

Standard ocupațional
PREPARATOR SPORTIV
cod COR 342209

Inițiator/Autori:

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

Data elaborării:

02.12.2025; 12.01.2026

Verificare profesională:

Cristian BĂLTĂREȚU
Federația Română de Culturism și Fitness

Data verificării:

05.12.2025; 14.01.2026

Avizare:

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SPORT

Data avizării:

16.12.2025; 15.01.2026

Validare documentație:

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

Data validării sectoriale:

04.02.2026

Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări

Data aprobării:

Decizia ANC nr. 49/25.02.2026

STRUCTURA STANDARDULUI OCUPAȚIONAL

SECȚIUNEA A - CERINȚELE PIETEI MUNCII

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

3422 Antrenori, instructori și funcționari din domeniul sportului
PREPARATOR SPORTIV
 Cod COR 342209

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

SPORTS TRAINER

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 punctelor 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 tactici, 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, determinarea rezultatelor sportive.
11. Înregistrează rezultatele sportive și a recordurilor 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. Manifestă 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 procedeelor 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 de bază
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 acesteia, 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 corespunzătoare instruirii sportive și momentele de utilizare a acestora.

Menține 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

Utilizează metode și tehnici de evaluare a nivelului de instruire sportivă

78. Cunoaște tipuri și metode de evaluare
79. Identifică instrumentele de evaluare
80. Înregistrează rezultatele în urma efectuării evaluării
81. Raportează rezultatele evaluării, evidențiind corelația dintre acestea și obiectivele instruirii sportive pe categorii prestabilite
82. Creează premisele planificării instruirii sportive pentru următoarea perioadă de pregătire sportivă în limitele trasate de antrenorul coordonator

Promovează evenimentele sportive

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

Oferă sportivilor informații despre dezvoltarea și menținerea pregătirii fizice

87. Oferă recomandări specifice pentru menținerea continuității antrenamentelor (ritmicitate, progresie, prevenirea suprasolicităților)
88. Explică importanța somnului, alimentației, hidratării și refacerii active
89. Oferă ghiduri privind managementul oboselii și monitorizarea stării de bine
90. Propune tehnici de refacere adecvate
91. Oferă recomandări personalizate pentru menținerea formei sportive
92. Oferă informații despre importanța disciplinei și consecvenței în antrenament.

Identifică obiectivele procesului de pregătire fizică

93. Cunoaște obiectivele pregătirii fizice
94. Adaptează conținutul pregătirii fizice la perioada de pregătire sportivă și la nevoile grupului

Derulează programe de refacere și recuperare fizică asistată

95. Evaluează necesarul de refacere și recuperare fizică a sportivilor
96. Elaborează programele de refacere fizică a sportivilor
97. Colaborează cu specialiștii în stabilirea programului de recuperare fizică asistată
98. Selectează metodele și mijloacele prin care se asigură refacerea cât mai rapidă a rezervelor energetice consumate în timpul efortului
99. Selectează împreună cu specialiștii metodele și mijloacele necesare pentru recuperarea fizică asistată a sportivilor
100. Aplică programele de refacere și de recuperare fizică asistată a sportivilor
101. Urmărește și ajustează programele de refacere și de recuperare fizică asistată a sportivilor
102. Oferă sportivilor informații privind refacerea și recuperarea fizică asistată

Identifică nivelul de pregătire fizică al participanților

- 103. Identifică nivelul de dezvoltare al calităților motrice generale și specifice ale participanților la procesul de pregătire fizică
- 104. Identifică profilul personal al participanților la procesul de pregătire fizică
- 105. Programează pregătirea fizică în concordantă cu obiectivele planului anual de pregătire sportivă

Asigură pregătirea fizică generală a participanților

- 106. Cunoaște mijloacele/exercițiile speciale aferente școlii alergării, școlii săriturii și școlii aruncării
- 107. Cunoaște jocuri de mișcare și corespondența acestora cu dezvoltarea și menținerea calităților motrice generale și specifice
- 108. Cunoaște mijloace de dezvoltare fizică generală complementare împrumutate din alte ramuri de sport
- 109. Explică și demonstrează mijloacele fizice generale conform nivelului grupelor aflate în pregătire

Adaptează pregătirea fizică după specificul efortului competițional în ramura de sport

- 110. Analizează specificul efortului competițional în ramura de sport din care provine sportivul
- 111. Corelează pregătirea fizică cu cerințele competiționale
- 112. Aplică programele de pregătire fizică adaptate sportivului și efortului competițional
- 113. Ajustează pregătirea fizică a sportivilor în funcție de calendarul competițional
- 114. Colaborează cu antrenorul și staff-ul tehnic în stabilirea programelor de pregătire fizică specifică

