnica de prindere și aruncare • Tipuri de jucători:batsman bowler, fielder • Tactica în cricket • Tactica individuală și colectivă în atac și apărare • Planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport CRICKET - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnice în CRICKET - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și			
--	--	--	--	--	--

		menținerea calităților motrice în CRICKET - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în CRICKET - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale și specializările jucătorilor pe posturi 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport CRICKET - Criterii și mijloace de evaluare în CRICKET - Probe și norme de control în CRICKET - Norme și baremuri de realizat - Caracterizarea comportamentu lui sportivilor			
--	--	---	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport CRICKET Regulamentul ramurii de sport CRICKET Interpretarea foilor de arbitraj			
	<u>CHANBARA</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în CHANBARA • Instruirea sportivă în chanbara se organizează pe categorii de vârstă și nivel de performanță (inițiere, avansați, performanță, recreativ). • Se desfășoară în mod etapizat, cu accent pe dezvoltarea motricității generale, însușirea și perfecționarea tehnicilor specifice, dezvoltarea spiritului combativ și a eticii sportive. • Antrenamentele includ componente teoretice (regulament, istoric, filozofie) și practice (tehnici, tactici, simulări de luptă). • Activitatea se structurează pe microcicluri (săptămânale),	Teorie: -Prelegere ; (Expunerea) -Studiul de caz; -Jocul de roluri.	Teorie: -Mijloace audio-vizuale și tehnologice; -Videoproector și table interactive ; -Videoclipuri demonstrative și înregistrări de meciuri; -Aplicații mobile; - Software educațional; - Arbitraj virtual; -Materiale tipărite și digitale de învățare; -Manuale de instruire; -Ghiduri de regulament; -Fișe de evaluare a progresului; -Planuri de antrenament și	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în CHANBARA - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport CHANBARA - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport CHANBARA - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport CHANBARA - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport CHANBARA - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport CHANBARA

		mezocicluri (lunare) și macrocicluri (anuale), în funcție de calendarul competițional Se are în vedere : • menținerea stării de sănătate; • dezvoltarea fizică armonioasă; • Învățarea / consolidarea elementelor / procedeele tehnico-tactice; • dezvoltarea calităților motrice generale și specifice din chanbara; • însușirea noțiunilor de regulament. 2. Criterii de selecție în ramura de sport chanbara. • Vârsta minimă de începere: 5-6 ani, cu forme ludice. • Aptitudini fizice: viteză de reacție, coordonare, mobilitate, echilibru. • Calități psihologice: spirit de fair-play, concentrare, stăpânire de sine, dorința de afirmare în competiție. • Evaluări inițiale: teste motrice generale (alergare, sărituri,		fișe de observație; -Chestionare și teste de verificare teoretică; -Postere educative cu poziții, tehnici și denumiri japoneze.	
			<u>Practică</u> Aplicații Practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică</u> -Arme chanbara; • Kodachi (sabie scurtă); • Choken (sabie lungă); • Tate (scut); • Bo (baston lung); • Jo (baston scurt); • Yari (suliță); • Tanto (pumnal); • Naginata (halebardă); • Echipament de protecție (men - -Cască (cu mască integrată) -Mănuși și protecții pentru antebrăț; • Saltele/zone delimitate de antrenament	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport CHANBARA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport CHANBARA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport CHANBARA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire

		mobilitate), teste de reacție și atenție. • Aptitudini speciale: capacitatea de a lucra în echipă și asumarea regulilor disciplinei 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice/artistice în ramura de sport chanbara. - Pregătirea tehnică: • Familiarizarea cu armele specifice (kodachi, choken, tanto, yari etc.). • Tehnici de bază de lovire, blocare, eschivă, poziționare. • Posturi de luptă (gardă - kamae), deplasări, distanță și sincronizare. - Pregătirea tehnico-tactică: • Antrenarea vitezei de reacție în situații de luptă. • Tactici individuale (atac, contraatac, eschive). • Controlul distanței și al timpului în meciuri. • Analiza adversarului și strategii de adaptare. - Pregătirea psihologică: • Gestionarea emoțiilor în luptă.		(dojo sau spații cu delimitări clare); - Cronometru; - Stegulețe arbitraj (roșii și albastre).	specifice ramurii de sport CHANBARA - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport CHANBARA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport CHANBARA
--	--	---	--	--	--

		• Creșterea încrederii în sine și a concentrării. • Tehnici de respirație și relaxare. • Dezvoltarea spiritului de luptător și a eticii sportive. -Pregătirea artistică: • Kihon – forme de bază executate cu precizie. • Prezentări / demonstrații cu arme tradiționale în contexte culturale. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport chanbara. • Metoda exercițiului repetitiv: pentru fixarea și automatizarea tehnicilor. • Jocul sportiv: în special pentru copii, în fazele de inițiere. • Metoda situațională: simularea unor lupte reale în condiții controlate. • Învățarea pe pași progresivi: tehnici simple → combinații → aplicare în duel. • Antrenamentul în perechi: pentru			
--	--	--	--	--	--

		dezvoltarea interactivă a reacțiilor. • Feedback vizual/video: analiza post-antrenament a execuțiilor. • Metode specifice psihologice: antrenamente mentale, vizualizare, auto-control. 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport chanbara • Teste motrice: viteză de reacție, îndemânare, mobilitate, coordonare. • Evaluare tehnică: demonstrarea loviturilor corecte cu fiecare armă. • Simulări de luptă – datotsu, cu arbitraj. • Testare tactică: reacție la atacuri neanunțate, luptă în condiții variabile. • Examinări periodice: pentru avansare în grad (centuri colorate – Kyu - Dan). • Scoring competitiv: rezultate în turnee și meciuri oficiale.			
--	--	---	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport chanbara. • Echipament obligatoriu: cască de protecție, armă gonflabilă/ burete omologată (kodachi, choken etc.). • Suprafața de luptă: tatami de la 6x6 m. • Durata luptei: 1 minut și jumătate sau „primul punct câștigă” (ippon-shobu); sau cine câștigă primul două puncte (shobu – sanbon) • Lovitură validă: atunci când lovește zona permisă cu vârful armei, într-o manieră controlată, fără exces de forță. • Zonă validă: cap, trunchi, mâini, picioare. • Punctaj: 1 lovitură = victorie; în caz de egalitate – prelungire (encho). • Punctaj: 2 puncte = victorie; în caz de egalitate – prelungire (encho). • Categorie de vârstă: conform reglementărilor World Chanbara Federation.			
--	--	---	--	--	--

		• Comportament sportiv: respectarea adversarului, arbitrilor și regulamentului; penalizări pentru abateri.			
	<u>CICLISM</u>	1 Organizarea procesului de instruire sportivă în CICLISM 1.1 Planificarea și structurarea antrenamentelor în condiții obișnuite și neobișnuite. 1.2 Igiena, nutriția și prevenirea accidentărilor (alimentația corectă, igiena sportivă, prevenția paramorfismelor) 1.3 Obiective educative și rolul instructorului (Formarea caracterului, cooperare, etică sportivă) 2. Criterii de selecție în ramura de sport ciclism 2.1 Factor hotărâtor în obținerea performanțelor sportive 2.2 Principalele criterii de selecție: starea de sănătate, dezvoltare fizică, capacitate de efort și neuropsihică..	<u>Teorie :</u> -Prelegere; -Dezbaterea ;	<u>Teorie :</u> -Suport de curs; -Fișe de lucru; -Prezentare video; -Videoproiector; -Fișe de lucru; -Laptop; -Film tehnic; -Legislație rutieră; -Dispozitive pt. redare conținut media.	- Cunoașterea principiilor de organizare a procesului de instruire sportivă specific ciclismului - Cunoașterea metodologiei de selecție și particularitățile acestora pe ramura de sport. - Cunoașterea particularităților fiecărei discipline cicliste - Cunoașterea mijloacelor și metodelor specific instruirii sportive - Cunoașterea metodelor și mijloacelor de evaluare în ciclism - Cunoașterea și aplicarea regulamentului
			<u>Practică :</u> -Aplicații practice, (antrenament în velodrom, pe teren accidentat, la rulou); - Exerciții dirijate;	<u>Practică :</u> -Cronometru; -Biciclete; -Echipament; - Fișe de selecție; - Cronometru; - Echipament.	- Capacitatea de a planifica și organiza o sesiune de antrenament specifică ciclismului, respectând principiile de instruire sportivă. - Capacitatea de a identifica criteriile de selecție - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de

		3. Conținutul pregătirii tehnico tactice în ramura de sport ciclism 3.1 Bicicleta și reglajele specifice -Transmisie -rapoarte, -geometrie cadru, -reglaje biomecanice 3.2 Tehnica specifică pe discipline- -Poziționare, viraje, sprint, urcări/coborâri, starturi -tehnica de pedalare (cu control si autocontrol corpului) -exerciții de rulaj 3.3 Indicatorii principali operaționali ai mijloacelor de antrenament la rulou, pe șosea, velodrom, teren accidentat 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport ciclism 4.1 Capacități motrice de bază -Forța (maximă, explozivă, de anduranță) -Viteza (de reacție, de execuție, cadența pedalării)	-Demonstrații practice; -Exerciții aplicative; -Antrenamente asistate.		execuție a tehnicilor specifice în ciclism - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în situații simulate în ciclism - Capacitatea de motivare a sportivilor. - Capacitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de evaluare în ciclism - Capacitatea de a aplica testele si normele de control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport ciclism
--	--	--	--	--	---

		- Rezistența (generală și specifică ciclismului) - Mobilitatea (articulară și elasticitatea musculară; importanța în prevenția accidentărilor) 4.2 Coordonare, echilibru 4.3 Comunicare și relaționare 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport ciclism 5.1 Analiza activității din cadrul competițiilor oficiale 5.2 Evaluarea calităților motrice pe baza unor instrumente specifice în vederea obținerii unui nivel ridicat de pregătire. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport ciclism 6.1 Regulamentul Uniunii Cicliste Internaționale 6.2 Regulamentul campionatelor naționale 6.3 Norme generale și reguli de arbitraj			
	<u>CULTURISM ȘI FITNESS</u>	1. Organizarea procesului de	<u>Teorie:</u> -Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs;	- Cunoașterea organizarea procesului de instruire

		instruire sportivă în CULTURISM ȘI FITNESS - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în CULTURISM ȘI FITNESS - Resursele instruirii în CULTURISM ȘI FITNESS - 2. Criterii de selecție în ramura de sport - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii	-Prezentare; PPT -Răspunsuri la întrebări.	-Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	sportivă specifică ramurii de sport în CULTURISM ȘI FITNESS - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS
			<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice; - Exerciții ;	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Metru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS la nivelul sportului de masă și de

	- Calități motrice și psiho motrice specifice ramurii de sport 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în ramura de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Pregătirea fizică generală - Pregătirea tehnică și tactică - Mijloacele de pregătire în funcție de cerințele ramurii de sport - Mijloacele de pregătire în raport cu însușirea priceperilor și deprinderilor motrice - Poziția corectă pentru ridicarea greutăților - Alimentație raportată la tipul constituțional - Tehnica pozițiilor obligatorii în concurs - Alcătuirea programului liber ales pe fond muzical - Conducerea unui sportiv în concurs - Mijloace tactice - Mijloace pentru pregătirea psihologică	- Inregistrări video;	-Baze sportive; Săli de fitness; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Portofolii; -Acompaniament muzical; -Cântar; -Aparate de fitness; -Greutăți; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
--	--	---	--	---

		- Tehnica operării cu diverse obiecte și aparate specifice - Tehnica prezentării pe scenă - Tehnica execuțiilor integrale - Tehnica elementelor din cele 10 grupe impuse de regulament - Educarea esteticii corporale și motrice 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport CULTURISM ȘI FITNESS - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în CULTURISM ȘI FITNESS: - Metoda observației - Demonstrararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și			- Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS
--	--	---	--	--	--

		menținerea calităților motrice în CULTURISM ȘI FITNESS - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în CULTURISM ȘI FITNESS 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport: - Criterii și mijloace de evaluare în Culturism și Fitness - Probe și norme de control în Culturism și Fitness - Evidența sportivilor în Culturism și Fitness - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport CULTURISM ȘI FITNESS Foile de arbitraj oficiale			
--	--	---	--	--	--

	<u>SPORT CUMBOFIL</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în SPORT CUMBOFIL -Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport -Calendarul competițional -Planificarea instruirii conform calendarului competițional -Jocul de SPORT CUMBOFIL pe teren redus -Caracteristicile efortului specific în SPORT CUMBOFIL -Resursele instruirii în SPORT CUMBOFIL 2. Criterii de selecție în ramura de sport SPORT CUMBOFIL -Etapizarea procesului de instruire sportivă -Selecția, mijloace și criterii -Selecția pe posturi -Modelul crescătorilor de porumbei .Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; - PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în SPORT CUMBOFIL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SPORT CUMBOFIL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport SPORT CUMBOFIL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SPORT CUMBOFIL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SPORT CUMBOFIL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport SPORT CUMBOFIL
			<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Exerciții ;	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SPORT CUMBOFIL la nivelul sportului de masă, și de performanță (copii și juniori)

		ramura de sport SPORT CUMBOFIL - Pregătirea fizică generală și specifică a crescătorilor și a porumbeilor - Pregătirea tehnică și tactică a crescătorilor și a porumbeilor - Pregătirea psihologică a crescătorilor 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport SPORT CUMBOFIL -Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în SPORT CUMBOFIL -Metoda observației -Demonstararea -Corectarea greșelilor de execuție -Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în SPORT CUMBOFIL -Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în SPORT CUMBOFIL 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste	- Inregistrări video;	-Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulament; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat măsurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Echipament special în sport cumbofil; -Porumbei.	- Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SPORT CUMBOFIL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport SPORT CUMBOFIL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport SPORT CUMBOFIL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SPORT CUMBOFIL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SPORT CUMBOFIL
--	--	--	---	---	--

		specifice în ramura de sport SPORT CUMBOFIL -Criterii și mijloace de evaluare în SPORT CUMBOFIL -Probe și norme de control în SPORT CUMBOFIL -Evidența crescătorilor și a porumbeilor în SPORT CUMBOFIL -Norme și baremuri de realizat -Analiza concursurilor -Characterizarea comportamentului crescătorilor și a porumbeilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport SPORT CUMBOFIL Regulamentul jocului de SPORT CUMBOFIL adaptat categoriilor de vârstă			
	<u>DARTS</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în DARTS - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în DARTS - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport DARTS - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-

		a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în DARTS - Resursele instruirii în DARTS			tactice /psihologice specifice ramurii de sport DARTS - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport DARTS - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport DARTS - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport DARTS
		2. Criterii de selecție în ramura de sport DARTS - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe posturi - Modelul jucătorului de DARTS 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport DARTS	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; - Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport DARTS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport DARTS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport DARTS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		- Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: Poziția, priza, aruncarea - Tactici de joc - Pregătirea psihologică - Psihologia performanței 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport DARTS - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în DARTS:linii directe - FRDARTS - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea		-Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Dart connect; -Tablă de darts; -Manchetă de concurs.	- Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport DARTS - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport DARTS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport DARTS
--	--	--	--	--	--

		calităților motrice în DARTS - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în DARTS 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport DARTS - Criterii și mijloace de evaluare în DARTS - Probe și norme de control în DARTS - Evidența jucătorilor în DARTS - Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentul ui jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport DARTS Regulamentul jocului de DARTS adaptat categoriilor de vârstă			
--	--	--	--	--	--

	<u>ECVESTRĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă ECVESTRĂ 1.1 Organizarea departamentelor de stil și sarcinile activității. 1.2 Caracteristicile efortului în echitație 1.3 Planificarea și structurarea activităților de instruire în echitație (sezon în aer liber/în sală) 1.4 Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire 1.5 Managementul activităților și responsabilitățile instructorului 2. Criterii de selecție în ramura de sport ecvestră 2.1 Selecția în conformitate cu etapele de instruire sportivă 2.2 Modelul practicantului în echitație 2.3 Selecția și Orientarea sportivă pentru probele din competiția de echitație 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnică tactice/psihologice/artis	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Dezbaterea	<u>Teorie:</u> - Suport de curs - Videoproiector - Laptop - Planșe dispozitive pt. redare - Fișe de lucru - Manualul FER - Regulamentul FER și FEI	- Cunoașterea organizării procesului de instruire în echitație - Cunoașterea metodologiei de selecție pentru ramura de sport ecvestră - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnice/tehnică tactice/ psihologice/ artistice în echitație - Cunoașterea mijloacelor și metodelor specifice instruirii sportive în echitație - Cunoașterea metodelor și mijloacelor de evaluare în echitație - Cunoașterea riscurilor în echitație - Cunoașterea regulamentului competițional în ramura de sport ecvestră - Cunoașterea criteriilor de arbitraj
			<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Planificare; - Simulări - Exerciții dirijate; - Inregistrări video;	<u>Practică:</u> - Documente de planificare; - Fișe de selecție; - Cronometru; - Ruleta; - Harnasamente; - Dispozitive de înregistrare video, software	- Capacitatea de organizare și planificare în echitație. - Capacitatea de a identifica și a aplica criterii de selecție; - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de execuție a tehnicilor specifice în echitație - Capacitatea de a diagnostica și a aplica

	tice în ramura de sport ecvestră. 3.1 Tehnicile coform programei de echitație -Hipologie -Fiziologia calului -Gimnastica calului -Tactul ecvestru -Poziția călare -Impulsia -Mlădieri și voltija elementară -Tranziții, turnante, mers înapoi, -Efecte de dirlog 3.2 codul de conduită, călăria periculoasă 3.3 vocabular de specialitate: comenzi 3.3 Pregătire fizică multilaterală, pregătire fizică specifică a sportivilor și a cailor 3.4 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație, control emoțional, concentrare. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport ecvestră 4.1 Metoda învățării acțiunilor tactice simple: combinații		pentru analiza biomecanică; - Mijloace pentru ameliorarea tehnicii săriturii; - Obstacole atelaje, dresaj; - Baremuri; -Echipament specific; - Instalații de înregistrare video.	metode optime pentru fiecare cal/călăreț - Capacitatea de motivare a sportivilor. - Capacitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de evaluare în echitație - Capacitatea de a aplica testele și probele de control ale echitației și marja de progres - Capacitatea de adaptare la versatilitatea cailor - Capacitatea de aplicarea a regulamentului de echitație
--	--	--	---	---

		4.2. Metoda învățării acțiunilor specifice 4.3 Metode și mijloace pentru dezvoltarea și menținerea calităților motrice specifice în ecvestră 4.4 Metode și mijloace pentru pregătirea fizică a sportivilor și a cailor 4.4 Mijloace de antrenament 4.6 Aspecte ale individualizării pregătirii. 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în echitație 5.1 Probe, norme și teste specifice ale călărețului și ale calului. 5.2 Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței călăreților și cailor 5.3 Analiza curselor din cadrul competițiilor oficiale 5.4. Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tactic, tehnic, psihologic. 5.6 Modalități de evaluare a capacității de			
--	--	--	--	--	--

		efort specifice în echitație 5.7 Progresii de dresaj 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport ecvestră 6.1 Grila competițională cu categoriile de vârstă, probe, categorii de gretutate. 6.2 Norme de conduită și comportament sportiv, obligațiile sportivilor și instructorilor			
	<u>FOTBAL</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în FOTBAL - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului	<u>Teorie:</u> - Prelegerea; - Răspunsuri la întrebări; - Dezbaterea	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport FOTBAL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport FOTBAL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport FOTBAL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport FOTBAL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste

		specific în FOTBAL - Resursele instruirii în FOTBAL - Fotbal în sală			specifice ramurii de sport FOTBAL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport FOTBAL
		2. Criterii de selecție în ramura de sport FOTBAL - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Selecția jucătorilor pe posturi - Modelul campionului	<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Planificare; - Simulări - Exerciții dirijate; - Înregistrări video;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Metru; - Cronometru; - Materiale și mijloace sportive; - Mingii, porți, conuri, copete, jaloane, scărită, veste, centuri puls; - Accesorii; - Teren fotbal; - Regulamente; - Teste, probe specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport FOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport FOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport FOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport FOTBAL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologic/ prin probe și teste specifice
		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice în ramura de sport FOTBAL - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică:			

		• Tehnica jocului de fotbal fără minge • Tehnica jocului de fotbal cu minge : Elemente și procedee tehnice de intrare în posesia mingii; Elemente și procedee tehnice de păstrare a mingii; Elemente și procedee tehnice de transmitere a mingii • Tehnica jocului portarului; • Tactica jocului de fotbal: Individuală de atac și apărare Colectivă de atac și apărare • Tactica jocului portarului în atac și în apărare • Momente fixe de joc • Sistem de joc • Planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în		-Mezociclu; -Plan anual.	ramurii de sport FOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport FOTBAL
--	--	--	--	--	--

		ramura de sport FOTBAL - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor, procedeele acțiunilor tehnico-tactice în FOTBAL - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în FOTBAL - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în FOTBAL - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice prin			
--	--	---	--	--	--

		probe și teste specifice în ramura de sport FOTBAL - Criterii și mijloace de evaluare în FOTBAL - Probe și norme de control în FOTBAL 6. Regulamentul ramurii de sport fotbal -Regulamentul ramurii de sport fotbal pe grupe de vârstă -Foile de arbitaj			
	<u>FOTBAL-TENIS C.A.J.</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în FOTBAL-TENIS C.A.J. - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare PPT - Răspunsuri la întrebări; - Dezbaterea	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport FOTBAL-TENIS C.A.J.

		- Caracteristicile efortului specific în FOTBAL-TENIS C.A.J. - Resursele instruirii în FOTBAL-TENIS C.A.J.			- Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J.
		2. Criterii de selecție în ramura de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice în ramura de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Pregătirea fizică generală și specifică	<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Exerciții dirijate; - Înregistrări video;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Metru; - Cronometru; - Materiale și mijloace sportive; - Mingii, fileu, stâlpi, conuri, copete, jaloane, scărită; - Accesorii; - Teren FOTBAL-TENIS C.A.J.; - Regulamente; - Teste, probe specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J.

		-Pregătirea tehnică și tactică: Elemente, procedee și acțiuni tehnice și tehnico tactice de intrare în posesia mingii; Elemente și procedee tehnice de păstrare a mingii; Elemente și procedee tehnice de transmitere a mingii • Tactica jocului de FOTBAL-TENIS C.A.J.: • Planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor, procedeele acțiunilor		-Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	- Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologic/ prin probe și teste specifice ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J.
--	--	--	--	--	---

		tehnico-tactice în FOTBAL- TENIS C.A.J. - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în FOTBAL- TENIS C.A.J. - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în FOTBAL- TENIS C.A.J. - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico- tactice/psihologice prin probe și teste specifice în ramura de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. - Criterii și mijloace de evaluare în FOTBAL- TENIS C.A.J.			
--	--	--	--	--	--

		- Probe și norme de control în FOTBAL-TENIS C.A.J. - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J. Regulamentul ramurii de sport FOTBAL-TENIS C.A.J.			
	<u>GIMNASTICĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în GIMNASTICĂ - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport GIMNASTICĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport GIMNASTICĂ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ

		specific în GIMNASTICĂ - Resursele instruirii în GIMNASTICĂ - Gimnastica artistică - Gimnastica aerobică			- Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport GIMNASTICĂ
		2. Criterii de selecție în ramura de sport GIMNASTICĂ - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportiv și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Particularități ale selecției în gimnastică - Modelul campioanei 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice în ramura de sport GIMNASTICĂ - Pregătirea fizică generală și specifică, prelucrarea	<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Exerciții dirijate; - Inregistrări video;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Metru; - Cronometru; - Materiale și mijloace sportive; - Sol, aparate, - Accesorii; - Groapa cu bureți; - Sala de antrenament; - Regulamente; - Teste, probe specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport GIMNASTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport GIMNASTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologic/artistică prin probe și teste specifice

		specială a aparatului locomotor și dezvoltarea armonioasă - Formarea bazelor generale ale mișcării - Pregătirea tehnică și tactică: • Scoala sprijinului • Scoala aterizărilor • Scoala bătăii pe trambulină • Tehnica elementelor de bază pe aparate • Tehnica elementelor impuse de programa de clasificare • Tehnica execuțiilor parțiale pe aparate • Tehnica execuțiilor integrale pe aparate • Alegerea stilului de execuție în concordanță cu			ramurii de sport GIMNASTICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport GIMNASTICĂ (artistică și aerobică)
--	--	--	--	--	---

		particularitățile individuale • Pașii și combinații de bază de low, high, high-low, aerobic • Poziții și construcții, elemente de parteneriat, schimbare de nivel tranziții în gimnastica aerobă • Planul tactic - Pregătirea psihologică - Pregătirea biologică pentru concurs - Pregătirea artistică: • Școala pregătirii artistice • selectarea mijloacelor specifice pregătirii de dans clasic, ritmico-muzicale, de expresie și de comunicare • formarea capacității de			
--	--	---	--	--	--

		percepere și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical • educarea esteticii corporale și motrice 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport GIMNASTICĂ - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnice în GIMNASTICĂ - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în GIMNASTICĂ - Metode și mijloace privind			
--	--	---	--	--	--

		pregătirea psihologică în GIMNASTICĂ - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în GIMNASTICĂ - Metode și mijloace privind pregătirea artistică în GIMNASTICA 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice/artistice prin probe și teste specifice în ramura de sport GIMNASTICĂ - Criterii și mijloace de evaluare în GIMNASTICĂ - Probe și norme de control în GIMNASTICĂ			
--	--	---	--	--	--

		- Norme și baremuri de realizat - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport GIMNASTICĂ Regulamentul ramurii de sport GIMNASTICĂ (artistică și aerobică) Interpretarea foilor de arbitraj Noțiuni de arbitraj Coduri de punctaj			
	<u>GIMNASTICĂ RITMICĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; PPT - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ

		- Caracteristicile efortului specific în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Resursele instruirii în GIMNASTICĂ RITMICĂ			- Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ
		2. Criterii de selecție în ramura de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportiv și indicatorii antropometrici și somatoscopici în probele individuale și de ansamblu - Selecția în conformitate cu cerințele probei de concurs (individual/ansamblu) - Modelul campioanei 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico	<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Exerciții dirijate; - Înregistrări video;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Metru; - Cronometru; - Materiale și mijloace sportive; - Mingi, maciuci, panglică, cerc; - Regulamente; - Teste, probe specifice; - Grile de evaluare specifice - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ

		tactice/psihologice/artis tice în ramura de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Pregătirea fizică generală și specifică, prelucrarea specială a aparaturii locomotor și dezvoltarea armonioasă - Pregătirea tehnică și tactică: • Formarea bazelor generale ale tehnicii specifice din școala săriturii, turației, relaxării, acționării obiectelor portative • Tactica individuală și colectivă în gimnastica ritmică - Pregătirea psihologică - Pregătirea biologică pentru concurs			- Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnică- tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ
--	--	--	--	--	--

		- Pregătirea artistică: • selectarea mijloacelor specifice pregătirii de dans clasic, ritmico-muzicale, de expresie și de comunicare • formarea capacității de percepere și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical • educarea esteticii corporale și motrice 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele			
--	--	---	--	--	--

		predării elementelor și procedeelor tehnice în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Metode și mijloace privind pregătirea artistică în			
--	--	--	--	--	--

		GIMNASTICA RITMICĂ 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnic- tactice/psihologice/artis tice prin probe și teste specifice în ramura de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ - Criterii și mijloace de evaluare în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Probe și norme de control în GIMNASTICĂ RITMICĂ - Norme și baremuri de realizat - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ Regulamentul ramurii de sport GIMNASTICĂ RITMICĂ Interpretarea foilor de arbitraj			
	<u>GO</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Studii de caz;	<u>Teorie:</u> - Suport de curs;	- Cunoașterea structurii unei lecții de GO

		Structura unei lecții de GO - Etapele învățării jocului de GO - Planificarea ciclurilor de instruire (săptămânal, lunar, anual) 2. Criterii de selecție în ramura de sport GO - Aptitudini cognitive - Atenție și memorie - Motivație și interes - Vârsta optimă pentru inițiere 3. Conținutul pregătirii tehnice, tehnico-tactice, psihologice în ramura de sport GO - Noțiuni de bază: plasarea pietrelor, capturarea, joseki, fuseki, relațiile dintre pietre, tactică, strategie, jocul la final. - Noțiuni psihologice: gestionarea emoțiilor, concentrare 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport		- Videoproiector /Share screen online; - Fișe de planificare; - Exemple de planuri de lecție; - Codul EGF.	- Identificarea criteriilor de selecție în GO - Cunoașterea regulamentelor EGF - Cunoașterea principiilor de bază - Cunoașterea conținutului pregătirii sportive în GO - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport GO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico- tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport GO
			<u>Practică:</u> -Demonstrație; - Exerciții și probleme; - Jocuri cu handicap cu adversar AI.	<u>Practică:</u> - Suport de curs; - Videoproiector - Planuri de lecție; - Teste psihologice de bază; - Chestionare cu probleme; - Tablă demonstrativă; - Softuri de antrenament AI (GoQuest, BadukPop); - Manuale tematice de joseki-uri și probleme; - Tablă fizică; - Ceas.	- Aplicarea principiilor de bază în activitățile cu elevii - Capacitatea de a utiliza mijloacele moderne de instruire - Abilitatea de a explica clar o partidă - Capacitatea de a aplica teste de evaluare - Capacitatea de a analiza greșelile jucătorilor - Aplicarea corectă a regulilor într-o simulare de concurs - Capacitatea de a elabora o planificare săptămânală

		- Utilizarea programelor digitale - Analiză a partidelor - Feedback constructiv 5.Evaluarea pregătirii prin teste specifice în ramura de sport și partide - Teste de rezolvare probleme de viața și moarte - Partide cu handicap 6. Regulamentele de concurs al ramurii de sport GO - Modalități de organizare a unui concurs - Echipamente omologate - Comportamentul Fairplay la concurs			
	<u>GOLF</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în GOLF • Scop: Formarea instructorilor capabili să predea corect, eficient și adaptat nivelului elevului (recreativ sau performanță). • Durată formare: 6 luni (sesiuni teoretice +	<u>Teorie:</u> -Prelegere explicativă; -Răspunsuri la întrebări; -Studiu de caz: -Joc de rol: -Brainstorming	<u>Teorie:</u> -Suport de curs -Laptop + Videoproiector -Flipchart / tablă + markere -Fișe de planificare (anuală, lunară, zilnică); -Studii de caz: exemple de planuri de lecții;	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport GOLF - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport GOLF - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport GOLF

		aplicative, total 180 ore) - Structură generală: 30% Teorie (pedagogie, regulament, planificare); 40% Practică aplicată (tehnică + metode de predare); 30% Observare/a ntrenorat asistat + evaluare. - Tematici majore: - Didactica instruirii în golf; - Management ul grupei de sportivi; - Tehnologie modernă în antrenament (TrackMan, analiză video); - Siguranța în timpul antrenament elor		-Videoclipuri demonstrative cu profiluri diferite de sportivi; -Fișe comparative: sportiv potrivit vs. -Nepotrivit; -Manual de metodică a predării în golf; - Regulamentul oficial (R&A/USGA).	- Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport GOLF - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport GOLF - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport GOLF
			<u>Practică:</u> -Aplicație practică, -Studiu de caz, -Joc de rol, -Demonstrație,	<u>Practică:</u> -Fișe-model de organizare a lecției pe teren; -Cronometru (gestionarea timpului pe exercițiu); -Fluier (pentru semnalizare în activități practice); -Tabletă sau telefon cu aplicații de monitorizare (ex: CoachNow); -Conuri de marcaj, jaloane (pentru testare practică);	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport GOLF la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport GOLF la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport GOLF la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și

		○ Relația instructor – sportiv. 2. Criterii de selecție în ramura de sport GOLF • Studiile minime: liceu finalizat (ideal: studii în sport) • Certificări anterioare: participare la cursuri sportive/golf, handicap în golf maxim 15 și minim 15 runde de joc marcate și avizate de către un club. • Abilități personale: Comunicare clară și răbdare; Spirit organizatoric; Cunoștințe tehnice solide în golf (dovedite prin joc sau test). • Competențe minime practice: Handicap maxim 18 (pentru predare eficientă); Demonstrarea loviturilor de bază (full		-Crose de golf (set complet: driver, wedge, iron, putter); -Mingi de golf, tee-uri, ținte vizuale; -Simulator de golf / platformă TrackMan / FlightScope (unde există); -Oglinzi verticale (pentru poziție corporală); -Aplicații video de analiză (Coach's Eye, Hudl Technique); -Dispozitive cu senzori pentru tempo și swing path; -Materiale auxiliare: mingi colorate, jaloane, benzi indicatoare; -Simulatoare mobile (în caz de lipsă teren); -Formulare de evaluare a metodei proprii	mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport GOLF - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnică/tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport GOLF la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport GOLF
--	--	---	--	--	--

		swing, chip, putt, bunker). 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice în ramura de sport GOLF Tehnic (din perspectiva predării) • Analiza biomecanică a swing-ului • Corectarea erorilor uzuale • Predarea pe grupe de vârstă (copii, adulți, seniori) • Adaptarea conținutului în funcție de nivel: Tactic Predarea gândirii strategice Înțelegerea “course management” Tipuri de jocuri aplicabile în antrenament (scramble, best ball etc.) Psihologic Managementul emoțiilor jucătorului Tehnici de motivare și feedback constructiv Comunicarea empatică și ascultarea activă		(autoevaluare instructor); -Grile de evaluare teoretică (test cu variante multiple) rezultatelor (cazuri simulate); -Aplicații de scor digital (Golf Pad, The Grint, GameBook); -Echipament mobil de testare (ex: Launch Monitor); -Ghid vizual cu situații uzuale de penalizare și etichetă; -Fișe cu formatul competițiilor (Match play, Stroke play etc.)	
--	--	--	--	--	--

		Metodic & Pedagogic Elaborarea planurilor de lecții/antrenament Structura unei lecții eficiente (demonstrație, exersare, feedback) Evaluarea progresului cursantului Lucru cu începători vs avansați 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport GOLF - Metode aplicabile de către instructor: Metoda demonstrației (cu secvențializare) Învățarea prin descoperire (problem-solving) Corectare individualizată Feedback vizual (video, aplicații) - Procedee didactice: Exerciții cu obiectiv specific (ritm, precizie, balans) Jocuri cu rol pedagogic Folosirea simulatorului / TrackMan / FlightScope pentru analiză Evaluări comparative (început vs final)			
--	--	--	--	--	--

		5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport GOLF • Evaluare practică (probă practică): Demonstratie live a unei lecții (predare + interacțiune); Execuție corectă a loviturilor: swing, chip, putt, bunker. • Evaluare teoretică: Test grilă din regulament, pedagogie, tehnică; Proiect didactic (planificarea unei sesiuni pentru diferite niveluri). • Evaluare psihopedagogică: Simulare cu cursant – gestionarea greșelii; Analiză de caz – ce faci când sportivul e frustrat/nervos. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport GOLF Instructorii trebuie să cunoască și să poată preda: • Regulile oficiale R&A / USGA			
--	--	--	--	--	--

		Structura jocului: par, fairway, green, OB etc. Penalizări (lovituri pierdute, out of bounds, hazarduri) - Eticheta și conduita în joc Timpul de joc și respectul față de ceilalți Păstrarea liniștii, repararea terenului - Rolul scorului brut/net și calculul handicapului Instructorul trebuie să fie capabil: -să explice regulamentul în mod accesibil; -să corecteze aplicarea greșită a regulilor; -să simuleze concursuri de instruire (mini-competiții de grup).			
	<u>HALTERE</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în HALTERE - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în HALTERE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport HALTERE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport HALTERE

		- Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în HALTERE - Resursele instruirii în HALTERE			- Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport HALTERE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport HALTERE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport HALTERE
		2. Criterii de selecție în ramura de sport - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe categorii de vârstă și greutate - Modelul sportivului de HALTERE 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice/artistice în ramura de sport HALTERE - Pregătirea fizică generală - Pregătirea tehnică și tactică - Poziția corectă pentru ridicarea greutăților	<u>Practică:</u> - Joc de rol; - Studiu de caz; - Aplicații practice - Exerciții dirijate; - Înregistrări video;	<u>Practică:</u> - Lecții practice - Planșe - Înregistrări video - Kinograme - Simulatoare; - Metru; - Cronometru; - Materiale și mijloace sportive; - Baze sportive; - Regulamente; - Teste specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport HALTERE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport HALTERE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport HALTERE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		- Tehnica procedeelor de ridicare a halterei obligatorii în concurs - Mijloace tactice - Alegerea stilului - Plan tactic - Pregătire teoretică - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport HALTERE - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeelor tehnico-tactice în HALTERE: - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în HALTERE - Metode și mijloace privind pregătirea		-Aparat măsurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclul, -Mezociclul, -Plan anual.	- Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport HALTERE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport HALTERE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport HALTERE
--	--	---	--	---	---

		psihologică în HALTERE 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport - Criterii și mijloace de evaluare în haltere - Probe și norme de control în haltere - Evidența sportivilor în haltere - Norme și baremuri de realizat - Analiza ridicărilor - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport HALTERE - aspecte legate de organizare și logistică - aspecte legate de pregătirea și desfășurarea concursului			
--	--	---	--	--	--

	<u>HANDBAL</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în HANDBAL Caracterul stadial al pregătirii în handbal nivel copii și juniori; 2. Selecția și orientarea în cadrul sistemului de pregătire anuală Criterii de selecție în Handbal 3. Conținutul pregătirii tehnico tactice în Handbal Gradarea introducerii în instruire a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice în handbal 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în handbal: a) metode bazate pe relația efort-odihnă (metoda repetărilor, metoda antrenamentului cu intervale, metoda eforturilor de lungă durată și metode bazate pe relația parte-întreg (metoda modelării, metoda analogiei) în jocul de handbal; b) mijloace (exerciții) de antrenament, mijloace	<u>Teorie:</u> -Prelegere; - Dezbatere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop.	- Cunoașterea caracteristicilor anatomice și fiziologice și particularitățile capacităților motrice la copii în funcție de stadiul pregătirii - Cunoașterea părților lecției de antrenament și a conținutului acestora - Cunoașterea criteriilor de selecție - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnico-tactice în handbal specifice stadiilor de pregătire - Identificarea corectă a mijloacelor și metodelor specifice handbalului - Cunoașterea probelor/testelor - Cunoașterea și aplicarea regulamentului - Cunoașterea testelor specifice ramurii de sport HANDBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
		durată și metode bazate pe relația parte-întreg (metoda modelării, metoda analogiei) în jocul de handbal; b) mijloace (exerciții) de antrenament, mijloace	<u>Practică la cluburi</u> -Aplicații practice; -Demonstrația; -Jocul de rol; -Exerciții practice.	<u>Practică</u> -Ruleta, jaloane; -Cronometru; -Tabele; -Regulamentul oficial al jocului de handbal.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport HANDBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		competiționale, mijloace de refacere în jocul de handbal; 5.Evaluarea stadiilor pregătirii la copii și juniori - specifice în HANBDAL - probe și teste pentru evaluarea însușirii procedeele tehnice de pasare, dribling și aruncări; - trasee tehnice contra cronometru; - jocuri cu efectiv redus, pe teren redus. 6. Regulamentul de desfășurare al competițiilor de HANDBAL Însusirea principalelor reguli de joc în handbal			- Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport HANDBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport HANDBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport HANDBAL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport HANDBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport HANDBAL
	<u>HOCHEI PE IARBĂ</u>	1.Organizarea procesului de instruire	<u>Teorie:</u> -Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector;	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii

		sportivă în HOCHEI PE IARBA - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de HOCHEI PE IARBA OUTDOOR/IN DOOR - Caracteristicile efortului specific în HOCHEI PE IARBA - Resursele instruirii în HOCHEI PE IARBA	-Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	-Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	de sport în HOCHEI PE IARBĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport HOCHEI PE IARBA - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport HOCHEI PE IARBA - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport HOCHEI PE IARBĂ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ
		2. Criterii de selecție în ramura de sport HOCHEI PE IARBA - Etapizarea procesului de instruire sportivă	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Joc de rol; -Metoda algoritmică; -Modelarea; -Simulare.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ la nivelul sportului de masă și

		- Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe posturi - Modelul jucătorului de HOCHEI PE IARBĂ 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport HOCHEI PE IARBĂ - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • sistemul outdoor/indoor: organizare și joc • procedee tehnice simple și complexe • deplasarea în teren • pasa • driblig • preluare • conducerea mingii • fenta		- Baze sportive; - Regulamente; - Teste specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru, - Caietul instructorului sportiv; - Aparat masurat puls-lactat; - Statistică; - Plan de lecție ; - Microciclul; - Mezociclul; - Plan anual.	de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ
--	--	---	--	---	---

		• șutul la poartă, corner de penalitate • circulația mingii • tehnica portarului • atac:tactica individuală și colectivă, sisteme și combinații de atac • apărare: tactica individuală și colectivă, sisteme de apărare • planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport HOCHEI PE IARBĂ - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în HOCHEI PE IARBĂ:linii directe F.R.HOCHEI PE IARBĂ			
--	--	---	--	--	--

		- Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în HOCHEI PE IARBĂ - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în HOCHEI PE IARBĂ 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport HOCHEI PE IARBĂ - Criterii și mijloace de evaluare în HOCHEI PE IARBĂ - Probe și norme de control în HOCHEI PE IARBĂ			
--	--	--	--	--	--

		- Evidența activității jucătorilor în HOCHEI PE IARBĂ - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentului jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport HOCHEI PE IARBĂ Regulamentul jocului de HOCHEI PE IARBĂ adaptat categoriilor de vârstă Foile de arbitraj oficiale			
	<u>HOCHEI PE GHEAȚĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire în HOCHEI PE GHEAȚĂ Planificarea și structurarea activităților de instruire în hochei. Stabilirea obiectivelor generale și specifice. Etapele procesului instructiv-educativ. Noțiuni de pedagogie sportivă aplicată la hochei. Elemente de mic- și macro-cicluri de antrenament.	<u>Teorie:</u> -Prelegere -studiu de caz; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Planșe; -Fișe de lucru; -Laptop; -Regulamente scrise; -Clipuri video demonstrative.	- Cunoașterea etapelor de planificare; - Identificarea obiectivelor educaționale; - Cunoașterea criteriilor de selecție - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnice, tactice și psihologice în hochei pe gheață - Cunoașterea metodelor și procedeelelor, mijloacelor specifice ramurii de sport hochei pe gheață - Cunoașterea metodelor și mijloacelor de evaluare în hochei pe gheață

		2.Criterii de selecție în hochei pe gheață Identificarea calităților și aptitudinilor necesare în hochei pe gheață: viteză, forță, coordonare, rezistență, reacție. Vârsta optimă pentru inițiere. Utilizarea testelor standardizate pentru selecție. Principii de selecție și orientare sportivă. 3.Continutul pregătirii tehnice, tactice și psihologice în hochei Tehnici de bază: patinaj, manevrarea crosei, pase, șuturi, deplasare. Elemente de tactică individuală și colectivă. Pregătirea psihologică: concentrare, motivație, autocontrol, reacție la stres. 4.Metode și procedee de operare cu mijloace specifice hocheiului Utilizarea echipamentului și materialelor auxiliare: pucuri, jaloane, crosă, scânduri de ghidaj. Exerciții pentru	<u>Practică:</u> -Demonstrație; -Joc de rol; -Simulări; -Exerciții dirijate; -Exerciții individuale și pe grupe; -Antrenamente asistate.	<u>Practică:</u> -Fișe de selecție; -Planșe; -Videoproiector; -Cronometru; -Măsurători antropometrice; -Patinoar; -Echipament individual complet; -Materiale video cu exemple tactice și tehnice; -Jaloane, pucuri, crosă; -Materiale didactice; -Software pentru analiză biomecanică; -Instalații de înregistrare video; -Platforme digitale de monitorizare.	- Cunoașterea și aplicarea corectă a regulamentelor - Capacitatea de a formula și aplica criterii de selecție; - Capacitatea de utilizare a testelor specifice pentru alegerea practicanților. - Executarea corectă a tehnicilor; - Elaborarea unui plan de lecție eficient. - Aplicarea principiilor tactice în jocuri; - Capacitatea de concentrare și reacție în situații reale. - Utilizarea corectă și eficientă a materialelor; - Adaptarea exercițiilor la nivelul sportivilor; - Aplicarea principiilor metodice. - Aplicarea corectă a testelor; - Interpretarea obiectivă a rezultatelor; - Capacitatea de ajustare a programului de pregătire. - Identificarea greșelilor și a penalizărilor; - Capacitate de aplicare a regulamentului în joc.
--	--	--	---	--	--

		dezvoltarea calităților motrice. Adaptarea metodelor la vârsta și nivelul sportivilor. 5.Evaluarea pregătirii în hochei prin teste și probe specifice Utilizarea echipamentului și materialelor auxiliare: pucuri, jaloane, crosă, scânduri de ghidaj. Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice. Adaptarea metodelor la vârsta și nivelul sportivilor. 6.Regulamentul de joc la hochei pe gheață Regulamentele oficiale ale competițiilor (IIHF, FRHG). Categorii de vârstă, penalizări, suprafața de joc. Norme de conduită sportivă. Elemente de arbitraj			
	JUDO	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în JUDO Stabilirea obiectivelor: Obiective generale (dezvoltarea armonioasă, formarea	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Studiu de caz.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Fișe; -Videoproiector; -Softuri video.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în JUDO - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport JUDO

		caracterului) și obiective specifice (însușirea tehnicilor judo, pregătirea competițională). Etapele de vârstă: 6–10 ani: inițiere motrică și învățarea judo-ului prin joc (shonen). 11–14 ani: dezvoltarea tehnicii de bază, participare la concursuri școlare (cadet). 15–18 ani: specializare tehnico-tactică, integrare în loturi (junior). 18+ ani: sport de masă. Integrarea interdisciplinară: colaborare cu psihologi sportivi, nutriționiști, kinezoterapeuți. Consolidarea deprinderilor de bază (10–14 ani)/(14–18 ani) după caz, sport de masă 2. Criterii de selecție în ramura de sport Judo Etapele selecției: Preselecție (în școli, cluburi). Selecție propriu-zisă (testări motrice, antropometrice).			- Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport JUDO - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport JUDO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport JUDO - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport JUDO
			<u>Practică:</u> -Aplicație practică ; -Joc de rol; -Demonstrații; -Exerciții practice .	<u>Practică:</u> -Fișe; -Truse antropometrice; -Saltele; -Cronometre; -Bareme orientative; -Tatami, kimono; -Materiale video; -Planșe tehnice; -Benzi elastice; -Mingi; -Fluier; -Tabele scor video.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport JUDO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport JUDO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport JUDO la nivelul sportului de masă și