Personalizează programele de pregătire fizică

- 115. Evaluează particularitățile individuale ale sportivilor
- 116. Stabilește obiectivele individuale de pregătire sportivă
- 117. Cunoaște variante de adaptare a pregătirii fizice la particularitățile sportivilor
- 118. Elaborează programe de pregătire fizică personalizate
- 119. Aplică programele de pregătire fizică personalizate
- 120. Analizează și ajustează programele de pregătire fizică personalizate
- 121. Integrează măsuri de prevenție și recuperare în programele personalizate

Monitorizează participanții la pregătirea fizică

- 122. Utilizează tehnologia de monitorizare modernă prin GPS, pulsometre, platforme de forță etc
- 123. Interpretează datele obținute
- 124. Comunică rezultate participanților la pregătirea fizică
- 125. Folosește datele și rezultatele în planificarea pregătirii fizice
- 126. Poate însoți, sprijini sportivii și asigura pregătirea organismului pentru efort și refacerea sportivilor după efort în competiții în limitele stabilite de antrenorul coordonator

Maximizează potențialul fiziologic al sportivilor de performanță

- 127. Evaluează potențialul fiziologic al participanților la pregătirea fizică
- 128. Optimizează tehnica de mișcare și încărcătura de antrenament
- 129. Crește potențialul fizic al participanților prin îmbunătățirea forței, vitezei, puterii, agilității, rezistenței, mobilității în raport cu vârsta și dezvoltarea fizică a participanților și cu specificul disciplinelor sportive practicate
- 130. Asigură transferul optimizării pregătirii fizice în eficientizarea tehnicii în ramura de sport

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%.

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 metodica 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. Oferă sportivilor informații despre dezvoltarea și menținerea pregătirii fizice

25. Identifică obiectivele procesului de pregătire fizică

26. Derulează programe de refacere și recuperare fizică asistată

Grupa C 3.4 Competențe de specializare: 15%

27. Identifică nivelul de pregătire fizică al sportivilor

28. Asigură pregătirea fizică generală a sportivilor

29. Adaptează pregătirea fizică a sportivilor după specificul efortului competițional

30. Personalizează programele de pregătire fizică ale sportivilor

31. Monitorizează pregătirea fizică a sportivilor

32. Maximizează potențialul fizic al sportivilor de performanță

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.

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

- Antrenor - cod COR 342201
- Instructor sportiv - cod COR 342202

8. Informații suplimentare

Preparatorul Sportiv este specialistul care se ocupă de pregătirea fizică a sportivilor, aceasta fiind considerată unul dintre cei mai importanți factori ai antrenamentului sportiv în scopul obținerii de performanțe sportive.

Preparatorul sportiv este cel care derulează activități legate de pregătirea fizică în toate fazele de practicare a sportului de performanță, la diferite categorii și grupe de participanți.

Principalele **obiective** ale preparatorului sportiv sunt creșterea potențialului fizic al sportivilor, dezvoltarea și menținerea calităților motrice generale și specifice ramurii de sport la cel mai înalt nivel.

Preparatorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al structurilor sportive din sectorul public sau privat.

Preparatorul sportiv poate face parte din echipa de specialiști care coordonează activitatea de pregătire a sportivilor din loturile naționale/olimpice. Preparatorul sportiv are responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de pregătire fizică cu implicare majoră în realizarea obiectivelor de instruire și de performanță.

Preparatorul sportiv dovedește cunoștințe specifice domeniului sport cu privire la dezvoltarea și menținerea calităților motrice generale și specifice, care să susțină pregătirea tehnico-tactică în ramura de sport.

Preparatorul sportiv comunică interactiv cu sportivul/sportivii, cu antrenorul, cu echipa de specialiști și cu familiile sportivilor, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate, entuziasm și pasiune.

Preparatorul sportiv elaborează în colaborare cu staff-ul tehnic al sportivului sau al echipei planul și programele de pregătire fizică la nivelul diverselor categorii de sportivi.

Preparatorul sportiv pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare a pregătirii fizice a sportivilor sau echipei, realizează și raportează documente privind rezultatele înregistrate la probe, norme, testări fizice.

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. Dacă niciuna dintre condițiile anterioare nu pot fi îndeplinite candidatul poate dovedi în cadrul unui proces de evaluare organizat de către furnizorul de formare profesională că deține aptitudini și deprinderi motrice generale și sau specifice unei discipline sportive

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 preparatorului 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. 682/2025 privind aprobarea Statutului Preparatorului Sportiv.

Programul de formare profesională pentru calificarea preparator 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 preparator 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 3.3 și C 3.4.**

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 preparator 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.