		Selecție continuă (monitorizarea progresului sportivilor). 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice/artistice în Judo • Pregătirea tehnică (detaliiere): Nage-waza (proiecții): se învață pe categorii (te-waza – braț, koshi-waza – șold, ashi-waza – picior). Katame-waza (luptă la sol): imobilizări (osaekomi-waza), luxări (kansetsu-waza), strangulări (shime-waza). Kata: formă de prezentare clasică a tehnicii. Exemplu: Nage-no-kata, Katame-no-kata. • Pregătirea tehnico-tactică (detaliiere): Învățarea strategiilor de luptă în funcție de: tipul de adversar (stângaci/dreptaci); tempo-ul luptei; momentul în meci (în avantaj/dezavantaj).			de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport JUDO - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport JUDO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport JUDO
--	--	---	--	--	---

		Uchi-komi (execuții repetate fără finalizare) și Nage-komi (execuții cu proiecție) pentru dezvoltarea reflexului tehnic. • Pregătirea psihologică: Lucru pe reziliență psihologică (gestionarea înfrângerii și a presiunii). Exerciții de concentrare și focalizare (vizualizare, controlul respirației). • Pregătirea artistică: Se manifestă în kata, care cere: control al mișcării și respirației; sincronizare între parteneri; claritate în exprimarea tehnicii. Capacitatea de a schimba direcția rapid fără pierderea echilibrului. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în Judo Exerciții analitice: învățarea segmentată a			
--	--	---	--	--	--

		tehnicilor (de ex. doar poziționarea picioarelor într-o proiecție). Exerciții globale: simulări de luptă cu accent pe tehnică. Randori (luptă liberă fără scopul de a câștiga): permite aplicarea în condiții reale fără presiunea scorului. Shiai (competiție reală): pentru testarea tacticii și a autocontrolului. Progresivitatea în antrenamentul de Judo: -Progresivitate în volum -Progresivitate în intensitate -Progresivitate în dificultate tehnică -Progresivitate în condiții psihologice Antrenament de tip circuit 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în Judo Testul de eficiență tehnică: număr de proiecții corecte într-un interval de timp. Testul de reacție la stimuli: comenzi			
--	--	---	--	--	--

		vocale/vizuale → reacții tehnico-tactice. Evaluări periodice- După fiecare microciclu, la sfârșitul fiecărui macro/trimestru. Control video- sportivul își analizează execuțiile pentru autocorectare. Săritura în lungime fără elan (putere explozivă). Test de viteză (5x10 m). Evaluare prin jocuri motrice și exerciții de coordonare. Promovarea în centuri superioare; Teste fizice, teste tehnice, evaluare comportamentală. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Judo -Regulamente IJF (Federația Internațională de Judo) -Arbitrajul în Judo			
	<u>KARTING</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în KARTING Partea teoretică: descrierea si funcționarea kartului	<u>Teorie:</u> -Prelegere -Răspunsuri la întrebări; -Studiu de caz.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; Videoproiector ; -Laptop ; -Film didactic .	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în KARTING - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport KARTING

		Partea practică: poziția corectă la volan, înțelegerea modului în care postura influențează performanța și siguranța, cu dezvoltarea mușchilor implicați în menținerea controlului și echilibrului (brațe, trunchi, picioare), exerciții de coordonare, reflexe și control al vehiculului plus activități complementare: exerciții de încălzire, jocuri pentru dezvoltarea atenției și a gândirii strategice, 2. Criterii de selecție în ramura de sport karting Criterii pentru practicarea kartingului: pe baza vârstei, a aptitudinilor sportivilor, dezvoltării fizice, psihice și motrice a copiilor. 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport karting Pregătirea sportivă vizează perfecționarea capacităților fizice și			- Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport KARTING - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport KARTING - Identificarea mijloacelor și metodelor specifice instruirii sportive - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport KARTING - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport KARTING
			<u>Practică:</u> -Studiu de caz; -Demonstrația. -Joc de rol.	<u>Practică:</u> -Echipament de măsurat, -Programme /softuri de înregistrare.	- Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport KARTING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport KARTING la nivelul sportului de masă și de

		psihice ale sportivului prin practicarea kartingului, a cunoașterii transdisciplinare prin aplicarea practică a conceptelor din matematică (calculul vitezei, distanței), fizică (forțe, energie, mecanică), anatomie (postură, musculatură) și educație pentru mediu în activitățile sportive 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport karting Telemetrie - descărcarea și interpretarea datelor / analiza timpilor pe turul unui circuit/parcurea tarseelor ideale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport karting Participarea la competiții locale/naționale de karting în condiții de siguranță și fair play			performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport KARTING - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport - Capacitatea de a aplica testele și probele de control - Regulamentul de concurs al ramurii de sport KARTING
--	--	--	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport karting Regulamentele competiției: sportiv, disciplinar și tehnic ; Conduita pe circuit			
	<u>KALI ESKRIMA</u> <u>ARNIS</u>	1. Organizarea procesului de instruire ramura de sport KALI ESKRIMA ARNIS • Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului; • Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare; • Adaptarea programului la nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele practicanților; • Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare; • Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică, aplicativ, fizic, revenire.	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; - PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Regulament competițional kata și kumite; -Laptop; -Videoproiector; -Planșe didactice; -Materiale video.	- Cunoașterea stadiilor de pregătire - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS - Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport KALI ESKRIMA ARNIS - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS - Cunoașterea regulamentului de KALI ESKRIMA ARNIS

	2. Criterii de selecție în ramura de sport KALI ESKRIMA ARNIS a) Indicii morfologici ai subiecților-măsurători greutate, înălțime,etc b) Indici fiziologici și biochimici-masurători TA, puls, analize medicale, etc. c) Criterii psihologice de selecție 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice Tehnică individuală: -lupta cu mâinile libere -tenici de apărare -deplasările -eschive, evitări Tactică de luptă: -antrenament de întarire -antrenament cu sparring partner Pregătire psihologică: • Luptă sub presiune cronometrată; • Control emoțional în condiții de oboseală; • Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante. Pregătire artistică 4. Metode și procedee	<u>Practică:</u> - Studiu de caz; - Joc de rol; - Aplicații practice; -Demonstratia; - Exersarea.	<u>Practică:</u> -Echipamente specifice artelor marțiale: -Hakama; -Cronometru; -Timer; -Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice etc; -Echipament de măsurat, cântărit; -Tensiometru; -Cronometru; -Materiale iconografice; -Regulament competițional kata și kumite; -Shinai; -Arme (Baston, bețe trestie, duo dulo, cocuchillo); -Arme flexibile (balatinga, sarong); -Arme albe de exercițiu (cuțit, balisong, karambit); -Săbii de exercițiu.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a indentifica criteriile de selecție - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a executa corect tehnicile și combinațiile; - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnic-tactică/psihologică prin probe și teste specifice
--	--	--	--	---

		de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport KALI ESKRIMA ARNIS -metoda repetării -metoda antrenamentului cu intervale -metoda lucrului de lungă durată -metode de organizare a exersării în vederea însușirii deprinderilor -metoda globală -metoda analitică -metoda progresivă 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico- tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport KALI ESKRIMA ARNIS -evaluarea inițială -evaluarea cumulativă -evaluarea continuă -măsurarea vitezei de reacție și execuții succesive -măsurarea detentei brațelor și picioarelor prin numărul de sărituri în unitatea de timp -probe de verificare a corectitudinii executării			ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica probele și testele practice specifice de verificare și control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS
--	--	---	--	--	---

		elementelor tehnice de bază -probe de verificare a calităților motrice. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport KALI ESKRIMA ARNIS Regulamentul oficial KALI ESKRIMA ARNIS			
	<u>KAIAC-CANOE</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în KAIAC-CANOE - Definirea obiectivelor procesului de instruire sportive - Structurarea etapelor în funcție de nivelul de pregătire al sportivului - Gestionarea resurselor(timp, spatiu, echipament) - Planificarea unei lecții de antrenament și identificarea obiectivelor specifice - Simularea unei lecții practice, corectarea tehnicii de vâslit și oferirea de feedback - Analizarea unei lecții de antrenament din punct de vedere al eficienței și al coerenței metodelor aplicate	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Studii de caz; - Discuții interactive;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Fișe de lucru; -Planșe; -Diagrame; -Fișe de testare fizică și psihologică; - Fișe de antrenament; -Regulamentul oficial.	- Cunoașterea etapelor de organizare a procesului de instruire - Cunoașterea și aplicarea corectă a criteriilor de selecție - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport KAIAC-CANOE - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport KAIAC-CANOE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport - Cunoașterea și aplicarea regulamentului privind probele de kaiac-canoe
			<u>Practică:</u> - Aplicații;	<u>Practică:</u> - Aparatură video;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii

		2. Criterii de selecție în ramura de sport kaiac-canoe - Analiza criteriilor fizice, psihologice și tehnice de selecție - Identificarea caracteristicilor fizice necesare pentru performanță în kaiac-canoe (rezistență, forță, viteză, mobilitate) - Evaluarea abilităților psihologice (concentrare, reziliență, încredere) - Modele de selecție și recrutare în sporturile nautice - Aplicarea testelor fizice (ex: teste de viteză, forță, rezistență) - Simularea unui proces de selecție: evaluarea unui grup de sportivi - Analiza unui test psihologic specific sportivului de performanță 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice/artistice în ramura de sport kaiac-canoe - Pregătirea tehnică: tehnici de vâslire,	- Demonstrații pe apă; - Analize video și feedback; - Jocuri de rol; - Exercițiu	- Echipament sportiv complet (kaiace, canoe, padele, pagai, echipament de siguranță); - Echipament de măsurare (cronometre, sisteme de măsurare a performanței, cântare de greutate); - Echipament sportiv, cronometre, camere video pentru analiza mișcărilor - Fișă de competiție.	de sport KAIAC-CANOE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport KAIAC-CANOE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport KAIAC-CANOE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport KAIAC-CANOE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport KAIAC-CANOE
--	--	--	---	---	--

		turnante, abordarea traseelor - Pregătirea tehnico-tactică: strategii de cursă, adaptarea la condițiile meteo - Pregătirea psihologică: motivație, gestionarea stresului și a presiunii competiționale - Exerciții tehnice de vâslit: controlul direcției, vâslit în turnantă - Antrenamente tactice: gestionarea unui traseu competițional - Simularea unui concurs cu feedback psihologic pentru îmbunătățirea performanței - Exerciții de relaxare și concentrare pentru reducerea stresului 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport kaidac-canoe - Prezentarea mijloacelor de pregătire utilizate în antrenamentele de kaidac-canoe:			
--	--	--	--	--	--

		echipamente tehnice și materiale didactice - Tehnici de operare cu software-uri de monitorizare a performanței - Utilizarea echipamentelor pentru măsurarea vitezei, distanței și a intensității antrenamentelor - Utilizarea echipamentului tehnic în cadrul antrenamentelor de kaid- canoe - Operarea software-urilor pentru înregistrarea performanțelor sportivilor - Utilizarea unui sistem de cronometrare și evaluare în timp real 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport kaid-canoe -Tipologia testelor specifice (teste fizice, teste tehnice, teste psihologice) -Analiza și interpretarea rezultatelor -Importanța evaluării constante pentru			
--	--	---	--	--	--

		îmbunătățirea performanței - Aplicarea testelor fizice: teste de viteză, rezistență, forță - Realizarea unui test tehnic: vâslirea pe distanțe(200m, 500m, 1000m), vâslitul in turnantă, controlul bărcii - Aplicarea unui test psihologic pentru evaluarea stării mentale a sportivului în competiție 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport kaidac-canoe - Prezentarea regulamentului competițional (ICF, reglementări naționale și internaționale) - Analiza regulamentului privind probele de kaidac-canoe: distanțe, categorii de vârstă, condiții de desfășurare, specificațiile ambarcațiunilor - Aspecte privind formatul competiției, îndatoririle organizatorilor, desfășurarea			
--	--	---	--	--	--

		competiției și ce se întâmplă după competiție.			
	<u>KARATE</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în KARATE: -Activității de instruire -Conținutul obiectivelor operaționale -Tipuri de planuri de pregătire -Nivelul grupelor de lucru -Particularități individuale ale participanților	<u>Teorie:</u> -Prelegere; Expunere Dezbateră, -Explicația și demonstrația -Problematizarea	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; Dispozitive pt. redare conținut media, fișe de lucru, laptop; -Mijloace audio-video (laptop, monitor, televizor etc.); -Publicații de specialitate.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire în karate - Cunoașterea baremelor propuse - Cunoașterea toretică a criteriilor de selecție - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnico/tactice fizice, psihologice în karate - Recunoașterea tehnicilor de karate; - Cunoașterea criteriilor de punctare prevăzute în Regulamentul WKF
			<u>Practică:</u> -Studiu de caz; -Aplicații practice; - Demonstrații practice; -Exerciții aplicative individuale și cu partener, antrenamente asistate.	<u>Practică:</u> -Documente de planificare; -Fișe de selecție; - Cronometru, -Ruletă, -Karate-gi; -Centuri; - Protecțiile specifice sportului Karate:	- Capacitatea practico-metodică de organizare și planificare în karate - Capacitatea de a identifica și a aplica criterii de selecție; - Capacitatea de a demonstra procedeele tehnice și tactice cu acuratețe, expresivitate și profesionalism, scoțând în evidență anumite aspecte

				protecții mâini, tibiere, botoșei, protecție gură, pieptar, protecție piept fete/protecție zonă inghinală băieți; - Jaloane, mingii, scărițe; - Instrumente de înregistrare clasice (cronometru, metru, tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament, grile de evaluare, programe inteligente); - Instrumente de înregistrare și de redare pe diferite suporturi (aparate foto, camere digitale, aparate video, minidv, Tv,	relevante în cadrul execuției acestora - Capacitatea de a identifica dominantă în tehnica de execuție a fiecărui element/procedeu tehnic - Capacitatea de a asista execuțiile sportivilor - Capacitatea de a găsi soluții în situații de criză - Capacitatea de a-și mobiliza sportivii aflați în situații de criză - Aplicarea principiilor dezvoltării fizice armonioase - Capacitatea de adaptare a echipamentelor și exercițiilor utilizate la nivelul de dezvoltare și experiență al sportivilor; - Capacitatea de aplicarea principiilor metodice ale învățării și dezvoltării capacităților motrice de bază
--	--	--	--	---	---

				DVD, computer), etc;	
	<u>KARATE</u> <u>KYOKUSHIN</u> <u>IKO 2</u>	1.Organizarea procesului de instruire în karate kyokushin iko2: 1.1.Planificarea și structurarea activităților de instruire în karate kyokushin iko2 1.2.Stabilirea obiectivelor pe termen scurt și obiectivelor pentru dezvoltare athletică și personală pe termen lung 1.3.Promovarea valorilor precum disciplina, respectul, perseverența și autocontrolul; 1.4. Managementul activităților și responsabilitățile antrenorului/instructoru lui. 1.5.Elemente de planificare anuală a pregătirii	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Dispozitive pentru redare conținut media; -Fișe de lucru; -Laptop; -Regulamentul competițional.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire în karate kyokushin iko2 - Cunoașterea teoretică a criteriilor de selecție - Cunoașterea teoretică a modalității de execuție a tehnicilor și kata-urilor din karate kyokushin IKO2 - Cunoașterea utilizării corecte a echipamentelor; - Cunoașterea teoretică a factorilor limitativi în efortul din karate kyokushin IKO2 - Cunoașterea regulamentelor
			<u>Practică:</u> -Studiu de caz; -Aplicații practice; -Exerciții dirijate; -Exerciții aplicative individuale și cu partener; -Antrenamente asistate.	<u>Practică:</u> -Documente de planificare; -Fișe de selecție; -Cronometru; -Ruletă; -DOJO/sala de antrenament, karate-gi, -Materiale video cu tehnica/ tehnicile/kata-urile de karate kyokushin iko2; -Perne/scuturi de antrenament; -Palmare; -Protecții,	- Capacitatea practico-metodice de organizare și planificare în karate kyokushin iko2 - Capacitatea de a identifica și a aplica criterii de selecție; - Capacitatea de aplicare a principiilor tehnice, tactice și psihologice în situații simulate; - Capacitatea de autodepășire în situații dificile. - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de execuție a tehnicilor și kata-urilor precum și

		2.Criterii de selecție în karate kyokushin iko2 2.1 Identificarea calităților și aptitudinilor necesare în karate kyokushin iko2: capacități motrice, psihice, morfologice. Vârsta optimă pentru inițiere. 2.2 Principii de selecție și orientare sportivă pentru probele din competiția de Karate kyokushin iko2. 3.Conținutul pregătirii tehnice, tactice și psihologice în karate kyokushin iko2 3.1 Tehnicile de bază și combinații (KIHON si IDO GEIKO) conform cerințelor curriculei de examinare a FRKK IKO2, succesiunea predării tehnicilor, detaliile esențiale legate de pozitii și deplasări,		dispozitive de înregistrare video, software pentru analiza biomecanică; -Jocuri de rol, simulări de competiții; -Sisteme de monitorizare a progresului; -Fișe de testare.	utilizarea de indicații și măsuri adecvate pentru corectare; - Capacitatea de identificare a caracterelor dificile precum și abordarea unor metode de predare compatibile. - Capacitatea de aplicarea principiilor metodice ale învățării si dezvoltării capacităților motrice de bază. - Capacitatea de a concepe și aplica corect teste pentru evidența progresului; - Capacitatea de interpretare obiectivă a rezultatelor și de ajustare a planului de pregătire pe baza evaluării. - Capacitatea de a interpreta și aplica regulamentele ramurii Karate Kyokushin Iko 2.
--	--	--	--	---	--

		tehnici de atac cu brațul și piciorul, blocaje. 3.2 KATA-urile din karate kyokushin conform curiculei de examinare și standardului E.K.O și W.K.O., și execuția acestora individual și în probe pe echipe, planificarea învățării kata-urilor în concordanță cu evoluția tehnicilor din KIHON. 3.3 Tehnicile de KUMITE în competițiile oficiale ale FRKK IKO2, EKO și WKO conform categoriile de vârstă. 3.4 Strategiile și tacticile de luptă generale în funcție de calitățile sportivului și tipul de adversar; 3.5 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație,			
--	--	---	--	--	--

		control emoțional, concentrare. 3.6 Promovarea principiilor morale și etice legate de practicarea karate kyokushin iko2, precum respectul, umilința, curajul și autocontrolul. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice karate kyokushin iko2: 4.1 Utilizarea echipamentelor specifice karate kyokushin iko2 în lecția de antrenament: perne și scuturi, palmare, sac, echipamente de protecție etc. 4.2 Exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice. 4.3 Adaptarea metodelor la vârsta și nivelul sportivului. 5. Evaluarea pregătirii în karate kyokushin iko2			
--	--	--	--	--	--

		prin teste și probe specifice: 5.1 Tipuri de teste: viteză, anduranță, tehnică adecvate sporturilor de luptă precum și metodologia aplicării testelor. 5.2 Testarea tehnica a practicanților conform curiculei de examinare a FRKK iko2; 5.3 Stabilirea și urmărirea indicilor de progres. Corelarea între evaluarea inițială și rezultatele intermediare/finale. 6.Regulamentul competițional la karate kyokushin iko2: 6.1.Regulamentele oficiale de Kata și Kumite ale competițiilor FRKK IKO2, EKO si WKO 6.2 Grila competitonală cu categoriile de vârstă,			
--	--	--	--	--	--

		probe, categorii de gretutate.			
		6.3 Norme de conduită și comportament sportiv, obligațiile sportivilor și antrenorilor/instructorilor			
	<u>KARATE TRADIȚIONAL</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în KARATE TRADIȚIONAL 1.1 Organizarea departamentelor de stil și sarcinile activității 1.2 Caracteristicile efortului în K.T. 1.3 Planificarea și structurarea activităților de instruire în K.T. 1.4 Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire 1.5 Managementul activităților și responsabilitățile antrenorului/instructorului. 2. Criterii de selecție în ramura de sport K.T. 2.1 Selecția primară, intermediară și finală în K.T. 2.2 Modelul practicantului în K.T.	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Expunere; - Dezbaterea	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector - Laptop; - Planșe; - Dispozitive pt. redare conținut media; - Fișe de lucru; - Cronometru; - Ruletă; - Regulamentul Internațional de Arbitraj; - Regulamentul competițional F.R.K.T.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire în K.T - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnice/tehnicotactice/ psihologice/ artistice în K.T. - Cunoașterea criteriilor de selecție pentru ramura de sport K.T. - Cunoașterea mijloacelor și metodelor specifice instruirii sportive în K.T. - Cunoașterea metodelor și mijloacelor de evaluare în K.T. - Cunoașterea regulamentului competițional al F.R.K.T. - Cunoașterea criteriilor de arbitraj kata, Enbu, Fukugo, Kumite
			<u>Practică:</u> - Demonstrații; - Studiu de caz; - Simulări;	<u>Practică:</u> - DOJO/sală de antrenament;	- Capacitatea de a identifica și a aplica criterii de selecție; - Capacitatea practico-metodice de organizare și

		2.3 Selecția și orientarea sportivă pentru probele din competiția de K. T. 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice în ramura de sport K.T. 3.1 Tehnicile de bază (atac și apărare) și combinații conform programei de K.T: poziții, deplasări, tehnici brațe, tehnici picioare, blocaje, parări, eschive. - Executarea tehnicilor de braț Tsuki - Waza - Executarea tehnicilor de picior Geri -Waza - Sistemul deplasărilor în Karate Tradițional Un-soku - Executarea unui Kata - Demonstrarea aplicației unui Kata - Compunerea un Enbu - Demonstrarea unei tehnici de luptă sau a unei strategii de luptă	-Aplicații practice; - Studii de caz; - Exerciții dirijate; - Joc de rol; - Studiu de caz.	- Karate-gi, centură; - Perne/scuturi de antrenament; - Palmare; - Protecții; - Dispozitive de înregistrare video, - Software pentru analiză biomecanică; - Echipament de protecție; - Instalații de înregistrare; - Cronometru cu intervale; - Makiwara perete; - Coardă sărit, coardă elastică; - Karate-gi, centură; - Foi de arbitraj kata individual și echipe - Foi de arbitraj; - Enbu;	planificare în karate tradițional - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de execuție a tehnicilor specifice în K.T. - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în situații simulate în K.T. - Capacitatea de motivare a sportivilor. - Capacitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de evaluare în K.T. - Capacitatea de a aplica testele și probele de control ale F.R.K.T. - Capacitatea de a completa foaia de arbitraj la proba Kata individual și Kata echipe, Kumite individual și Kumite echipe, Fukugo, Enbu - Capacitatea de semnalizare a punctelor și penalizărilor la proba Kumite individual și Kumite echipe - Capacitatea de a arbitra la centru în proba de Kumite
--	--	---	--	--	---

	- Executarea Kittei pentru proba Fukugo 3.2 Tehnicile de KUMITE in competiile oficiale ale K.T. conform categoriilor de varsta. 3.3 Pregătire fizică multilaterală, pregătire fizică specifică 3.4 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație, control emoțional, concentrare. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport K.T. 4.1 Metoda învățării acțiunilor tactice simple: combinații 4.2. Metoda învățării acțiunilor de contraatac specifice 4.3 Metode și mijloace pentru dezvoltarea și menținerea calităților motrice specifice în K.T. 4.4 Mijloace de antrenament 4.5 Exerciții cu partenerul		- Foi de arbitraj; Kittei/Fukugo - Foi de arbitraj Kumite individual și echipe; - Stegulețe de arbitraj; - Foi arbitraj, note; - Regulamentul Internațional de Arbitraj; -Regulamentul competițional F.R.K.T.	
--	--	--	---	--

		4.6 Aspecte ale individualizării pregătirii. 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport K.T. 5.1 Probe, norme și teste specifice K.T. 5.2 Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor în K.T. 5.3 Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale 5.4. Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de vedere tactic, tehnic, psihologic. 5.5 Evidența acțiunilor în kumite 5.6 Modalități de evaluare a capacității de efort specifice K.T. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport K.T. 6.1 Grila competițională cu categoriile de vârstă, probe, categorii de greutate. 6.2 Norme de conduită și comportament			
--	--	---	--	--	--

		sportiv, obligațiile sportivilor si instructorilor			
	<u>KARATE WUKF</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în KARATE WUKF 1.1 Organizarea departamentelor de stil și sarcinile activității 1.2 Caracteristicile efortului în KARATE WUKF 1.3 Planificarea și structurarea activităților de instruire în KARATE WUKF 1.4 Stabilirea obiectivelor conform stadiului de pregătire 1.5 Managementul activităților si responsabilitățile antrenorului/instructoru lui. 2. Criterilor de selecție în ramura de sport KARATE WUKF 2.1 Selecția primară, intermediară și finală în KARATE WUKF 2.2 Modelul practicantului în KARATE WUKF 2.3 Selecția și orientarea sportivă pentru probele din	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Răspunsuri la întrebări; -Expunerea; -Dezbaterea; -Prezentare video; -Expunere interactivă cu mijloace intuitive, -Conversația.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Planșe; -Fișe de lucru; -Cursuri; -Carti de specialitate; -Regulamentul de concurs.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire în KARATE WUKF - Cunoașterea criteriilor de selecție pentru ramura de sport KARATE WUKF - Cunoaștere si executie 5 combinatii (2 cu tehnici de picior)-KUMITE - Cunoaștere și execuție primele 5 KATA - Cunoașterea mijloacelor și metodelor specifice instruirii sportive în KARATE WUKF - Cunoașterea metodelor și mijloacelor de evaluare în KARATE WUKF - Cunoașterea criteriilor de evaluare în probele de concurs - Cunoașterea regulamentului competițional - Cunoașterea criteriilor de arbitraj kata, Enbu, Fukugo, Kumite
			<u>Practică:</u> -Joc de rol; -Studiu de caz; -Aplicații practice; -Exerciții dirijate;	<u>Practică:</u> - Documente de planificare; - Exemplificare; - Fișe de selecție; - Cronometru;	- Capacitatea practico-metodice de organizare și planificare în KARATE WUKF - Capacitatea de a identifica și a aplica criterii de selecție

		competiția de KARATE WUKF 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistice în ramura de sport KARATE WUKF 3.1 Tehnicile de bază - KIHON(atac și apărare) și combinații conform programei de KARATE WUKF: poziții, deplasări, tehnici brațe, tehnici picioare, blocaje, parări, eschive. 3.2 Tehnicile de KUMITE în competițiile oficiale ale KARATE WUKF conform categoriilor de vârstă. 3.3 KATA-conform programei 3.3 Pregătire fizică multilaterală, pregătire fizică specifică 3.4 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație, control emoțional, concentrare. -principiile antrenamentului -planificarea pe cicluri 4. Metode și procedee de operare cu mijloace	-Cantonamente; -Exerciții aplicative individuale și cu partener; -Antrenamente asistate; -Dezbaterea.	- Ruletă; - DOJO/sala de antrenament; - Karate-gi, centură; - Perne/scuturi de antrenament, palmare, protecții, - Dispozitive de înregistrare video, software pentru analiza biomecanică; - Coardă sărit, coardă elastică; - Sac, makiwara perete; - Echipament protecție; - Cronometru cu intervale; - Tatami.	- Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de execuție a tehnicilor specifice de KATA și KUMITE în KARATE WUKF - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în situații simulate în KARATE WUKF - Capacitatea de motivare a sportivilor. - Capacitatea de aplicare a metodelor și mijloacelor de evaluare în KARATE WUKF - Capacitatea de a aplica testele și probele de control în KARATE WUKF - Capacitatea de a completa foia de arbitraj la proba Kata individual și Kata echipe, Kumite individual și Kumite echipe, Fukugo, Enbu - Capacitatea de semnalizare a punctelor și penalizărilor la proba Kumite individual și Kumite echipe - Capacitatea de a arbitra la centru în proba de Kumite
--	--	--	---	---	--

		specifice pregătirii în ramura de sport KARATE WUKF 4.1 Metoda învățării acțiunilor tactice simple: combinații 4.2. Metoda învățării acțiunilor de contraatac specifice 4.3 Metode și mijloace pentru dezvoltarea și menținerea calităților motrice specifice în KARATE WUKF 4.4 Exerciții cu partenerul 4.5 Aspecte ale individualizării pregătirii 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport KARATE WUKF 5.1 Probe, norme și teste specifice KARATE WUKF 5.2 Metode și mijloace de evaluare și analiză a eficienței luptătorilor în KARATE WUKF 5.3 Analiza luptelor din cadrul competițiilor oficiale 5.4. Caracterizarea comportamentului sportivilor din punct de			
--	--	---	--	--	--

		vedere tactic, tehnic, psihologic. 5.5 Evidența acțiunilor în kumite 5.6 Modalități de evaluare a capacității de efort specifice KARATE WUKF 5.7 Adaptarea antrenamentului în funcție de vârstă și nivel 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport KARATE WUKF 6.1 Grila competitivă cu categoriile de vârstă, probe, categorii de gretutate. 6.2 Norme de conduită și comportament sportiv, obligațiile sportivilor și instructorilor			
	<u>KEMPO</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în KEMPO - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări	<u>Teorie :</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în KEMPO - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport KEMPO - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico- tactice /psihologice specifice ramurii de sport KEMPO

		- Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în kempo - Resursele instruirii în kempo			- Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport KEMPO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport KEMPO - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport KEMPO
		2. Criterii de selecție în ramura de sport kempo - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Modelul jucătorului de kempo 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică	<u>Practică:</u> -Aplicație; -Stdii de caz; -Joc de rol; -Antrenamente practice.	<u>Practică :</u> -Sala de antrenament; -Caiet de practică; - Cronometru; -Tabele ; -Fișe de observație; -Perne; -Mănuși, palmare, tibiere, căști, pieptare.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport KEMPO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport KEMPO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport KEMPO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și

		- Clasificarea elementelor și a procedeelor - Tehnica kempo în picioare - Tehnica kempo la sol - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeelor tehnico-tactice în kempo: - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în kempo - Metode și mijloace privind pregătirea			mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport KEMPO - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport KEMPO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport KEMPO
--	--	---	--	--	---

		psihologică în kempo 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport - Criterii și mijloace de evaluare - Probe și norme de control - Evidența jucătorilor în kempo - Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentul ui jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport kempo Foile de arbitraj			
	<u>LUPTE</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în LUPTE - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Discuție; -Explicație.	<u>Teorie:</u> -Videoproiector; -Acces internet; -Materiale și echipamente specifice ramurii de sport; -Fișe de lucru; -Portofolii.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în LUPTE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport LUPTE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice

		cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în lupte - Resursele instruirii în lupte			specifice ramurii de sport LUPTE - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport LUPTE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport LUPTE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport LUPTE
		2. Criterii de selecție în ramura de sport Criterii somato-fiziologice: - dezvoltare fizică, - sănătate, - stare funcțională <u>Criterii motrice</u> - gradul de dezvoltare pentru - viteză, - forță - rezistență, - mobilitate, - îndemânare, - nivel de pregătire fizică generală <u>Criterii biochimice:</u> - capacitatea de efort aerob/anaerob,	<u>Practică:</u> -Aplicație; -Studiu de caz; -Planuri anuale semestriale, săptămânale; -Jocuri motrice; -Simulări de luptă; -Joc de rol; -Antrenamente practice.	<u>Practică:</u> -Sala de antrenament; -Caiet de practică; -Cronometru; -Tabele; -Fișe de observație.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport LUPTE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport LUPTE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport LUPTE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		- testarea medicală pentru sport <u>Criterii psihologice:</u> - aptitudini și atitudini, - atenție, - inteligență, - sociabilitate, - personalitate, - voință și tenacitate 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în ramura de sport - Pregătirea fizică generală - Pregătirea tehnică și tactică - Clasificarea elementelor și a procedeeelor - Tehnica luptei în picioare - Tehnica luptei la sol - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport LUPTE - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeeelor tehnicotactice în lupte:			- Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport LUPTE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport LUPTE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport LUPTE
--	--	--	--	--	--

		- Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în lupte - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în lupte 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport - evaluare cumulativă (sumativă) și continuă (formativă) - verificarea – orală, scrisă, practică - aprecierea și autoaprecierea (când rezultatele sunt observabile, dar nu măsurabile) - notarea – acordarea de note sau calificative - nivelul cunoștințelor teoretice ale subiectului			
--	--	---	--	--	--

		- metode de verificare: trecerea unor probe de motricitate, de cunoștințe teoretice, măsurarea unor indici de dezvoltare fizică, executarea de către sportivi a unor deprinderi și priceperi motrice - metode de apreciere: apreciere verbală, note, calificative, uneori conform unor tabele cu bareme 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport LUPTE - aspecte legate de organizare și logistică - aspecte legate de pregătirea și desfășurarea concursului			
	<u>MINIFOTBAL</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în MINIFOTBAL - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport MINIFOTBAL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport MINIFOTBAL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice

		- Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului specific în MINIFOTBAL - Resursele instruirii în MINIFOTBAL			specifice ramurii de sport MINIFOTBAL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport MINIFOTBAL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport MINIFOTBAL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport MINIFOTBAL
		2. Criterii de selecție în ramura de sport MINIFOTBAL - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Selecția jucătorilor pe posturi - Modelul campionului	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demostrația; -Joc de rol; -Metoda algoritmică; -Modelarea; -Simulare.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Mingii, porți, conuri, copete, jaloane, scărită, veste centuri puls; -Accesorii; -Teren MINIFOTBAL -Regulamente;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport MINIFOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport MINIFOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport MINIFOTBAL la nivelul sportului de masă și de

		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnică tactice/psihologice în ramura de sport MINIFOTBAL - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Tehnica jocului de MINIFOTBAL fără minge • Tehnica jocului de MINIFOTBAL cu minge : ✓ conducerea mingii; ✓ dribling ✓ pasa ✓ șutul ✓ preluarea • Tehnica jocului portarului; • Tactica jocului de MINIFOTBAL: ✓ Individu ală de atac și apărare		- Teste, probe specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual; - Joc școală; - Joc de verificare; - Joc amical; - Joc competițional.	performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport MINIFOTBAL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnică-tactică/psihologic/ prin probe și teste specifice ramurii de sport MINIFOTBAL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport MINIFOTBAL
--	--	---	--	---	--

		✓ Colectiv ă de atac și apărare • Tactica jocului portarului în atac și în apărare • Momente fixe de joc • Sistem de joc • Planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport MINIFOTBAL - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor, procedeele acțiunilor tehnico-tactice în MINIFOTBAL - Metodele și mijloacele privind			
--	--	---	--	--	--

		dezvoltarea și menținerea calităților motrice în MINIFOTBAL - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în MINIFOTBAL - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice prin probe și teste specifice în ramura de sport MINIFOTBAL - Criterii și mijloace de evaluare în MINIFOTBAL - Probe și norme de control în MINIFOTBAL - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport MINIFOTBAL			
--	--	--	--	--	--

		Regulamentul ramurii de sport MINIFOTBAL Interpretarea foilor de arbitraj			
	<u>MODELISM</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în MODELISM - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Competiții modelism - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Resursele instruirii în MODELISM 2. Criterii de selecție în ramura de sport MODELISM - Selecția, mijloace și criterii 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în MODELISM - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport MODELISM - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport MODELISM - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport MODELISM - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport MODELISM - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport MODELISM
			<u>Practică:</u> - Aplicații; - Demonstrația; - Experimentul; - Simularea;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport MODELISM la nivelul sportului de masă și

		ramura de sport MODELISM - Pregătirea fizică generală necesară practicantului de modelism - Pregătirea tehnică și tactică: • Construirea aeromodelelor • Materialele și structura componentelor necesare construirii aeromodelelor • planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport MODELISM - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în MODELISM:lin ii directe	-Joc de rol; -Discuții de grup; -Metoda algoritmica -Modelarea; -Conducere.	-Kinograme; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport MODELISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport MODELISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport MODELISM - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport MODELISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport MODELISM
--	--	---	--	--	---

		F.R. MODELISM - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea condiției fizice generale - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în MODELISM 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport MODELISM - Criterii și mijloace de evaluare în MODELISM - Probe și norme de control în MODELISM - Evidența sportivilor în MODELISM - Norme și baremuri de realizat - Analiza competițiilor - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor			
--	--	--	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport MODELISM Regulamentul în ramura de sport MODELISM adaptat specificului și categoriilor de vârstă			
	<u>MOTOCICLISM</u>	3. Organizarea procesului de instruire sportivă în MOTOCICLISM. - lecția de pilotaj, tema didactică, obiective instrucționale, sarcini didactice, materiale necesare, variante pentru desfășurarea părții introductive, plan de lecție. 4. Criterii de selecție în ramura de sport: - obiectivele selecției, etapele selecției, criteriile medico-biologice, psihologice, sociale, stăpânirea emoțiilor pe motocicletă, cunoștințele de bază pentru manevrarea motocicletei, calități care favorizează performanța în motociclism. 7. Conținutul pregătirii tehnice, tactice și psihologice:	<u>Teorie:</u> -Prelegerea; -Dezbaterea.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; -Videoproiector -Laptop; -Planșe; -Fișe de lucru; -Sală de curs.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în MOTOCICLISM - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport MOTOCICLISM - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport MOTOCICLISM - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport MOTOCICLISM - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport MOTOCICLISM - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport MOTOCICLISM
			<u>Practică:</u> -Aplicație; -Studiu de caz;	<u>Practică:</u>	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii

	- Poziția corectă pe motocicletă, - Proiecția privirii - Acționarea corectă a ghidonului și a schimbării vitezelor - Efectuarea startului și exercițiilor de frânare și accelerare - Retrogradarea treptelor de viteză - Slalom - Tipuri de viraje - Antrenamente pe secțiuni - luare de repere, perioade de frânare, tehnica parcurgerii virajelor - Verificarea tehnică a motocicletei Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport: - Testarea vitezei de reacție: Exerciții practice pentru îmbunătățirea reflexelor și a coordonării. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport: -parcursarea practică repetată a unui traseu special cu descrierea	-Demonstrație.	-Simulator pentru exersarea circulației; -Panou cu lumini; -Testarea reflexelor; -Motocicletă; -Costum piele cu protecții la genunchi, coate, umeri, șolduri, Mănuși; -Cizme piele; -Cască; -Protecție spate.	de sport MOTOCICLISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport MOTOCICLISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport MOTOCICLISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport MOTOCICLISM - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport MOTOCICLISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de
--	---	----------------	--	---

		codificată a virajelor, învățarea dictării după radar. -concurs de antrenament 8. Regulamentul de concurs al ramurii de sport: - Regulamente specifice competițiilor, fie că se desfășoară pe circuit, asfalt/urban, macadam, off-road. Familiarizarea cu regulamentele naționale și internaționale relevante pentru disciplină, în funcție de caz (raliu, viteză în coastă, rally raid, slalom paralel, autocross etc). Omologarea circuitelor competiționale destinate motociclismului este obligatorie.			concurs al ramurii de sport MOTOCICLISM
	<u>NATAȚIE ȘI PENTATLON MODERN</u>	Organizarea procesului de instruire în NATAȚIE ȘI PENTATLON MODERN 1.1 Planificarea și structurarea activităților de instruire în înot.	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Studiu de caz; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Planșe, fișe de lucru; -Laptop; -Materiale video cu tehnica procedeelor de înot;	- Cunoașterea etapelor de planificare; - Identificarea obiectivelor educaționale; - Cunoașterea criteriilor de selecție - Cunoașterea mișcărilor corecte și a procedeelor de înot

	1.2 Stabilirea obiectivelor generale și specifice. 1.3 Etapele procesului instructiv-educativ. 1.4 Noțiuni de pedagogie sportivă aplicată la înot. 1.5 Elemente de micro și macro-cicluri de antrenament.		-Materiale didactice multimedia; -Regulamente scrise; -Fișe de concurs; -Clipuri demonstrative.	- Cunoașterea mijloacelor și metodelor de antrenament specifice înotului - Cunoașterea normelor și metodelor de evaluare în natație - Cunoașterea și aplicarea corectă a regulamentelor;
	Criterii de selecție în înot 2.1 Identificarea calităților și aptitudinilor necesare în înot: capacități motrice, psihice, morfologice. Vârsta optimă pentru inițiere. 2.2 Utilizarea testelor standardizate pentru selecție. 2.3 Principii de selecție și orientare sportivă. Conținutul pregătirii tehnice, tactice și psihologice în înot 3.1 Tehnica de bază a procedurii craelui. Poziția și alunecarea corpului, mișcarea picioarelor, mișcarea alternativă a brațelor, respirația laterală, coordonare generală.	<u>Practică:</u> -Demonstrație; -Joc de rol, -Simulări ; -Aplicații practice ; -Exerciții dirijate ; -Antrenamente asistate.	<u>Practică:</u> -Cronometru, -Măsurători antropometrice; -Piscină; -Echipament individual; -Materiale didactice acvatice; -Software pentru analiză biomecanică; -Instalații de înregistrare video; -Sisteme de monitorizare a progresului.	- Capacitatea de a planifica un plan de lecție eficient - Capacitatea de a formula și aplica criteriile de selecție - Capacitatea de a utiliza testele specifice pentru alegerea practicanților - Capacitatea de a identifica și a aplica mișcarea corectă a procedurilor de înot - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în situații simulate - Capacitatea de autodepășire în situații dificile - Executarea corectă a mișcărilor, sincronizarea respirației - Eficiența tehnică - Capacitatea de a utiliza corect și eficient materialele

		3.2 Tehnica de bază a procedeului spate. Poziția și alunecarea dorsală, mișcarea de picioare, alternanța mișcării de brațe, orientare vizuală și coordonare 3.3 Tehnica de bază a procedeului fluture. Ondularea corpului, mișcarea de picioare fluture, mișcarea simultană a brațelor, respirația frontală, coordonarea mișcării de picioare cu mișcarea brațelor și respirația. 3.4 Tehnica de bază a procedeului bras. Mișcarea de picioare bras, mișcarea brațelor semicirculară, tracțiunea și împingerea, coordonarea mișcării de picioare cu mișcarea de brațe și cu respirația. 3.5 Elemente de tactică în probe individuale și de ștafetă. 3.6 Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție: motivație, control emoțional, concentrare.			- Capacitatea de a adapta exercițiile la nivelul sportivilor - Capacitatea de aplicare corectă a testelor - Capacitatea de interpretare obiectivă a rezultatelor - Capacitatea de ajustare a planului de pregătire pe baza evaluării - Capacitatea de a identifica situațiile de penalizare - Capacitatea de a încadra activitatea într-un cadru regulamentar
--	--	--	--	--	--

		Metode și procedee de operare cu mijloace specifice înotului 4.1 Utilizarea materialelor auxiliare în instruire: plute, plutitoare, labe, palmare, snorkel, etc. 4.2 Exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice. 4.3 Adaptarea metodelor la vârsta și nivelul sportivului. Evaluarea pregătirii în înot prin teste și probe specifice 5.1 Tipuri de teste: viteză, anduranță, tehnică. Metodologia aplicării testelor. 5.2 Stabilirea și urmărirea indicilor de progres. Corelarea între evaluarea inițială și rezultatele intermediare/finale. Regulamentul de concurs la înot 6.1 Regulamentele oficiale ale competițiilor naționale și internaționale (World Aquatics). 6.2 Categori de vârstă, probe, penalizări.			
--	--	---	--	--	--