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 pregătirii sportive (săli antrenament, săli fitness, stadioane, piscine, gantere, haltere, tatami, corzi, elastice, saltele, scară fixă, bara fixă, paralele, trenajoare, aparate multifuncționale TRX, bosu, etc) instrumente de înregistrare (cronometru, metru, ceas, centură, cântar smart, porți viteză, veste evaluare efort, etc) 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 competența de specializare (competența C 3.4):

- Formatorii dețin carnet de antrenor cu specializare într-o ramură de sport sau certificat de preparator sportiv
- Experiență de formator/antrenor/profesor/preparator sportiv 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 PERFECTIONARE A ANTRENORILOR

Ceamuru Marina Ramona - Director

Data elaborării: 02.12.2025; 12.01.2026

1.2. Verificare profesională :

Băltărețu Cristian – Federația Română de Culturism și Fitness

Data verificării: 05.12.2025; 14.01.2026

1.3. Avizare:

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SPORT

Moldovan Thomas Razvan - Președinte

Data avizării: 16.12.2025; 15.01.2026

1.4. Validare documentație:

Comitetul Sectorial din Ramura Cultură

Data validării 04.02.2026

1.5. Aprobare:

AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

conform deciziei nr.49 din data 25.02.2026

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 sportivi	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 metodică pregătirii sportive	XII. Teoria și Metodică 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.	Oferă sportivilor informații despre dezvoltarea și menținerea pregătirii fizice	XVII. Stabilirea obiectivelor pregătirii fizice	10	20	2
25.	Identifică obiectivele procesului de pregătire fizică		15	30	3
26.	Derulează programe de refacere și recuperare fizică asistată	XVIII. Programe de refacere și recuperare fizică asistată	25	50	5
27.	Identifică nivelul de pregătire fizică al sportivilor	XIX. Pregătirea fizică a sportivilor	5	10	1
28.	Asigură pregătirea fizică generală a sportivilor		10	20	2

29.	Adaptează pregătirea fizică a sportivilor după specificul efortului competițional în ramură de sport		10	20	2
30.	Personalizează programele de pregătire fizică a sportivilor	XX. Programe de pregătire fizică	10	20	2
31.	Monitorizează pregătirea fizică a sportivilor	XXI. Metode și tehnici de monitorizare a pregătirii fizice a sportivilor	15	30	3
32.	Maximizează potențialul fizic al sportivilor de performanță	XXII. Maximizarea potențialului fizic	10	20	2
	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	
						TEORIE	PRACTICĂ
1	2	4	5	6	7	8	9
1.	PLANIFICAREA ȘI ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILO R	<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, – Situații neprevăzute, factori perturbatori, – Rezolvare de probleme Instrumente de lucru specifice - Graficul de lucru conform contractului, -Raportul angajatului;	<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

		-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 documentelor specifice activităților profesionale • Programe de sistem -sisteme de operare; • Programe de aplicații –software de aplicații.	<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	

		- 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 specific.	- 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, corelate cu tipul sursei de poluare -Circuitul deșeurilor și rezidurilor: colectare, depozitare, evacuare.	<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	

			<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 preparatorul sportiv le poate avea cu clienții - Elemente de optimizare a relațiilor cu clienții	<u>Teorie:</u> -Expunere; -Prezentare; - Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT ; -Suport de curs ; -Videoproiector ; -Calculator /laptop ; -Filme didactice ; -Resurse web;	- Cunoașterea tipurilor de relații sociale. - Cunoașterea tehnicilor de chestionare a clienților.	5	

		- Tehnici de chestionare și persuasiune a clienților		-Suport de curs; - Analize pe baza cazuisticii de profil; -Acte normative din domeniul sportului.			
			<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> - Responsabilități profesionale - Codul de etică - Statut profesional - Integritatea profesională - Drepturi și obligații	<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 și respectarea drepturilor și obligațiilor participanților la pregătirea fizică. - Cunoașterea noțiunilor de legislație referitoare la etică și integritate profesională.	5	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Fișe studii de caz; -Materiale de studiu; -Planșe; -Fișe de lucru;	- 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	<u>Teorie:</u> -Expunere; -Prezentare;	<u>Teorie:</u> -Prezentare PPT ; -Suport de curs ; -Videoproiector ;	- Cunoașterea legislației cu privire la formarea profesională continuă și perfecționarea profesională.	5	