		6.3 Norme de conduită și comportament sportiv. Elemente de arbitraj.			
	<u>OINĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în OINĂ - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de oină pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în oină - Resursele instruirii în oină 2. Criterii de selecție în ramura de sport OINĂ - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în OINĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport OINĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport OINĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport OINĂ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport OINĂ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport OINĂ
			<u>Practică:</u> - Aplicații; - Demonstrația; - Joc de rol;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport OINĂ la nivelul sportului de masă și de

		- Selecția pe posturi - Modelul jucătorului de OINĂ 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport OINĂ - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • priza la minge • aruncarea și blocarea mingii "la bătaie", "la prindere" • servirea mingii pentru "bătaie" • alergarea pe culoare "de ducere", "de întoarcere" • apărarea de minge „individual”, în grupă" • tactica individuală și colectivă la "bătaie" "la prindere"		-Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat măsurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport OINĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport OINĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport OINĂ - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport OINĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport OINĂ
--	--	--	--	--	--

		• pregătirea tehnică pentru ”fruntaș”, ”fundaș” • tehnica și tactica specifică jucătorilor ”mărginași”- ”ducere” sau ”întoarcere” și ”mijlocași” • apărarea individuală, apărarea prin ”blocarea,, mingii • bătaia mingii cu bastonul • joc în avantaj • relația lansator de servire- jucător la bătaie • pregătirea ”jucătorilor mărginași” • anticiparea și contracararea acțiunilor adversarilor • planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport OINĂ			
--	--	--	--	--	--

		- Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în oină: linii directe - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în oină - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în oină 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport OINĂ - Criterii și mijloace de evaluare în oină			
--	--	--	--	--	--

		- Probe și norme de control în oină - Evidența jucătorilor în oină - Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentului jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport OINĂ Regulamentul jocului de oină adaptat categoriilor de vârstă Foile de arbitraj			
	<u>ORIENTARE</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în ORIENTARE - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în ORIENTARE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport ORIENTARE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport ORIENTARE - Cunoașterea metodelor și procedeelor de operare cu mijloacele specifice

		calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în ORIENTARE - Resursele instruirii în ORIENTARE 2. Criterii de selecție în ramura de sport ORIENTARE - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport ORIENTARE - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • alergarea pe teren variat • orientarea geografică • startul, sosirea, validarea			pregătirii în ramura de sport ORIENTARE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport ORIENTARE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport ORIENTARE
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Exerciții; -Demonstrația; -Joc de rol;	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Harta, busolă, trasee variate, Posturi; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport ORIENTARE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport ORIENTARE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport ORIENTARE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și

		afișelor de concurent • calcularea timpului, clasamentul • tehnica nordării hârtii • lucrul cu harta-citire, memorare • lucrul cu busola • deplasarea cu busola • deplasarea cu harta și busola • realizarea unei hărți exacte • deplasarea pe curba de nivel • deplasarea după memorie, fără hartă, numai cu busola • deplasare cu harta pe un traseu obligatoriu fără a cunoaște în prealabil amplasarea posturilor de control • compostarea fișei de concurent în cel mai scurt timp posibil		-Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport ORIENTARE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport ORIENTARE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport ORIENTARE
--	--	--	--	--	---

		• alegerea rutei economice în funcție de particularități individuale și ale zonei de concurs • alegerea stilului de deplasare • selecționarea mijloacelor tactice • tactica în funcție de adversari • planul tactic • analiza competiției - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport ORIENTARE - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeeelor tehnico-tactice în ORIENTARE:linii directe - ORIENTARE - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea			
--	--	---	--	--	--

		calităților motrice în ORIENTARE - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în ORIENTARE 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport ORIENTARE - Criterii și mijloace de evaluare în ORIENTARE - Probe și norme de control în ORIENTARE - Evidența jucătorilor în ORIENTARE - Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentul ui jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport ORIENTARE Regulamentul de concurs în ramura de sport ORIENTARE			
	<u>PADBOL</u>		<u>Teorie:</u> -Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs;	- Cunoașterea organizării procesului de instruire

		1. Organizarea procesului de instruire sportivă în PADBOL - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului specific în PADBOL - Resursele instruirii în PADBOL	-Prezentare; PPT -Răspunsuri la întrebări.	-Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	sportivă specifică ramurii de sport PADBOL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport PADBOL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport PADBOL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport PADBOL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport PADBOL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport PADBOL
		2. Criterii de selecție în ramura de sport PADBOL - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportivului și	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Joc de rol;	<u>Practică:</u> -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport PADBOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport PADBOL la nivelul sportului de masă și de

		indicatorii antropometrici și somatoscopici - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport PADBOL - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Tehnica jocului de PADBOL: - lovitura cu piciorul; - preluarea cu coapsa/pieptul - lovitura cu capul - jocul cu pereții - serviciul • Tactica jocului de PADBOL: - Pozitionarea în teren - Comunicarea - Folosirea pereților - Lovituri plasate vs. puternice - Atac în echipă - Planul tactic - Pregătirea psihologică		- Mingii, fileu, stâlpi, pereți sticlă securizată, conuri, copete, jaloane, scăriță; - Accesorii; - Teren PADBOL; - Regulamente; - Teste, probe specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual.	performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport PADBOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport PADBOL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologic/ prin probe și teste specifice ramurii de sport PADBOL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport PADBOL
--	--	--	--	---	--

		4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport PADBOL - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor, procedeele acțiunilor tehnico-tactice în PADBOL - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în PADBOL - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în PADBOL 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice prin probe și teste specifice în ramura de sport PADBOL			
--	--	--	--	--	--

		- Criterii și mijloace de evaluare în PADBOL - Probe și norme de control în PADBOL - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport PADBOL Regulamentul ramurii de sport PADBOL			
	<u>PANGRATION</u> <u>ATHLIMA</u>	1. Organizarea procesului de instruire în PANGRATION ATHLIMA • Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului; • Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare; • Adaptarea programului la nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele practicanților; • Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare;	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; - PPT; -Răspunsuri la întrebări; -Analiză video.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs ; -Regulament; - competțional - kata si kumite -Laptop, - Videoproiector, -Planșe didactice, -Materiale video.	- Cunoașterea stadiilor de pregătire - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA - Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii specifice ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-

		• Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică, aplicativ, fizic, revenire. 2. Criterii de selecție în ramura de sport a) Indicii morfologici ai subiecților-masuratori greutate, înălțime, etc b) Indici fiziologici și biochimici-masuratori TA, puls, analize medicale, etc. c) Criterii psihologice de selecție d) caracterul acțiunilor de selecție 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artistic Tehnică individuală: -tehnicile de baza: -tenici de kumite de atac, de apărare -lovituri cu brațele, -lovituri cu picioarele -deplasările standard -eschive evitări -proiectări -tehnicile articulare -lovituri prin sacrificiu Tactică de luptă: -antrenament de întărire -antrenament cu sparring partner			tactice prin probe și teste specifice unei ramuri de sport PANGRATION ATHLIMA - Cunoașterea regulamentului PANGRATION ATHLIMA. - Identificarea tehnicilor permise/interzise;
			<u>Practica:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Experimentul; -Joc de rol; -Discuții de grup; -Metoda algoritmică; -Modelarea; -Simulare.	<u>Practica:</u> -Echipament specifice artelor marțiale (kimono și centuri); -Saci de box, perne; -Cronometru, Timer; -Mijloace specifice pentru dezvoltarea calitatilor motrice etc; -Echipament de masurat, cantarit, tensiometru cronometru, etc; -Descrierea; -Explicatia; -Demonstratia; -Exersarea; -Materiale iconografice;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a identifica criteriile de selecție - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA la nivelul sportului de masă și de

		Pregătire psihologică: • Luptă sub presiune cronometrată; • Control emoțional în condiții de oboseală; • Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante. Pregătire artistică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport -metoda repetarii -metoda antrenamentului cu intervale -metoda lucrului de lungă durată -metode bazate pe relația parte-întreg (antrenament-competiție) -metode de organizare a exersării în vederea însușirii deprinderilor -metodele globală, analitică și progresivă 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico- tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport		-Regulament competițional kata și kumite.	performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a executa corect tehnicile și combinațiile; - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica probele și testele practice specifice de verificare și control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport PANGRATION ATHLIMA
--	--	--	--	--	--

		-evaluarea inițială -evaluarea cumulativă -evaluarea continuă -masurarea vitezei de reacție și execuții succesive de brațe și/sau picioare prin tehnici standard -măsurarea detentei brațelor și picioarelor -probe de verificare a corectitudinii executării elementelor tehnice de bază -probe de verificare calități motrice. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Regulamentele oficiale Pangration Athlima (FRPA și WPAF)			
	<u>PATINAJ</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în PATINAJ - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport PATINAJ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport PATINAJ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport PATINAJ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice

		- Caracteristicile efortului specific în PATINAJ - Resursele instruirii în PATINAJ 2. Criterii de selecție în ramura de sport PATINAJ - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice/artistice în ramura de sport PATINAJ - Pregătirea fizică generală și specifică Prelucrarea specială a aparatului locomotor și dezvoltarea armonioasă - Pregătirea tehnică și tactică: Elemente tehnice de bază: poziția de bază, alunecarea (glisarea), virajele și cercurile, săriturile, piruetele (învârtiri), secvențe de			pregătirii în ramura de sport PATINAJ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport PATINAJ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport PATINAJ
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Experimentul; -Simularea; -Joc de rol; -Discuții de grup; -Metoda algoritmică; -Modelarea.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Materiale și mijloace sportive; -Patine, Patinoar; -Aparatură acompaniament muzical; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Statistică; -Plan de lecție;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport PATINAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport PATINAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport PATINAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport PATINAJ

		pași, ridicări (în perechi) Tactica (structurarea programului, gestionarea energiei, adaptarea în timpul programului, utilizarea spațiului) - Pregătirea psihologică - Pregătirea artistică Capacitatea de percepere și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical Educarea esteticii corporale și motrice 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport PATINAJ - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnice și tacticii în PATINAJ:linii directe - Metodele și mijloacele		-Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	- Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnică/tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport PATINAJ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport PATINAJ
--	--	--	--	--	---

		privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în PATINAJ - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în PATINAJ - Metode și mijloace privind pregătirea artistică în PATINAJ 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport PATINAJ - Criterii și mijloace de evaluare în PATINAJ - Probe și norme de control în PATINAJ - Norme și baremuri de realizat 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport PATINAJ Regulamentul de concurs în ramura de sport PATINAJ			
--	--	---	--	--	--

		Grila de punctaj Greșeli și penalizări			
	<u>POLO</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în POLO - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor - Caracteristicile efortului specific în POLO - Resursele instruirii în POLO 2. Criterii de selecție în ramura de sport POLO - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport POLO - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport POLO - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport POLO - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport POLO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport POLO - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport POLO
		2. Criterii de selecție în ramura de sport POLO - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul	<u>Practică:</u> - Aplicații; - Demonstrația; - Experimentul; - Joc de rol; - Discuții de grup; - Metoda algoritmică; - Modelarea;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme; - Simulatoare; - Metru; - Cronometru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport POLO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport

		sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Selecția jucătorilor pe posturi - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice în ramura de sport POLO - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Legile hidrostactice și hidrodinamice care influențează deplasarea pe apă • Elemente tehnice fundamentale: poziția pe apă, respirația, alunecarea pe apă • Tehnica procedeeleor de înot sportiv-	-Simulare.	-Materiale și mijloace sportive; -Mingii, porți; -Accesorii apă; -Bazin; -Regulamente; -Teste, probe specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	POLO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport POLO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport POLO - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnic-tactică/psihologic/ prin probe și teste specifice ramurii de sport POLO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport POLO
--	--	---	------------	---	--

		craul, spate, bras, future; aspecte tehnice particulare întâlnite în jocul de polo • Tehnica mijloacelor de deplasare pe apă, tehnica procedeeelor speciale înotului de joc, tehnica procedeeelor de mânuire a mingii, tehnica procedeeelor de apărare și recuperare a mingii, tehnica de joc a portarului • Pregătirea tactică: procesele și capacitățile intrinseci ale pregătirii • Sistematizarea tacticii • Jocul în atac și jocul în apărare - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace			
--	--	--	--	--	--

		specifice pregătirii în ramura de sport POLO - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor, procedeele acțiunilor tehnico-tactice în POLO - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în POLO - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în POLO - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și cerințele competiționale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice prin			
--	--	---	--	--	--

		probe și teste specifice în ramura de sport POLO - Criterii și mijloace de evaluare în POLO - Probe și norme de control în POLO - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport POLO Regulamentul ramurii de sport POLO			
	<u>PESCUIT SPORTIV</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în PESCUIT SPORTIV - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de PESCUIT SPORTIV pe teren redus	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în PESCUIT SPORTIV - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport PESCUIT SPORTIV - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport PESCUIT SPORTIV - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport PESCUIT SPORTIV

		-Caracteristicile efortului specific în PESCUIT SPORTIV -Resursele instruirii în PESCUIT SPORTIV 2. Criterii de selecție în ramura de sport PESCUIT SPORTIV -Etapizarea procesului de instruire sportivă -Selecția, mijloace și criterii 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport PESCUIT SPORTIV - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: Pescuitul în apă dulce; Pescuitul la muscă; Pescuitul maritim; - Pregătirea psihologică a concurenților 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport PESCUIT SPORTIV -Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în PESCUIT SPORTIV -Metoda observației			- Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport PESCUIT SPORTIV - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport PESCUIT SPORTIV
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Demonstrația; -Experimentul; -Simularea; -Joc de rol;	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente ; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Echipament special în pescuit sportiv;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport PESCUIT SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport PESCUIT SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport PESCUIT SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport PESCUIT SPORTIV

		-Demonstrarea -Corectarea greșelilor de execuție -Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în PESCUIT SPORTIV -Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în PESCUIT SPORTIV 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport PESCUIT SPORTIV -Criterii și mijloace de evaluare în PESCUIT SPORTIV -Probe și norme de control în PESCUIT SPORTIV -Evidența crescătorilor și a porumbeilor în PESCUIT SPORTIV -Norme și baremuri de realizat -Analiza concursurilor -Caracterizarea comportamentului crescătorilor și a porumbeilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de		-Pista concurs; -Baze sportive.	- Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport PESCUIT SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport PESCUIT SPORTIV
--	--	--	--	--	---

		sport PESCUIT SPORTIV Regulamentul de organizare și funcționare a FRPS			
	<u>POPICE</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în POPICE - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de POPICE pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în POPICE - Resursele instruirii în POPICE 2. Criterii de selecție în ramura de sport POPICE - Etapizarea procesului de	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în POPICE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport POPICE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport POPICE - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport POPICE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport POPICE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport POPICE
			<u>Practică:</u> - Aplicații; - Demonstrația; - Exerciții - Simularea; - Joc de rol;	<u>Practică:</u> - Lecții practice; - Planșe; - Înregistrări video; - Kinograme;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport POPICE la nivelul sportului de masă și de

		instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe nivel de instruire - Selecție inițială și continuă - Selecție în eșaloane superioare 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice în ramura de sport POPICE - Pregătirea fizică generală și specifică • Dezvoltarea calităților motrice • Pregătire fizică în raport cu criteriile de vârstă și specificul probei - Pregătirea tehnică și tactică: • Preluarea bilei, poziția fundamentală, priza, vizarea obiectivului,		- Simulatoare; - Metru; - Cronometru; - Materiale și mijloace sportive; - Regulamente; - Teste specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual; - Pistă Popice; - Bile.	performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport POPICE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport POPICE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport POPICE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport POPICE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport POPICE
--	--	--	--	--	--

		elanul, lansarea (în rază, la canal mare preferat, canal mare opus, canale mici și singuratic) și oprirea. • Utilizarea echipamentului de joc • Principiile tacticii: individuală, colectivă, adaptare la diferite condiții. • Dinamica și complexitatea efortului (volum-intensitate) • Importanța vitezei bilei, constanța mișcării de înșurubare. • Ponderea factorilor care influențează traiectoria bilei. - Pregătirea psihologică • Pregătirea pentru concurs			
--	--	---	--	--	--

		• Cunoașterea valorii adversarului. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport POPICE - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în POPICE:linii directoare F.R.POPICE - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în POPICE - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în POPICE - Metoda repetării			
--	--	--	--	--	--

		- Metoda cu intervale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport POPICE - Criterii și mijloace de evaluare în POPICE - Probe și norme de control în POPICE - Evidența jucătorilor în POPICE - Norme și baremuri de realizat - Analiza jocurilor - Caracterizarea comportamentului jucătorilor - Observare directă - Analiza lansărilor negative 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport POPICE Regulamentul jocului de POPICE adaptat categoriilor de vârstă			
--	--	--	--	--	--

	<u>POWERLIFTING</u> <u>G</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în POWERLIFTING Istoricul ramurii de sport powerlifting; Reguli generale ale powerliftingului; Reguli disciplinare; Reguli privind statutul sportivilor; Echipamentul specific; Planificarea și pregătirea lecției de antrenament; Prevenirea accidentarilor; Elemente de igienă 2. Criterii de selecție în ramura de sport POWERLIFTING Componente de bază privind selecția; Elemente de structură ale modelelor de selecție; Stadiile selecției – etape; Obiectivele selecției; Criterii antropometrice și biometrice de selecție; Metode de selecție; 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; - PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; - Proiectare ecran; -Planse; -Materiale video.	- Cunoașterea procesului de instruire în POWERLIFTING - Cunoașterea regulilor de bază și a elementelor de bază în POWERLIFTING - Cunoașterea criteriilor de selecție în POWERLIFTING - Cunoașterea regulilor de concurs, înțelegerea structurii de bază a mișcării în POWERLIFTING - Cunoașterea regulilor tehnice în POWERLIFTING - Cunoașterea metodelor de creștere a forței musculare - Cunoașterea regulilor de execuție, înțelegerea structurii de bază și a mișcării în fiecare probă din POWERLIFTING
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții.	<u>Practică:</u> -Discuri; -Bare; -Suport; -Platforme; -Siguranțe; -Echipamente - Video; -Săli de fitness; -Diverse structuri sportive.	- Capacitatea de a aplica regulile de bază, de a manevra în siguranță echipamente și de a conduce o lecție de antrenament în POWERLIFTING - Capacitatea de a identifica și aplica criteriile de selecție în POWERLIFTING - Capacitatea de a aplica corect regulile de execuție

		ramura de sport POWERLIFTING Învățarea execuțiilor tehnice pentru fiecare proaa de concurs (genuflexiune, împins din culcat, îndreptare); Stabilizareași automatizarea tehnicii în condiții variabile sau neobișnuite; Cauze pentru descalificarea unei încercaări în competiție; Comportamentul optim în competiție, utilizarea aptitudinilor și abilităților individuale; Sistemul de competiție cu runde și ordinea intrării la probe; Pregătirea psihologică pentru antrenament și competiție; 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport POWERLIFTING Metode de creștere a forței musculare; Calități motrice; Relația forță-viteză- putere; Elemente de periodizare;			sub presiunea psihologică a competiției/greutății ridicate în POWERLIFTING - Capacitatea de a identifica metodele și procedeele de creștere a forței având ca rezultat progresul sportivului în ramura de sport POWERLIFTING - Capacitatea de a asimila probele prin perfecționarea și diferențierea anumitor faze ale mișcării în POWERLIFTING - Capacitatea de a aplica regulile de concurs IPF și de a identifica echipamentele autorizate IPF
--	--	---	--	--	--

		5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport POWERLIFTING Execuție probă genuflexiune; Execuție probă împins din culcat; Execuție probă îndreptare; Factori limitativi ai performanței; 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport POWERLIFTING Manualul regulilor tehnice IPF; Echipamente autorizate IPF.			
	<u>RADIOAMATORIS M</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în RADIOAMATORISM - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Radioelectronică, unde	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport RADIOAMATORISM - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM

		electromagnetice, propagare, antene, emițătoare, receptoare - Echipament de protecție - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional			- Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehno-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport RADIOAMATORISM
		- Frecvența concursurilor - Resursele instruirii în RADIOAMATORISM 2. Criterii de selecție în ramura de sport RADIOAMATORISM - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție, capacitatea neuropsihică 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnică	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metrul; -Cronometrul; -Materiale și mijloace sportive; -Antene, emițătoare, receptoare; -Echipament de protecție; -Regulamente; -Teste, probe specifice;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport RADIOAMATORISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehno-tactic /psihologic specific ramurii de sport RADIOAMATORISM la nivelul sportului de masă și

		tactice/psihologice în ramura de sport RADIOAMATORISM - Pregătirea fizică generală necesară menținerii stării optime de sănătate și pregătirea fizică specifică: alergări, deplasare pe diferite tipuri de teren -Pregătirea tehnică și tactică: • Radiotehnica și radiocomunicațiile • Priceperi și deprinderi privind însușirea tehnologiei de realizare a receptoarelor • Topografia în teren • Utilizarea receptoarelor și căutarea emițătoarelor în		-Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclul; -Mezociclul; -Plan anual.	de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologic/ prin probe și teste specifice ramurii de sport RADIOAMATORISM la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport RADIOAMATORISM
--	--	--	--	--	--

		apropiere, verificarea și perfecționarea receptoarelor • Construirea, instalarea, experimentarea și folosirea stațiilor de amator, a aparatelor și tehncicii de telegrafia și radiogoniometri e • Realizarea de legături radio cu alți radioamtori din țară și din străinătate • Noțiuni fundamentale de topografie, citirea și interpretarea rapidă a hărților • Deprinderi de a realiza rapid acordul receptorului, goniometria și trasarea pe hartă a orientării			
--	--	---	--	--	--

		• Măsurarea distanței până la emițător și dezvoltarea abilității de căutare în apropiere • Nivelul național și mondial actual al radioamatorismului • Instruirea individuală și în colectiv în domeniul radiotehnicii și radiocomunicațiilor • Planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport RADIOAMATORISM - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive			
--	--	---	--	--	--

		- Metodica și mijloacele predării tehnicii și tacticii în RADIOAMATORISM - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice necesare în RADIOAMATORISM - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în RADIOAMATORISM 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice prin probe și teste specifice în ramura de sport RADIOAMATORISM - Criterii și mijloace de evaluare în RADIOAMATORISM			
--	--	--	--	--	--

		- Probe și norme de control în RADIOAMATORISM - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport RADIOAMATORISM Regulamentul ramurii de sport RADIOAMATORISM			
	<u>RUGBY</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în RUGBY - Scurt istoric - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Frecvența concursurilor	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; PPT - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport RUGBY - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport RUGBY - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehno-tactice /psihologice specifice ramurii de sport RUGBY - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport RUGBY - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehno-

		- Caracteristicile efortului specific în RUGBY - Resursele instruirii în RUGBY - RUGBY în 7			tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport RUGBY - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport RUGBY
		2. Criterii de selecție în ramura de sport RUGBY - Etapele selecției în procesul de instruire sportivă - Criterii de selecție - Relația dintre modelul sportivului și indicatorii antropometrici și somatoscopici - Selecția jucătorilor pe posturi - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport RUGBY - Pregătirea fizică generală și specifică	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Mingi, buturi, conuri, copete, jaloane, scărită, veste centuri puls -Accesorii; -Teren RUGBY; -Regulamente; -Teste, probe specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport RUGBY la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport RUGBY la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport RUGBY la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport RUGBY - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologic/ prin

		-Pregătirea tehnică și tactică: • Tehnica individuală • Tehnica specifică posturilor • Tehnica specifică pe compartimente • Tehnica de echipă • Formele de joc prin care se materializează mișcarea generală joc grupat-penetrant, joc desfășurat, joc cu piciorul • Realizarea fazelor statice • Realizarea punctelor de fixare • Realizarea contraatacului • Tactica de atac • Tactica de apărare faze statice • Sistem de joc în atac și în apărare		-Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Joc școală; -Joc de verificare; -Joc amical; -Joc competițional.	probe și teste specifice ramurii de sport RUGBY la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport RUGBY
--	--	---	--	--	--

		• Planul tactic -Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport RUGBY - Priorități metodice în abordarea instruirii sportive - Metodica și mijloacele predării elementelor, procedeele acțiunilor tehnico-tactice în RUGBY - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în RUGBY - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în RUGBY - Corelarea metodelor cu posibilitățile individuale și			
--	--	--	--	--	--

		cerințele competiționale 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice prin probe și teste specifice în ramura de sport RUGBY - Criterii și mijloace de evaluare în RUGBY - Probe și norme de control în RUGBY - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport RUGBY Regulamentul ramurii de sport RUGBY Regulamentul ramurii de sport RUGBY în 7 Interpretarea foilor de arbitraj			
	<u>SAMBO</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în SAMBO Stabilirea obiectivelor: Obiective generale (dezvoltarea armonioasă, formarea caracterului) și obiective specifice (însușirea tehnicilor	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Studiu de caz; -Dezbatere	<u>Teorie:</u> -Suport de curs, fișe - Videoproiector; -Cronometru; -Softuri video.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în SAMBO - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SAMBO - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnicotactice /psihologice

		SAMBO, pregătirea competițională). Etapele de vârstă: 6–10 ani: inițiere motrică și învățarea SAMBO-ului prin joc (shonen). 11–14 ani: dezvoltarea tehnicii de bază, participare la concursuri școlare (cadet). 15–18 ani: specializare tehnico-tactică, integrare în loturi (junior). 18+ ani: sport de masă. Integrarea interdisciplinară: colaborare cu psihologi sportivi, nutriționiști, kinezioterapeuți. Consolidarea deprinderilor de bază (10–14 ani)/(14–18 ani)după caz, sport de masă 2. Criterii de selecție în ramura de sport SAMBO Etapele selecției: Preselecție (în școli, cluburi). Selecție propriu-zisă (testări motrice, antropometrice).			specifice ramurii de sport SAMBO - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SAMBO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SAMBO - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport SAMBO
			<u>Practică:</u> -Prezentare -Aplicație practică; -Joc de rol; - Demonstrații.	<u>Practică:</u> -Fișe; -Truse antropometrice; - Saltele; -Cronometre; -Bareme orientative; -Materiale video; -Planșe tehnice; -Benzi elastice; -Mingi; -Fluier; -Tabele scor video; -Echipamente adecvate în sambo- sportiv, combat, de plajă, licențiat	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SAMBO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SAMBO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport SAMBO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		Selecție continuă (monitorizarea progresului sportivilor). 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico-tactice/psihologice/artistice în SAMBO - Pregătirea tehnică (detaliiere): Nage-waza (proiecții): se învață pe categorii (te-waza – braț, koshi-waza – șold, ashi-waza – picior). Katame-waza (luptă la sol): imobilizări (osaekomi-waza), luxări (kansetsu-waza), strangulări (shime-waza). Kata: formă de prezentare clasică a tehnicii. Exemplu: Nage-no-kata, Katame-no-kata. - Pregătirea tehnico-tactică (detaliiere): Învățarea strategiilor de luptă în funcție de: tipul de adversar (stângaci/dreptaci); tempo-ul luptei; momentul în meci (în avantaj/dezavantaj).		FIAS (tricou, șort); -Bandaje, benzi kinezio genunchiere -Backnumber.	- Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport SAMBO - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SAMBO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SAMBO
--	--	--	--	--	---

		Uchi-komi (execuții repetate fără finalizare) și Nage-komi (execuții cu proiecție) pentru dezvoltarea reflexului tehnic. • Pregătirea psihologică: Lucru pe reziliență psihologică (gestionarea înfrângerii și a presiunii). Exerciții de concentrare și focalizare (vizualizare, controlul respirației). • Pregătirea artistică: Se manifestă în kata, care cere: control al mișcării și respirației; sincronizare între parteneri; claritate în exprimarea tehnicii. Capacitatea de a schimba direcția rapid fără pierderea echilibrului. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în SAMBO Exerciții analitice: învățarea segmentată a			
--	--	--	--	--	--

		tehnicilor (de ex. doar poziționarea picioarelor într-o proiecție). Exerciții globale: simulări de luptă cu accent pe tehnică. Randori (luptă liberă fără scopul de a câștiga): permite aplicarea în condiții reale fără presiunea scorului. Shiai (competiție reală): pentru testarea tacticii și a autocontrolului. Progresivitatea în antrenamentul de SAMBO: -Progresivitate în volum -Progresivitate în intensitate -Progresivitate în dificultate tehnică -Progresivitate în condiții psihologice Antrenament de tip circuit 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în SAMBO Testul de eficiență tehnică: număr de proiecții corecte într-un interval de timp. Testul de reacție la stimuli: comenzi			
--	--	---	--	--	--

		vocale/vizuale → reacții tehnico-tactice. Evaluări periodice- După fiecare microciclu, la sfârșitul fiecărui macro/trimestru. Control video- Sportivul își analizează execuțiile pentru autocorectare. Săritura în lungime fără elan (putere explozivă). Test de viteză (5x10 m). Evaluare prin jocuri motrice și exerciții de coordonare. Promovarea în centuri superioare; Teste fizice, teste tehnice, evaluare comportamentală. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport SAMBO -Regulamente IJF (Federația Internațională de SAMBO): probe individuale, pe echipe, individual-echipe, open			
	<u>SCHI BIATLON</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în SCHI BIATLON	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart;	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în SCHI BIATLON

		- Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în SCHI BIATLON - Resursele instruirii în SCHI BIATLON - Probele în SCHI BIATLON	-Răspunsuri la întrebări.	-Laptop.	- Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SCHI BIATLON - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport SCHI BIATLON - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SCHI BIATLON - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SCHI BIATLON - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport SCHI BIATLON
		2. Criterii de selecție în ramura de sport SCHI BIATLON - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Modelul campionului	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Materiale și mijloace sportive; -Schiuri; -Schiuri role; -Echipament specific; -Poligon;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SCHI BIATLON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SCHI BIATLON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport SCHI BIATLON - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Elementele și procedeele tehnice din SCHI BIATLON • Căderile • Poziția pe schiuri • Echilibrul static/dinamic • Coborâre directă • Coborâre oblică • Urcări • Schimbări de direcție • Opriri • Tehnica deplasării pe schiuri pe teren variat • Stilul • Procedee tehnice • Trageri poligon • planul tactic		- Arme; - Tinte - Muniție; - Regulamente; - Teste specifice; - Grile de evaluare specifice; - Fișe de lucru; - Caietul instructorului sportiv; - Plan de lecție; - Microciclu; - Mezociclu; - Plan anual.	- Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport SCHI BIATLON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport SCHI BIATLON - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SCHI BIATLON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SCHI BIATLON
--	--	--	--	--	--

		- Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport SCHI BIATLON - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în SCHI BIATLON:linii directoare FRSCI BIATLON - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în SCHI BIATLON - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în SCHI BIATLON 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport SCHI BIATLON			
--	--	--	--	--	--

		- Criterii și mijloace de evaluare în SCHI BIATLON - Probe și norme de control în SCHI BIATLON - Evidența activității sportivilor în SCHI BIATLON - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport SCHI BIATLON Regulamentele competiționale în ramura de sport SCHI BIATLON			
	<u>SCRABBLE</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în SCRABBLE Structura unei lecții de SCRABBLE - Etapele învățării jocului de SCRABBLE - Planificarea ciclurilor de instruire (săptămânal, lunar, anual)	Teorie - Prelegere; - Studii de caz; - Dezbaterea	Teorie - Suport de curs ; - Videoproiector /Share screen pt online; - Fișe de planificare; - Exemple de planuri de lecție.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în SCRABBLE - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SCRABBLE - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport SCRABBLE

		2. Criterii de selecție în ramura de sport - Aptitudini cognitive - Motivație și interes - Vârsta optimă pentru inițiere 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în ramura de sport - Noțiuni de bază Partidă de libere Partide de duplicat - Noțiuni psihologice: gestionarea emoțiilor, concentrare 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport - Metoda de analiză a partidelor - Feedback constructiv 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnicotactice prin probe și teste specifice în ramura de sport - Teste de recunoaștere tactică - Evaluări pe teme de deschidere sau final 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport - Regulament pentru turneul de SCRABBLE			- Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SCRABBLE - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SCRABBLE - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport SCRABBLE
			<u>Practică:</u> - Aplicații practice ; - Demonstrația; - Joc de rol; - Exerciții.	<u>Practică:</u> - Suport de curs; - Videoproiector /Share screen pt online; - Fișe de planificare; - Exerciții cu planuri de lecție; - Planșe ; - Teste psihologice de bază; - Chestionare; - Tablă demonstrativă; - Softuri de antrenament (ChessBase, Lichess, ChessKid); - Manuale tematice;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SCRABBLE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SCRABBLE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport SCRABBLE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

				- Cutii table; - Ceas; - Tablă de joc cu careu de 15x15 pătrățele; -Săculeț de pânză -Support pentru etalarea literelor.	- Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport SCRABBLE - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SCRABBLE la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SCRABBLE
	<u>SCRIMĂ</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în SCRIMĂ - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop; -Regulamentul tehnic de scrimă și cel competițional.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în SCRIMĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SCRIMĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii artistice, fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport SCRIMĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SCRIMĂ

		- Jocul de oină pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în scrimă - Resursele instruirii în scrimă			- Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SCRIMĂ - Cunoașterea Regulamentului tehnic de scrimă și a celui competițional - Cunoașterea diferitelor jocuri/concursuri
		2. Criterii de selecție în ramura de sport SCRIMĂ - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criteriile medico-biologice, somatice, mortice, psihologice, sociale, - calitatile care favorizeaza performanta in scrimă. 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice în ramura de sport SCRIMĂ - Pregătirea fizică generală și specifică	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții.	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SCRIMĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SCRIMĂa nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport SCRIMĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport SCRIMĂ

		- Pregătirea tehnică și tactică: a) metodică învățării/consolidării pozițiilor și deplasărilor de bază (ținerea armei și conducerea acesteia, poziția de gardă, deplasări cu pași și salturi înainte și înapoi, fandări, fleșe, combinații de pași și salturi cu fandări și fleșe); b) metodică învățării/consolidării acțiunilor ofensive (atacuri, riposte, contrariposte, remize), defensiv-ofensive (contraatacurile, opririle) și defensive (parade, fier în linie). c) metodică învățării/consolidării acțiunilor tactice ofensive (acțiuni pregătitoare, atacuri de intenție întâi, atacuri de intenție a doua) și tactice defensive (invite, combinații de parade, parade false). d) metodică învățării/consolidării percepțiilor specializate		-Mezociclu; -Plan anual; -Manechin; -Țintă fixă; -Jaloane, cercuri, mingi, scarite; -Plansa de scrima; -Aparat de semnalizare, Echipament; -specific de scrima; -Minge.	- Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnică-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SCRIMĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SCRIMĂ
--	--	--	--	---	---

		(simțul distanței, simțul timpului, simțul armei) - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport SCRIMĂ a) metoda de antrenament cu și fără adversar, c) metoda de antrenament cu partener d) metoda de antrenament cu adversar e) particularitățile lecției cu antrenorul f) mijloace competitionale – asalturi și meciuri amicale și oficiale g) mijloace de refacere – stretching, alimentație și hidratare corespunzătoare h) mijloace pentru dezvoltarea calitatilor mortice generale si specifice – exercitii libere, folosind doar propria greutate, fara greutati i) jocuri de miscare, stafete, concursur			
--	--	--	--	--	--

		5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport SCRIMĂ - Criterii și mijloace de evaluare în scrimă - Evidența jucătorilor în scrimă - Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentul ui jucătorilor - Probe si teste pentru evaluarea însusirii pozițiilor și deplasărilor de bază, a acțiunilor ofensive, defensiv-ofensive, defensive 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport SCRIMĂ: -Însusirea principalelor reguli in paralel cu invatarea/consolidarea			
--	--	---	--	--	--

		acțiunilor ofensive, defensiv-ofensive, defensiv - Regulamentul jocului de scrimă adaptat categoriilor de vârstă			
	<u>SKANDENBERG- ARMWRESTLING</u>	1. Organizarea procesului de instruire ramura de sport SKANDENBERG/AR MWRESTLING Elaborarea planificării anuale, semestriale și săptămânale a antrenamentului; Definirea etapelor de pregătire: inițiere, dezvoltare, perfecționare; Adaptarea programului la nivelul de pregătire, vârsta și obiectivele practicantilor; Utilizarea planurilor individualizate de pregătire și evaluare; Structura unei ședințe de antrenament: încălzire, tehnică, aplicativ, fizic, revenire. 2. Criterii de selecție în ramura de sport SKANDENBERG/AR MWRESTLING	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT -Răspunsuri la întrebări; -Analiză video.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs ; -Regulament competțional kata si kumite; -Laptop; Videoproiector; -Planșe didactice ; -Materiale video.	- Cunoașterea stadiilor de pregătire - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING - Identificarea criteriilor de selecție; - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING - Cunoașterea regulamentului de

		a) Indicii morfologici ai subiecților-masuratori greutate, înălțime,etc b) Indici fiziologici și biochimici-masuratori TA, puls, analize medicale, etc. c) Criterii psihologice de selecție 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnic tactice/psihologice/artis tice Pregătire fizică generală Circuit FG1, FG2, FG3, FS1,FS½, FS3, Pregătire fizică specifică Atelier 1,2,3 Pregătire tehnică și tehnico-tactică: -Deep hook -high hook -Low hand -High land -Bak pressure -Push -Side -Contra-tehnici -Strap Tactică de luptă: -antrenament de întarire -antrenament cu sparring partner Pregătire psihologică: Luptă sub presiune cronometrată;			SKANDENBERG/ARMW RESTLING
		<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practica:</u> -Echipamente specifice; -Cronometru, timer; -Mijloace specifice pentru dezvoltarea calitatilor motrice etc; -Echipament de masurat, cantarit, tensiometru cronometru, etc; -Descrierea; -Explicatia; -Demonstratia; -Exersarea; -Materiale iconografice; -Regulament compettional.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SKANDENBERG/ARMW RESTLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a indentifica criteriile de selectie - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SKANDENBERG/ARMW RESTLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport SKANDENBERG/ARMW RESTLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a executa corect tehnicile și combinațiile; - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire	

		Control emoțional în condiții de oboseală; Creșterea motivației prin obiective progresive și evaluări constante. Pregătire artistică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING -metoda repetării -metoda antrenamentului cu intervale -metoda lucrului de lungă durată -metode de organizare a exersării în vederea însușirii deprinderilor -metoda globală -metoda analitică -metoda progresivă 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico- tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING -evaluarea inițială -evaluarea cumulativă -evaluarea continuă			specifice ramurii de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica probele și testele practice specifice de verificare și control - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SKANDENBERG/ARMWRESTLING
--	--	--	--	--	--

		-masurarea vitezei de reacție și execuții succesive -probe de verificare a corectitudinii executării elementelor tehnice de bază -probe de verificare calități motrice. -testare tehnică-viteză 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport SKANDENBERG/AR MWRESTLING Regulamentul oficial SKANDENBERG/AR MWRESTLING			
	<u>SQUASH</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă: a) Planificarea - Stabilirea obiectivelor generale si specifice - Evaluarea sportivilor - Crearea planului de antrenament pe termen scurt si lung - Periodizarea - Structura antrenamentului de Squash - Selectia exercitiilor - Definirea volumului si a intensitatii	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în Squash - Cunoașterea criteriilor de selecție în Squash - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport Squash - Identificarea mijloacelor si metodelor specifice ce trebuie folosite în Squash în funcție de dezvoltarea morfo-funcțională și biologică a jucătorilor și de nivelul de pregătire

		antrenamentului de Squash - Alocarea resurselor b) Implementarea - Desfasurarea sesiunilor de Squash - Motivarea sportivilor - Managementul timpului - Adaptarea la nevoile sportivilor - Asigurarea unui mediu de antrenament sigur c) Evaluarea si monitorizarea - Colectarea datelor - Analiza performantei - Feedback - Adaptarea planului de antrenament 2. Criterii de selecție în ramura de sport a) Capacități motrice: coordonare, viteză, rezistență, forță b) Aptitudini specifice Squash-ului: agilitate, coordonare mana-ochi, orientare și geometrie în spațiu c) Vârsta optimă pentru începerea practicii Squash-ului d) Interes față de Squash și motivație			- Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport Squash - Cunoașterea Regulamentului în ramura de sport Squash
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții.	<u>Practică:</u> -Lecții practice, -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metrul; -Cronometrul; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive ; -Regulamente ; -Teste specifice ; -Grile de evaluare specifice ; -Fișe de lucru ; -Caietul instructorului sportiv ; -Aparat măsurat puls-lactat ; -Statistică ; -Plan de lecție ; -Microciclul ; -Mezociclul ;	- Abilitatea de a planifica procesul de antrenament pe termen scurt și lung - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport Squash la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a identifica aptitudinile motrice necesare practicării Squash-ului la sportive - Capacitatea de a analiza și dezvolta punctele forte ale jucătorilor și de a îmbunătăți performanța acestora prin folosirea mijloacelor specifice adecvate - Capacitatea de a crea și aplica testele și normele de control în Squash - Capacitatea de a asigura respectarea regulamentului de Squash la sportivi și a unui mediu de lucru adecvat

		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnică tactice/psihologice/artistice în ramura de sport a) Tehnica deplasării și a loviturilor de Squash b) Elemente tactice ale jocului de Squash c) Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport: a) Tehnica loviturilor specifice: drive, cross, backhand, forehand, lob, voleu, drop-shot b) Tehnica deplasării: exerciții de agilitate, rezistență în regim de viteză, exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de reactive, exerciții de mobilitate c) Metode de pregătire fizică: coordonare, rezistență, forță d) Tactica în jocul de Squash și strategii de joc: controlul T-ului, importanța serviciului și a returului, jocul ofensiv și defensiv		-Plan anual; -Cronometrul; -Fluier; -Markere în teren, -Camere video.	
--	--	--	--	--	--

		5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport a) Teste de tehnică: - analizarea preciziei loviturilor - viteza execuțiilor - controlul mingii în situații de joc b) Teste tactice: - Analizarea capacității jucătorului de a controla T-ul - Analizarea capacității jucătorului de a anticipa loviturile adversarului - Abilitatea de a varia loviturile și de a se adapta tacticii adversarului c) Monitorizarea performanță: - Analiza video - Urmărirea loviturilor și a tiparului de joc 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport a) Structura meciului: - Cel mai bun din 5 seturi - Set de 11 puncte - La 10 egal, meciul se prelungește până când			
--	--	---	--	--	--

		unul dintre jucatori face o diferența de 2 puncte. b) Serviciul: - Se stă în patratul de servă, se servește în diagonală, peste linia centrală a peretelui c) Arbitrajul d) Siguranța și fair-play: - Jucătorii trebuie să evite contactul fizic, să elibereze calea adversarului după lovitură și să nu îl obstrucționeze pe acesta în teren			
	<u>SNOOKER</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în SNOOKER - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; - PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în SNOOKER - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport SNOOKER - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport SNOOKER - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport SNOOKER - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-

		- Jocul de SNOOKER pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în SNOOKER - Resursele instruirii în SNOOKER			tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport SNOOKER - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport SNOOKER
		2. Criterii de selecție în ramura de sport SNOOKER - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Selecția pe posturi - Modelul jucătorului de SNOOKER 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport SNOOKER - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Priză pe tac	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Tac; -Cretă; -Poduri mecanice;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport SNOOKER la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport SNOOKER la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport SNOOKER la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport SNOOKER - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-

		• Loviturile de stabilire a ordinii de joc (Lag) • Utilizarea echipamentului de joc • Repoziționarea bilelor • Bila albă în mână • Lovitura anunțată • Bile care se mișcă în mod spontan • Refacerea unei poziții • Interferența exterioară • Strategii avansate - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport SNOOKER - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în SNOOKER: linii		-Mănuși; -Pudră; -Masa Snooker; (3.7m x 1.8m) -Bile snooker (15 roșii, 6 colorate, 1 albă).	tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport SNOOKER la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport SNOOKER
--	--	--	--	--	---

		directoare FRSNOOKER - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în SNOOKER - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în SNOOKER 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport SNOOKER - Criterii și mijloace de evaluare în SNOOKER - Probe și norme de control în SNOOKER - Evidența jucătorilor în SNOOKER			
--	--	---	--	--	--

		- Norme și baremuri de realizat - Analiza meciurilor - Caracterizarea comportamentului jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport SNOOKER Regulamentul jocului de SNOOKER adaptat categoriilor de vârstă			
	<u>ŞAH</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în ŞAH Structura unei lecții de şah - Etapele învățării jocului de şah - Planificarea ciclurilor de instruire (săptămânal, lunar, anual) 2. Criterii de selecție în ramura de sport ŞAH - Aptitudini cognitive - Atenție și memorie - Motivație și interes - Vârsta optimă pentru inițiere 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico	<u>Teorie</u> - Prelegere - Studii de caz ;	<u>Teorie</u> - Suport de curs ; - Videoproiector /Share screen pt online; - Fișe de planificare; - Exemple de planuri de lecție; - Codul FIDE.	- Cunoașterea structurii unei lecții de şah - Identificarea criteriilor de selecție în şah - Cunoașterea principiilor de bază în şah - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport şah - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport şah - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste

		tactice/psihologice în ramura de sport ȘAH - Noțiuni de bază: deschideri, tactică, strategie, finaluri - Noțiuni psihologice: gestionarea emoțiilor, concentrare 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport ȘAH - Utilizarea tablei fizice și digitale - Metoda de analiză a partidelor - Feedback constructiv 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport ȘAH - Teste de recunoaștere tactică - Simulări de jocuri - Evaluări pe teme de deschidere sau final 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport ȘAH - Regulile FIDE - Echipamente omologate - Comportamentul Fairplay la concurs			specifice ramurii de sport șah - Cunoașterea regulamentului FIDE
			<u>Practică:</u> - Demonstrație - Aplicații; - Exerciții individuale și pe echipe; - Joc de rol.	<u>Practică:</u> - Suport de curs; - Videoproiector /Share screen pt online; - Fișe de planificare; - Exerciții cu planuri de lecție; - Planșe; - Teste psihologice de bază ; - Chestionare ; - Tablă demonstrativă; - Softuri de antrenament (ChessBase, Lichess, ChessKid); - Manuale tematice; - Tablă fizică și ceas ; -Ceas.	- Capacitatea de a utiliza mijloacele moderne de instruire - Abilitatea de a explica clar o partidă - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport șah - Capacitatea de a aplica teste de evaluare - Capacitatea de a analiza greșelile jucătorilor - Aplicarea corectă a regulilor într-o simulare de concurs - Capacitatea de a elabora o planificare săptămânală - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport șah

	<u>TABLE/BACKGAMMON</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în TABLE/BACKGAMMON Structura unei lecții de TABLE/BACKGAMMON - Etapele învățării jocului de TABLE/BACKGAMMON - Planificarea ciclurilor de instruire (săptămânal, lunar, anual) 2. Criterii de selecție în ramura de sport - Aptitudini cognitive - Motivație și interes - Vârsta optimă pentru inițiere 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice/artistice în ramura de sport - Noțiuni de bază: - joc individual, joc la dublă consultare - prima aruncare de zar - aruncarea zarurilor este valabilă numai dacă partea de jos a zarurilor este lipită, în totalitate pe suprafața de joc în jumătatea tablei din dreapta fiecărui jucător	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Studii de caz.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector /Share screen pt online; - Fișe de planificare; - Exemple de planuri de lecție.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în TABLE/BACKGAMMON - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnicotactice /psihologice specifice ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON - Cunoașterea metodelor și procedurilor de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TABLE/BACKGAMMON - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON
		<u>Practică:</u> - Demonstrație - Exerciții pe tablă; - Jocuri aplicative; - Aplicații;		<u>Practică:</u> - Suport de curs; - Videoproiector /Share screen pt online; - Fișe de planificare;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

	- Noțiuni psihologice: gestionarea emoțiilor, concentrare 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport - Utilizarea cutiilor de table - Metoda de analiză a partidelor - Feedback constructiv 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport - Teste de recunoaștere tactică - Evaluări pe teme de deschidere sau final 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport - Regulament pentru turneul de TABLE/BACKGAMMON	- Exerciții individuale și pe echipe; - Joc de rol;	- Exerciții cu planuri de lecție; - Planșe; - Teste psihologice de bază; - Chestionare; - Tablă demonstrativă; - Softuri de antrenament (ChessBase, Lichess, ChessKid); - Manuale tematice; - Cutii table; - Ceas.	- Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport TABLE/BACKGAMMON
<u>TAEKWONDO</u> <u>I.T.F.</u>	1.Organizarea procesului de instruire	<u>Teorie:</u> -Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs;	- Cunoașterea organizării procesului de instruire

		sportivă în TAEKWONDO I.T.F. - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în TAEKWONDO I.T.F. - Resursele instruirii în TAEKWONDO I.T.F. 2. Criterii de selecție în ramura de sport TAEKWONDO I.T.F. - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico	-Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	-Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	sportivă specifică ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TAEKWONDO I.T.F. - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F.
		- Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Materiale și mijloace sportive	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport

	tactice/psihologice în ramura de sport TAEKWONDO I.T.F. - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Elementele și procedeele tehnice din TAEKWONDO I.T.F. • Elementele de bază: poziții deplasări • Atacurile cu brațele • Atacurile cu picioarele • Apărare: blocaje, parări eschive • Atacuri combinate • Atac-contraatac • planul tactic -Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport TAEKWONDO I.T.F. - Metodica și mijloacele		saci de box, perne palmare echipament de protecție kimono centuri saltele tatami; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	TAEKWONDO I.T.F.la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F.la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F.
--	---	--	--	--

		predării elementelor și procedeelor tehnico-tactice în TAEKWONDO I.T.F.:linii directoare FR TAEKWON DO I.T.F. - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în TAEKWONDO I.T.F. - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în TAEKWONDO I.T.F. 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport TAEKWONDO I.T.F. - Criterii și mijloace de evaluare în TAEKWONDO I.T.F.			
--	--	---	--	--	--

		- Probe și norme de control în TAEKWONDO I.T.F. - Evidența activității sportivilor în TAEKWONDO I.T.F. - Caracterizarea comportamentului sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F. Regulamentul ramurii de sport TAEKWONDO I.T.F.			
	<u>TAEKWONDO W.T.</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în TAEKWONDO W.T. - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Prezentare; - PPT; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector; - Instrumente IT; - Flipchart; - Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport TAEKWONDO W.T. - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TAEKWONDO W.T. - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TAEKWONDO W.T. - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice

		- Caracteristicile efortului specific în TAEKWONDO W.T. - Resursele instruirii în TAEKWONDO W.T. 2. Criterii de selecție în ramura de sport TAEKWONDO W.T.			pregătirii în ramură de sport TAEKWONDO W.T. - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnicotactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TAEKWONDO W.T. - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TAEKWONDO W.T.
		- Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnicotactice/psihologice în ramura de sport TAEKWONDO W.T. - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Elementele și procedeele tehnice din TAEKWONDO W.T.	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Materiale și mijloace sportive - saci de box, - perne - palmare - echipament de protecție - kimono - centuri - tatami - saltele; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport TAEKWONDO W.T. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport TAEKWONDO W.T. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic specific ramurii de sport TAEKWONDO W.T. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire

		• Elementele de bază: poziții deplasări • Atacurile cu brațele • Atacurile cu picioarele • Apărare: blocaje, parări eschive • Atacuri combinate • Atac-contraatac • planul tactic -Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport TAEKWONDO W.T. - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în TAEKWONDO W.T.:linii directoare FR TAEKWONDO W.T. - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și		-Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	specifice ramurii de sport TAEKWONDO W.T. - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport TAEKWONDO W.T. la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport TAEKWONDO W.T.
--	--	---	--	--	--

		menținerea calităților motrice în TAEKWONDO W.T. - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în TAEKWONDO W.T. 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport TAEKWONDO W.T. - Criterii și mijloace de evaluare în TAEKWONDO W.T. - Probe și norme de control în TAEKWONDO W.T. - Evidența activității sportivilor în TAEKWONDO W.T. - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de			
--	--	---	--	--	--

		sport TAEKWONDO W.T. Regulamentul ramurii de sport TAEKWONDO W.T.			
	<u>TEQBALL</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în TEQBALL - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Competiții TEQBALL - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Resursele instruirii în TEQBALL 2. Criterii de selecție în ramura de sport TEQBALL - Selecția, mijloace și criterii 3.Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în TEQBALL - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TEQBALL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TEQBALL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TEQBALL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TEQBALL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TEQBALL
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport TEQBALL la nivelul sportului de masă și

		ramura de sport TEQBALL - Pregătirea fizică generală necesară practicantului de TEQBALL - Pregătirea tehnică și tactică: • Elemente, procedee, acțiuni tehnico-tactice de atac • Elemente, procedee, acțiuni tehnico-tactice de apărare • Tehnică individuală de atac și apărare • Tehnică colectivă de atac și apărare • Planul tactic -Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport TEQBALL - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în TEQBALL		-Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclul; -Mezociclul; -Plan anual; -Masă rotundă teqball ; -Mingi.	de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport TEQBALL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport TEQBALL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport TEQBALL - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport TEQBALL la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport TEQBALL
--	--	--	--	---	--

		- Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea condiției fizice generale și specifice - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în TEQBALL 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport TEQBALL - Criterii și mijloace de evaluare în TEQBALL - Probe și norme de control în TEQBALL - Evidența sportivilor în TEQBALL - Norme și baremuri de realizat - Analiza competițiilor - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor			
--	--	---	--	--	--

		6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport TEQBALL Regulamentul în ramura de sport TEQBALL adaptat specificului și categoriilor de vârstă			
	<u>TENIS</u>	Organizarea procesului de instruire în TENIS 1.1 Planificarea și structurarea activităților de instruire în tenis: a) lecția de antrenament în grup și individuală, teme și obiective de instruire în tenis în funcție de vârstă și nivel de performanță, organizarea colectivului, materiale ajutătoare, variante pentru desfasurarea partii introductive, plan de lecție, b) cunoașterea terminologiei specifice tenisului 1.2 Stabilirea obiectivelor pe termen scurt și obiectivelor pentru dezvoltare athletică și personală pe termen lung	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Studiu de caz; -Intrebări și răspunsuri.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs, Laptop și videoproiector; -Planuri de lecție; -Regulamentul jocului de tenis.	- Cunoașterea părților lecției de antrenament și a conținutului acestora - Cunoașterea aspectelor tehnico-tactice și biomecanice de bază - Cunoașterea criteriilor de selecție în funcție de vârstă și nivel de pregătire - Cunoașterea metodicii învățării/consolidării în diferite metodologii - Cunoașterea procedurilor și metodelor de evaluare în tenis - Cunoașterea regulamentului de tenis

	1.3 Promovarea valorilor precum disciplina, respectul, perseverența și autocontrolul; 1.4 Managementul activitatilor si responsabilitatile antrenorului/instructoru lui. 1.5 Elemente de planificare anuala a pregatirii 2. Criterii de selecție în tenis: obiectivele selectie, etapele selectiei, criteriile bio-psiho-somatice și sociale, calitățile motrice determinante care favorizează performanța în tenis. 3. Cunoașterea conținutului pregătirii tehnico tactice specific tenisului: a) aspecte tehnice ale elementelor tehnice b) aspecte descriptive pentru elementele tehnice din tenis c) aspecte biomecanice de bază implicate în tehnica elementelor tehnice c)aspecte tactice ale jocului de tenis	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții.	<u>Practică:</u> -Mingi, rachete tenis, -Echipament tenis; -Teren tenis; -Cronometru; -Jaloane, conuri, fișe înregistrare.	- Capacitatea de a organiza colectivul și a conduce lecția de antrenament în funcție de nivelul grupei - Capacitatea de a aplica sistemele metodice în funcție de vârstă și nivel de pregătire - Capacitatea de a identifica și aplica metodele și mijloacele specifice fiecărui nivel (roșu, portocaliu, verde) în parte. - Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele specifice pentru tenisul în scaun rulant - Capacitatea de a organiza un colectiv și a desfășura eficient o lectie pentru tenisul de agrement - Capacitatea de aplicare a testelor de evaluare - Capacitatea de aplicarea a regulamentului de tenis
--	---	---	--	--

		d) cunoașterea fazelor de joc implicate în tenis e) cunoașterea factorilor de eficiență din tenis f. Cunoașterea metodicii învățării și consolidării elementelor tehnice din tenis. g) metodică învățării/consolidării elementelor tehnice din tenis. Cunoașterea Sistemului 24, metodologiei ITF de învățare și consolidare a elementelor tehnice de bază din tenis. h) Cunoașterea variabilelor din sistemul metodic și utilizarea lor de la simplu la complex i) Aplicarea exercițiilor pentru diferite vârste de învățare 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice tenisului a) Cunoașterea Conceptului Tenis 10 a.1) principiile Tenisului 10 a.2) caracteristicile fiecărui nivel al Tenisului 10 b) metodică predării pentru fiecare nivel aspecte competiționale			
--	--	---	--	--	--

		c) Cunoașterea tenisului în scaun rulant c.1) aspecte tehnico-tactice ale tenisului în scaun rulant c.2) aspecte metodice în tenisul în scaun rulant c.3) deplasarea în scaun rulant d. Cunoașterea Conceptelor Cardio-Tennis și Tennis Xpress d.1) aspecte organizatorice (teren, colectiv, echipamente, efort individualizat) d.2) aspecte legate de predare(densitate motrică, raport efort/pauză) d.3) aspecte legate de monitorizarea frecvenței cardiace 5. Evaluarea pregătirii tehnice/ tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport TENIS. Teste fizice de control pentru evaluarea calităților motrice Teste tehnico-tactice de control pentru evaluarea tuturor procedeelor de tehnică Teste de joc pe puncte cu sau fără temă			
--	--	---	--	--	--

		6. Regulamentul jocului de tenis: însușirea principalelor reguli de joc pentru tenis, tenis 10 și tenis în scaun rulant			
	<u>TENIS DE MASĂ</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în TENIS DE MASĂ - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramura de sport - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Jocul de pe teren redus - Caracteristicile efortului specific în tenis de masă - Resursele instruirii în tenis de masă 2. Criterii de selecție în ramura de sport tenis de masă - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția primară, secundară și particularitățile acestora în tenis de masă	<u>Teorie:</u> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Studiu de caz; - Joc de rol.	<u>Teorie:</u> - Suport de curs; - Videoproiector - Laptop; - Planșe, fișe de lucru.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în TENIS DE MASĂ - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TENIS DE MASĂ - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TENIS DE MASĂ - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TENIS DE MASĂ - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TENIS DE MASĂ - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TENIS DE MASĂ
			<u>Practică:</u> - Aplicație; - Studiu de caz; - Demonstrație.	<u>Practică:</u> - Echipament de măsurat,	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport TENIS DE MASĂ

		3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnică tactice/psihologice/artistice în ramura de sport tenis de masă - Prize folosite pentru: forehand, backhand, pentru serviciu - Efecte imprimare mingii la lovituri și la serviciu - Aspecte ale pregătirii rachetei - Faza fixă și alternativă de joc - Antrenament analitic, global - Pregătirea psihologică în funcție de vârstă și nivel de performanță. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport tenis de masă - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în tenis de masă - Metoda observației - Demonstararea - Corectarea greșelilor de execuție - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și		- Programe/softuri de înregistrare, - Instalații, - Simulator, - Robot, - Metru, - Fluier, - Cronometru, - Regulamente, - Teste specifice, - Grile de evaluare specifice, - Fișe de lucru, - Caietul instructorului sportiv, - Plan de lecție, - Microciclu, - Mezociclu, - Plan anual.	la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport TENIS DE MASĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnic-tactic /psihologic specific ramurii de sport TENIS DE MASĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a identifica și a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport TENIS DE MASĂ - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnic-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport TENIS DE MASĂ la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica testele și probele de control
--	--	---	--	--	--

		menținerea calităților motrice în tenis de masă -Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în tenis de masă 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport tenis de masă -Probe și norme de control -Evidența jucătorilor -Norme și baremuri de realizat -Analiza meciurilor -Caracterizarea comportamentului jucătorilor -Teste și probe de selecție primară și secundară 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport tenis de masă - Sistemul competițional în tenis de masă - Sistemul de punctaj al turneeelor			- Capacitatea de a interpreta și aplica regulamentul de concurs al ramurii de sport TENIS DE MASĂ
	<u>TIR CU ARCUL</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în TIR CU ARCUL	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart;	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în TIR CU ARCUL

		Prezentarea principiilor care stau la baza predării noțiunilor teoretice și practice - participarea conștientă și activă - intuiția - accesibilitatea - legarea teoriei de practică Metode de predare - explicatia si demonstratia - exercitiul repetitiv - jocul si simularea - antrenamentul mental Metode de evaluare - teste fizice si tehnice - analiza video - competitii de verificare - indicatori de performanta 2. Criterii de selecție în ramura de sport “Tir cu Arcul” -abilitați fizice și coordonare - capacitatea de concentrare - forta si tehnica - rezistența mentală	-Răspunsuri la întrebări	-Laptop; -Planșe; -Expunere; Powerpoint, -Prezentare de materiale video, imagini si date antropometrice	- Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TIR CU ARCUL - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TIR CU ARCUL - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TIR CU ARCUL - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TIR CU ARCUL - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TIR CU ARCUL
--	--	--	---------------------------------	--	--

		- interes si motivatie 3. Conținutul pregătirii tehnice, fizice si psihologice în ramura de sport “ Tir cu arcul “ a. pregatirea tehnica - clasificarea tipurilor de arc folosit in competitii World Archery - notiuni de constructia a echipamentul sportiv specific pe fiecare categorie - tehnica de tragere cu fiecare echipament in parte - greseli frecvente si variabile care pot limita sau influența performanța sportivă b. pregatirea fizica - prezentarea biodinamicii secventei de tragere din punct de vedere anatomic - necesitatea intaririi fortei superioare a corpului - coordonarea - rezistenta musculară - controlul respiratiei si concentrării - mobilitatea si flexibilitatea c. pregatirea psihologica			
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Demonstrație.	<u>Practică:</u> -Echipament sportiv demonstrativ adaptat folosirii generale benzi elastice de simulare; -Poligon, arcuri, săgeți;	- Capacitatea practico-metodice de organizare si planificare în tir cu arcul - Capacitatea de identifica criteriile de selectie - Capacitatea de a demonstra și de a executa tehnica de tragere - Capacitatea de identificare și corectare a greșelilor de

	- concentrarea si focalizarea - controlul respirației - autocontrolul și gestionarea stresului - vizualizarea mental - rutine mentale 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport “ Tir cu Arcul “ - metoda repetitivă – exersarea constantă a tehnicilor de tragere pentru a îmbunătăți precizia și coordonarea - metoda analitică – dezvoltarea fiecarui element al tehnicii de tragere separat, cum ar fi poziția corpului, prinderea arcului si eliberarea sagetii - metoda globală – exersarea completă a secvenței de tragere pentru a integra toate elementele într-un stil fluid - antrenamentul mental – vizualizarea tragerii perfecte și tehnici de concentrare pentru a îmbunătăți performanța sub presiune		-Echipament sportiv de uz general; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	executie a tehnicilor precum si utilizarea de indicatii si masuri adecvate pentru corectare; - Capacitatea de aplicare a principiilor tactice în situații simulate; capacitatea de autodepășire în situații dificile. - Capacitatea de identificare a caracterelor dificile precum si abordarea unor metode de predare compatibile.
--	--	--	--	---

		5.Evaluarea pregătirii tehnice prin probe și teste specifice în ramura de sport “ Tir cu Arcul “ 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport “ Tir cu Arcul “			
	<u>TIR SPORTIV</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în TIR SPORTIV - Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției - Baza materială a tirului sportiv (arme, muniții, echipament, ținte) - Probleme de securitate - Teoria balisticii - Calendarul competițional - Planificarea instruirii conform calendarului competițional - Caracteristicile efortului specific în TIR SPORTIV	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în TIR SPORTIV - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport TIR SPORTIV - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TIR SPORTIV - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TIR SPORTIV - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TIR SPORTIV - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TIR SPORTIV

		- Resursele instruirii în TIR SPORTIV - Probele din ramura sportivă TIR SPORTIV 2. Criterii de selecție în ramura de sport TIR SPORTIV - Etapizarea procesului de instruire sportivă - Selecția, mijloace și criterii - Modelul campionului 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice în ramura de sport TIR SPORTIV - Pregătirea fizică generală și specifică - Pregătirea tehnică și tactică: • Elementele și procedeele tehnice din tirul sportiv • Tragerea în toate disciplinele tir	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Planșe; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Materiale și mijloace sportive; -Arme; -Muniție; -Echipament; -Ținte; -Poligon tragere; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport TIR SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport TIR SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport TIR SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport TIR SPORTIV - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport TIR SPORTIV la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)
--	--	--	---	---	---

		sportiv (în cele trei poziții la pușcă, la probele de pistol, la talere-skeet, trap, dublu trap) • Elemente de balistică • Factori limitativi • Pregătire pe simulator • planul tactic - Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport TIR SPORTIV - Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în TIR SPORTIV: linii directe F.R. TIR SPORTIV - Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea			- Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport TIR SPORTIV
--	--	---	--	--	---

		calităților motrice în TIR SPORTIV - Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în TIR SPORTIV 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport TIR SPORTIV - Criterii și mijloace de evaluare în TIR SPORTIV - Probe și norme de control în TIR SPORTIV - Evidența activității sportivilor în TIR SPORTIV - Caracterizarea comportamentul ui sportivilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport TIR SPORTIV Regulamentul ramurii de sport TIR SPORTIV adaptat categoriilor de vârstă și disciplinelor/probelor de concurs			
--	--	--	--	--	--

	<u>TRIATLON</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportive în TRIATLON ➤ Etapele de formare sportivă (inițiere, consolidare); ➤ Planificarea anuală (macro/microcicluri); ➤ Îmbinarea pregătirii generale cu cea specifică; ➤ Adaptarea antrenamentelor în funcție de vârstă și nivel (copii, cadeți, juniori I/II/III, elite); ➤ Organizarea logistică și administrativă (calendar competițional FRTRI și extern, cantonamente, bugete etc.); ➤ Exemple aplicabile: (grupe de copii (8–11 ani) cu 3 antrenamente/săptămână, juniori cu dublu antrenament zilnic în cantonamente);dezvoltarea unui	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică în TRIATLON - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice în TRIATLON - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport TRIATLON - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport TRIATLON - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport TRIATLON - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport TRIATLON
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport triatlon la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport triatlon la nivelul sportului

		sportiv de la copil la elite in 8 etape. ➤ Organizarea unei competiții ➤ Comportamentul în tranziții (T1 și T2) · 2. Criterii de selecție în ramura de sport ❖ Vârstă recomandată pentru inițiere ❖ Criterii morfologice: ❖ Criterii funcționale: ❖ Abilități motrice de bază: ✓ Înot: flotabilitate, tehnică de respirație, coordonare; ✓ Ciclism: echilibru, control al direcției, coordonare segmentară; ✓ Alergare: ritm, coordonare, pas echilibrat și economic. ❖ Instrumente de selecție:		-Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual; -Biciclete; -Bazin; -Pista de alergare.	de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic/artistic specific ramurii de sport triatlon la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport triatlon - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică/artistică prin probe și teste specifice ramurii de sport triatlon la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport triatlon
--	--	--	--	---	---

		■ Teste de viteză: 200/400 m înot, 1 km alergare; ■ Estimarea VO₂max prin teste accesibile în teren; ■ Evaluări psihologice (motivație, toleranță la efort, perseverență, capacitate de adaptare la antrenamente variate). ❖ Surse alternative de selecție din alte ramuri sportive complementare, în special: ✓ Înot, ✓ Ciclism, ✓ Atletism (probele de fond și semifond). ❖ Etape de selecție și monitorizare: 3. Conținutul pregătirii tehnice/tehnico tactice/psihologice/artistice în ramura de sport			
--	--	--	--	--	--

		3.1 Pregătirea tehnică Obiectiv: Formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice fiecărei probe – înot, ciclism, alergare – și a tranzițiilor. Înot: ✧ Respirație bilaterală, plutire, poziție hidrodinamică; ✧ Propulsie eficientă (crawl – faza subacvatică și supracvatică); ✧ Întoarceri rapide, orientare în ape deschise; ✧ Adaptare la medii variabile (bazin / lac / mare). Ciclism: ✧ Poziție corectă și stabilă pe bicicletă; ✧ Schimbarea vitezelor și adaptarea la tipul de traseu (plat / urcări / coborâri);			
--	--	---	--	--	--

		✧ Frânare eficientă, abordarea virajelor în siguranță; ✧ Mers în pluton, drafting, depășire. Alergare: ✧ Tehnica pasului economic (frecvență, amplitudine); ✧ Postură și coordonare brațe-picioare; ✧ Adaptarea ritmului la oboseală (alergare după efortul pe bicicletă); ✧ Final sprint. Tranziții (T1 și T2): ✧ Schimbarea rapidă a echipamentului; ✧ Orientarea în zona de tranziție; ✧ Trecerea de la un efort specific la altul (bicicletă → alergare); ✧ Antrenamente „brick” pentru simularea tranzițiilor.			
--	--	--	--	--	--

		3.2 Pregătirea tehnico-tactică Obiectiv: Înțelegerea și aplicarea strategiilor de cursă și a adaptării efortului în funcție de condiții. ✧ Stabilirea ritmului în funcție de punctele tari ale sportivului; ✧ Economisirea energiei în pluton (drafting permis la probele de sprint); ✧ Atacuri tactice, accelerări planificate, urmărire a adversarilor; ✧ Citirea traseului (curbe, diferențe de nivel, vânt, suprafață) ✧ Adaptarea la schimbările de ritm și condițiile de cursă (căldură, vânt, ploaie, diferență fus orar); ✧ Luarea deciziilor rapide (ex: evitare obstacole, greșeli ale altor sportivi).			
--	--	--	--	--	--

		3.3 Pregătirea psihologică Obiectiv: Formarea unei mentalități de competiție, gestionarea stresului și menținerea motivației. ✧ Tehnici de concentrare înainte și în timpul cursei; ✧ Stabilirea obiectivelor personale pe termen scurt și lung; ✧ Autocontrolul emoțional (gestionarea eșecului, presiunii externe); ✧ Exerciții de respirație, relaxare, vizualizare mentală a cursei; ✧ Antrenamente de „simulare a crizei” (efort sub oboseală, ieșire din zona de confort); Dezvoltarea încrederii în sine și a perseverenței în antrenamente.			
--	--	--	--	--	--

		3.4 Componenta artistică și expresivă (în etapele de inițiere) Obiectiv: Stimularea expresivității motrice, coordonării și creativității în rândul copiilor. ✧ Jocuri de mișcare cu temă (poveste, rol, echipă); ✧ Coregrafii simple legate de tematică sportivă (încălzire muzicală, dans cu pași sportivi); ✧ Învățarea gesturilor corecte prin mime și exerciții ritmate; ✧ Concursuri cu momente creative (echipamente colorate, prezentare personalizată etc.); ✧ Dezvoltarea empatiei și fair-play-ului prin exerciții colective. 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport <i>4.1 Metode tradiționale de instruire sportivă</i>			
--	--	---	--	--	--

		✧ Repetiția – utilizată pentru fixarea tehnicii (ex. repetarea poziției corpului în înot sau tranziția bicicletă-alergare); ✧ Demonstrația – arătarea corectă a execuției de către antrenor sau un sportiv experimentat; ✧ Explicația verbală – clarificarea obiectivelor exercițiului, indicarea greșelilor frecvente și a punctelor cheie; ✧ Corectarea individuală – ajustarea posturii sau tehnicii prin feedback personalizat; ✧ Antrenamentul analitic – separarea mișcărilor (ex. lucrul doar la tragerea subacvatică la înot sau la schimbarea vitezelor în ciclism);			
--	--	---	--	--	--

		✧ Antrenamentul global – execuția completă, fluidă, a unei secvențe de mișcare (ex. simulare de cursă). <i>4.2 Metode moderne și aplicabile în triatlon</i> ✧ Antrenamentul combinat („brick training”) – exerciții consecutive (ex. ciclism + alergare) pentru adaptarea la schimbările de solicitare; ✧ Antrenamentul polarizat – alternarea sesiunilor de intensitate foarte mare cu cele de intensitate redusă; ✧ HIIT (High Intensity Interval Training) – intervale scurte de efort intens, utile mai ales în alergare și ciclism; ✧ Metoda circuit – exerciții în succesiune, cu obiective multiple			
--	--	--	--	--	--

		(forță, anduranță, tehnică); ✧ Jocuri aplicative și situaționale – în special la vârste fragede (ex. jocuri de echilibru cu bicicleta, „urmărirea cu semnal” în alergare, ștafete în apă); ✧ Antrenamente bazate pe puls/putere – în funcție de zonele de efort (Zone 1–5), monitorizate cu ceasuri sport sau senzori; ✧ Antrenamentul vizual-mental – vizualizarea cursei, a tranzițiilor sau a unui final de cursă, în special în pregătirea psihologică. <i>4.3 Procedee de operare specifice triatlonului</i> ✧ Fragmentarea activității – exersarea unei singure			
--	--	---	--	--	--

		componente (ex: tranziția T1); ✧ Alcătuirea de microcicluri tematice (ex. săptămână dedicată tehnicii de alergare); ✧ Progresia efortului – creșterea treptată a volumului sau intensității; ✧ Utilizarea feedbackului video – analiza tehnică după antrenament (înot, ciclism, tranziții); ✧ Evaluări funcționale periodice – VO2max estimat, test Cooper, lactat (dacă există posibilitatea); ✧ Integrarea exercițiilor de forță funcțională (ex. core-stability, pliometrie, exerciții cu greutăți mici); ✧ Adaptarea antrenamentului la condiții naturale – înot în ape deschise, alergare pe teren accidentat,			
--	--	---	--	--	--

		ciclism pe trasee montane. 5. Evaluarea pregătirii tehnice/tehnicotactice prin probe și teste specifice în ramura de sport <i>5.1 Obiectivele evaluării în triatlon</i> ✧ Determinarea nivelului tehnic și fizic al sportivilor; ✧ Identificarea punctelor forte și a celor ce necesită îmbunătățiri; ✧ Ajustarea planului de antrenament; ✧ Selectarea pentru loturi, competiții sau trepte de performanță; ✧ Monitorizarea dezvoltării pe termen mediu și lung. 5.2 Principalele tipuri de teste A. Teste specifice pentru fiecare disciplină Înot (în bazin):			
--	--	--	--	--	--

		25 m / 50 m viteză (copii, începători); 100 m / 200 m viteză (juniori); 400/800 m înot continuu (rezistență); Tehnică: observație video, evaluarea respirației și poziției corpului; Exerciții specifice: plutire pe spate/față, înot cu o singur braț, înot cu palete. Ciclism (pe șosea sau pe home trainer): 5 km contratimp (copii); 10–15 km contratimp (juniori); Test de urcare 2 km în rampă; Mers în pluton, tehnică de viraj și frânare; Evaluare cu powermetru (unde este			
--	--	---	--	--	--

		disponibil): puterea medie pe 5 min/ test de 20min (watts/kg). Alergare (pistă sau teren drept): 1.000 m / 1.500 m alergare (copii); 3.000 m alergare (juniori); Test Cooper (12 min); Sprint 200 m (evaluare a finalului de cursă); Tehnică de alergare – evaluare posturală și frecvență. B. Teste combinate / tranziții Brick test (bicicletă + alergare): 10 km ciclism + 1 km alergare (cu cronometrare tranziție); Evaluarea capacității de a menține ritmul după efortul anterior.			
--	--	--	--	--	--

		Simulare completă mini-triatlon: 200 m înot + 5 km ciclism + 1 km alergare (sau adaptat vârstei); Cronometrare generală + timpi pe secțiuni și tranziții (T1 și T2); <i>5.3 Ritmicitatea evaluărilor recomandate</i> ✧ Nivel sportiv Frecvență evaluare completă ✧ Inițiere (7–11 ani) Trimestrial ✧ Consolidare (12–14 ani) La 2 luni, în funcție de obiective ✧ Juniori (15–18 ani) Lunar + teste funcționale semestriale se folosește pentru selecții sau cantonamente. 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport: Regulamentul competițional al			
--	--	---	--	--	--

		triatlonului World Triathlon (fosta ITU – International Triathlon Union) <i>6.1 Structura probelor de concurs</i> Triatlonul se desfășoară sub forma a trei discipline consecutive: ➤ Înot ➤ Ciclism ➤ Alergare Între probe au loc tranziții cronometrate (T1: înot → ciclism; T2: ciclism → alergare). <i>6.2 Tipuri de distanțe (conform World Triathlon)</i> Tip competiție Înot Ciclism Alergare ● Supersprint (swim250–400 m)(bike6–10 km)(run1,5–2,5 km) ● Sprint swim750 m bike20 km run5 km ● Standard / Olimpic swim1.500 m bike40 kmrun10 km ● Cross Triatlon swim500–1.500 m			
--	--	--	--	--	--

		10–30 km MTB 3–10 km trail ● Aquatlon run5km+swim1.000 m+run–2.5 km ● Duatlon (sprint)- run5 km+bike20 km+run 2,5 km 6.3 Reguli generale de participare 6.4 Zonele de tranziție (T1 și T2) 6.5 Sistemul de drafting Permis în competițiile de sprint și standard (la juniori și elite); 6.6 Penalizări și descalificări 6.7 Clasament și cronometrare 6.8 Reguli specifice copiilor și începătorilor (adaptare pentru România) 6.9 Acreditare și validare			
	<u>VOLEI</u>	1. Organizarea procesului de instruire sportivă în VOLEI -Scurt istoric -Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției -Competiții: volei sală, beach-volei, snow-volei	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Joc de rol; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Fise de lucru; -Planșe; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoasterea procesului de instruire în VOLEI - Cunoasterea criteriilor de selecție în VOLEI - Cunoașterea conținutului pregătirii tehnice/tehno-tactice/psihologice în VOLEI - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu

	-Calendarul competițional -Planificarea instruirii conform calendarului competițional -Resursele instruirii în volei - Obiectivele procesului de instruire - Structura, conținutul și desfășurarea lecției de antrenament -Structura exercitiului - Caracterul efortului			mijloace specifice și generale în VOLEI - Cunoașterea testelor și normelor de control specifice în VOLEI - Cunoașterea regulilor fundamentale în VOLEI
	2. Criterii de selecție în ramura de sport VOLEI - scopul și strategia selecției - criterii generale de selecție - selecția pe posturi -modelul campionului 3.Conținutul pregătirii tehnice/tehnică tactice/psihologice în ramura de sport VOLEI Pregătirea fizică generală și specifică Pregătirea tehnică și tactică: - traseul metodic al învățării elementelor și procedeele tehnice în atac - traseul metodic al învățării elementelor și	<u>Practică:</u> -Studiu de caz; -Aplicații practice; -Demonstratia; -Discuții de grup; -Metoda algoritmică; -Modelarea; -Simulare.	<u>Practică:</u> -Instalații, fluier; -Echipament de măsurat, metru, cronometru; -Instalație de volei, mingi, conuri; -Aplicație; -Sală, teren de beach-volei, teren snow-volei; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	- Capacitatea de a aplica și respecta cerințele realizării procesului de instruire în VOLEI - Capacitatea de a identifica și aplica criteriile de selecție în VOLEI - Capacitatea de a aplica traseele metodice de învățare a elementelor și procedeele tehnice în VOLEI - Capacitatea de a demonstra și executa elemente și procedee tehnice în VOLEI - Capacitatea de a concepe și planifica lecții de antrenament în VOLEI - Execuția unei lecții de antrenament în VOLEI - Capacitatea de a aplica testele și normale de control în VOLEI - Cunoașterea regulilor fundamentale în VOLEI - Aplicarea corectărilor greșelilor frecvente în VOLEI

		procedeele tehnice în aparare - pregătirea tehnico- tactica în atac - pregătirea tehnico- tactica în aparare -plan tactic Pregătirea psihologică 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport VOLEI - prezentarea metodelor de instruire în inițiere - prezentarea procedeeleor de operare în organizarea lecțiilor de inițiere -Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeeleor tehnico- tactice în volei:linii directoare FRVolei -Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în VOLEI -Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în VOLEI 5.Evaluarea pregătirii tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport VOLEI - rolul evaluării			- Aplicarea regulamentului în VOLEI
--	--	--	--	--	---

		- tipuri de evaluare - probele de evaluare recomandate - metode de evaluare 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport VOLEI - prezentarea si însușirea regulamentului de volei – model intermediar 1 (joc 4x4) - prezentarea si însușirea regulamentului de volei – model intermediar 2 (joc 6x6) -Regulamentul jocului de Volei (sală) -Regulamentul de beach-volei -Regulamentul snow-volei			
	<u>VOVINAM VIET-VO-DAO</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportivă în VOVINAM VIET-VO-DAO -Sarcinile instructorului sportiv privind activitatea în cadrul secției și a comisiilor pe ramuri de sport -Calendarul competițional	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare; PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Instrumente IT; -Flipchart; -Laptop.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în VOVINAM VIET-VO-DAO - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport

		-Planificarea instruirii conform calendarului competițional -Caracteristicile efortului specific în oină 2. Criterii de selecție în ramura de sport VOVINAM VIET-VO-DAO -Etapizarea procesului de instruire sportivă -Selecția, mijloace și criterii -Selecția pe posturi 3. Conținutul pregătirii tehnice/ tehnico tactice/ psihologice în ramura de sport VOVINAM VIET-VO-DAO -Pregătirea fizică generală și specifică -Pregătirea tehnică și tactică: Tehnici de brațe (DAM) Blocaje/Devieri (GAT): Tehnici de picior (DA): Poziții de bază (TAN): Forme (Quyen) – Nhap mon Quyen ,Thap thu Quyen Procedeea tehnice specifice Simulări parțiale de întreceri: - song luyen			VOVINAM VIET-VO-DAO - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport VOVINAM VIET-VO-DAO - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO - Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Lecții practice; -Înregistrări video; -Kinograme; -Simulatoare; -Metru; -Cronometru; mijloace sportive -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific

	- quyen - thi dao - da luyen - tu ve nu gioi Acțiuni tactice specifice - Pregătirea psihologică Trăsături psihice dominante - dorința de victorie - combativitate - tenacitate - concentrare - curaj - atenție - educarea procesului de excitație și inhibiție - educație mentală 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport VOVINAM VIET-VO-DAO -Metodica și mijloacele predării elementelor și procedeele tehnico-tactice în vovinam viet-vo-dao -Metoda observației -Demonstararea		-Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO
--	--	--	---	---

		-Corectarea greșelilor de execuție -Metodele și mijloacele privind dezvoltarea și menținerea calităților motrice în vovinam viet-vo-dao -Metode și mijloace privind pregătirea psihologică în vovinam viet-vo-dao 5.Evaluarea pregătirii artistice, tehnice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice în ramura de sport VOVINAM VIET-VO-DAO -Criterii și mijloace de evaluare în vovinam viet-vo-dao -Probe și norme de control în vovinam viet-vo-dao -Evidența jucătorilor -Baremuri de realizat -Analiza meciurilor -Caracterizarea comportamentului jucătorilor 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport VOVINAM VIET-VO-DAO -Regulamentul jocului de vovinam viet-vo-			
--	--	--	--	--	--

		dao adaptat categoriilor de vârstă -Foile de arbitraj			
	<u>WUSHU</u> <u>KUNGFU</u>	1.Organizarea procesului de instruire sportiva în Wushu Kungfu: - Lecția de antrenament - Microciclu 2. Criterii de selecție primara în ramura de sport Wushu Kungfu: - starea de sanatate - factori somato – functionali (înălțime și greutate în funcție de vârstă) 3.Conținutul pregătirii tehnice în ramura de sport Wushu Kungfu - bazele wushu-ului (poziții, deplasări, tehnici de lovire cu brațele și picioarele, tehnici de apărare împotriva loviturilor de brațe și picioare etc.) 4. Metode și procedee de operare cu mijloace specifice pregătirii în ramura de sport Wushu Kungfu - învățarea separată a tehnicilor urmată de învățarea de înlănțuiri	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Răspunsuri la întrebări; -Studiu de caz.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; - Materiale on-line; -Laptop; -Videoproiector.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport în Wushu Kungfu - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport Wushu Kungfu - Cunoașterea beneficiilor pentru sănătate a practicării Wushu Kungfu - Cunoașterea conținutului pregătirii fizice/tehnico-tactice /psihologice specifice ramurii de sport Wushu Kungfu - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport Wushu Kungfu - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice ramurii de sport Wushu Kungfu - Cunoașterea Regulamentului Competițional
			<u>Practică:</u> -Demonstrația ; -Lucrări practice; -Joc de rol.	<u>Practică:</u> -Cursuri practice; -Planșe; -Înregistrări video;	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică ramuri de sport Wushu Kungfu la nivelul sportului de masă și

		simple de tehnici (taolu-uri simple) 5.Evaluarea pregătirii tehnice prin probe și teste specifice în ramura de sport Wushu Kungfu - teste motrice privind dezvoltarea vitezei, forței explozive, rezistenței și echilibrului; - probe tehnice (înlănțuirea de tehnici simple executate cu acuratețe) 6. Regulamentul de concurs al ramurii de sport Wushu Kungfu - Cunoasterea regulamentului de concurs la probele de taolu și sanda/light sanda		-Simulatoare; -Metru; -Cronometru; -Materiale și mijloace sportive; -Baze sportive; -Regulamente; -Teste specifice; -Grile de evaluare specifice; -Fișe de lucru; -Caietul instructorului sportiv; -Aparat masurat puls-lactat; -Statistică; -Plan de lecție; -Microciclu; -Mezociclu; -Plan anual.	de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a identifica și aplica criteriile de selecție specifice ramurii de sport Wushu Kungfu la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport Wushu Kungfu la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport Wushu Kungfu - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport Wushu Kungfu la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnico-tactic /psihologic specific ramurii de sport Wushu Kungfu la nivelul sportului
--	--	---	--	--	--

					de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice ramurii de sport Wushu Kungfu - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnico-tactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport Wushu Kungfu la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica regulamentul/ noțiunile generale de arbitraj
	<u>YACHTING</u>	1. Organizarea procesului de instruire în yachting Rolul instructorului; planificare; adaptarea instruirii pentru sport de masă și inițiere; norme de siguranță și etică sportivă. 2. Criterii de selecție în yachting Aptitudini motrice și capacități psihologice; criterii pentru	<u>Teorie:</u> -Prelegere, -Discuții.	<u>Teorie:</u> -Manual; -Videoproiector; -Fișe de curs; -Chestionare; -Fișe observaționale; -Materiale de selecție; -Simulator; -Test teoretic.	- Cunoașterea organizării procesului de instruire sportivă specifică ramurii de sport yachting - Cunoașterea criteriilor de selecție specifice ramurii de sport yachting - Cunoașterea metodelor și procedeele de operare cu mijloacele specifice pregătirii în ramura de sport yachting - Cunoașterea evaluării pregătirii fizice/tehnico-tactice prin probe și teste specifice yachting

		practicanții sportului de masă și începători; selecție bazată pe adaptabilitate și motivație. 3. Pregătirea tehnică și psihologică • Tehnici de manevrare (ex. voltă / ampanare,) balans, • Reglajul velelor, adaptare la vânt și valuri; consolidare și aplicare în situații variate. • Managementul siguranței și evaluarea riscurilor. • Proceduri de urgență: om la apă, redresare după răsturnare Exerciții de salvare: remorcare, redresare, recuperare. 4. Metode și procedee de predare în yachting Comunicarea în yachting			- Cunoașterea Regulamentului de concurs al ramurii de sport yachting.
		3. Pregătirea tehnică și psihologică • Tehnici de manevrare (ex. voltă / ampanare,) balans, • Reglajul velelor, adaptare la vânt și valuri; consolidare și aplicare în situații variate. • Managementul siguranței și evaluarea riscurilor. • Proceduri de urgență: om la apă, redresare după răsturnare Exerciții de salvare: remorcare, redresare, recuperare. 4. Metode și procedee de predare în yachting Comunicarea în yachting	<u>Practică:</u> -Studiu de caz; -Aplicații practice ; -Demonstrația; -Joc de rol; -Exerciții	<u>Practică:</u> -Echipament yachting, bărci, cronometru, echipament de siguranță; -Laptop, materiale multimedia, video; -Grilă de observare, barem execuție, video; -Manual RRS; -Test scris, fluier, fanioane; - Laptop; -Tabla magnetica; -Modele didactice; -Balize/bărci; -Test parctic.	- Capacitatea de a organiza procesul de instruire sportivă specifică yachting la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica criteriile de selecție specifice yachting la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a pregăti participanții fizic/tehnicotactic /psihologic/ specific yachting la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori) - Capacitatea de a aplica metodele, procedeele și mijloacele de pregătire specifice yachting - Capacitatea de a evalua nivelul de pregătire fizică/tehnicotactică/psihologică prin probe și teste specifice ramurii de sport yachting la nivelul sportului de masă și de performanță (copii și juniori)

		• Modelul EDICT; structura lecțiilor; adaptarea la nivelul cursanților; predare diferențiată. • Adaptarea la diferite niveluri: copii, începători, cursanți anxioși Navigație incluzivă: principii de bază pentru persoane cu dizabilități • 5. Evaluarea tehnico-tactică și fizică Evaluarea progresului în manevrare, viteza execuției, coordonare, testare în condiții reale. 6.Regulamentul de concurs în yachting • Structura regatei, roluri oficiali, RRS World Sailing; interpretare reguli și aplicare practică.			- Capacitatea de a interpreta și aplica Regulamentul de concurs al ramurii de sport yachting
--	--	---	--	--	--