		- Participarea la programe de formare continuă și perfecționare profesională - Evaluarea calității și relevanța sesiunilor de formare	- Răspunsuri la întrebări.	-Calculator /laptop ; -Filme didactice ; -Resurse web; -Suport de curs;			
			<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 pentru pregătirea personală		10
5.	CADRUL PROFESIONAL ȘI NORMATIV	<u>5.1.Mentținerea 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; -Dezbateri; -Conversația /explicația; -Problematizare /Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Prezentări PPT; -Videoproiector; -Flipchart; -Resurse web; -Planșe;	- Cunoașterea regulilor și normelor privind igiena personală, a bazelor sportive și a echipamentelor. - Cunoașterea medicației, susținătoarelor de efort, de refacere și de recuperare.	5	
			<u>Practică:</u> -Jocul de rol; -Simulare; -Discuții de grup; -Studii de caz.	<u>Practică:</u> -Fișe studiu de caz; -Fișe de lucru; -Scenarii simulate.	- Aplicarea regulilor și normelor privind igiena personală, a bazelor sportive și a echipamentelor. - Menținerea condiției fizice și a regimului sănătos de viață.		10
		<u>5.2. Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă</u> - Legislația privind sănătatea și securitatea în muncă	<u>Teorie:</u> -Prezentare; -Dezbateri;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Prezentări PPT; -Videoproiector;	- Cunoașterea prevederilor normelor de sănătate și securitate în muncă.	5	

		- 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.	-Conversația /explicația; -Problematizare/Expunere.	-Flipchart; -Resurse web; -Planșe; -Materiale vizuale.	- 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.		
			<u>Practică:</u> -Jocul de rol; -Simulare; -Discuții de grup; -Studii de caz;	<u>Practică:</u> -Fișe studiu de caz; -Fișe de lucru; -Scenarii simulate; -Echipamente de protecție; -Planul 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
		5.3 <u>Mentținerea relațiilor de lucru</u> - Structura organizatorică și raporturi ierarhice - Raportul (crearea conexiunii cu interlocutorul) - Rezolvarea conflictelor (lucrul cu părțile)	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea elementelor de structură și importanța respectării raportului ierarhic într-o organizație. - Cunoașterea tipurilor de conflicte și a modalităților de rezolvare a acestora.	5	
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Studiu de caz;	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop;	- Capacitatea de a identifica și respecta raportul ierarhic într-o organizație.		10

				-Flipchart; -Film didactic	- Capacitatea de a gestiona conflictele în relațiile interpersonale.		
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>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea aparaturii și echipamentelor din domeniul sportului. - Cunoașterea funcționalității aparaturii și echipamentelor. - Cunoașterea posibilităților 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 fizice.	15	
			<u>Practică:</u> -Aplicație; -Studiu de caz; -Lucru în grupuri mici.	<u>Practică:</u> -Aparate; -Echipamente; -Accesorii practice; -Fișe; -Planșe.	- Capacitatea de a lucra cu aparatura și echipamentele specifice. - Capacitatea de a adapta aparatura la specificul activității. - Capacitatea de a întreține aparatura și echipamentele specifice. - Capacitatea de a întocmi rapoartele/registrul defecțiunilor echipamentelor de lucru. - Identificarea biomecanicii specifice activității fizice.		30
7.	MANAGEMENT UL RISCULUI ÎN SPORT	<u>7.1.Asigurarea serviciilor pentru clienți</u>	<u>Teorie:</u> -Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector;	- Cunoașterea tipurilor de nevoi.	5	

		- Identificarea nevoilor și obiectivele clienților - Tipuri de personalitate - Selecția serviciilor oferite clienților - Programarea clienților - Tehnici de monitorizare și instrumentele folosite - Tipologia mediilor de lucru	-Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	-Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea tipurilor de personalitate. - Cunoașterea serviciilor oferite clienților . - Cunoașterea metodelor de programare a clienților. - Cunoașterea tehnicilor de monitorizare a clienților.		
			<u>Practică:</u> -Aplicații; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop -Materiale publicitare;	- Identificarea nevoilor și obiectivelor clienților - Identificarea tipului de personalitate al clientului. - Capacitatea de a selecta serviciile după nevoile clienților - Monitorizarea evoluției clienților.		10
		<u>7.2. Implementarea practicilor de gestionarea a riscurilor în domeniul sportiv</u>	<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	
		- Colectarea de informații relevante privind istoricul de sănătate al sportivilor - Reguli de utilizare a spațiilor destinate pregătirii fizice - Caracteristicile mediului de desfășurare a activităților sportive - Verificarea funcționalității echipamentelor destinate activităților sportive	<u>Practică:</u> -Aplicații; -Studiu de caz.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -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		10

					desfășurarea activităților sportive. - Verificarea funcționalității echipamentelor destinate activităților sportive.		
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) - Motricitatea în etapa pubertară - Motricitatea în etapa adolescenței - Motricitatea tânărului - Motricitatea adultului - Motricitatea la vârsta a treia	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT; -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> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart;	- Cunoașterea caracteristicilor diferitelor grupuri de lucru - Cunoașterea particularităților motricității la diferite vârste. - Capacitatea de a selecționa sportivii pe nivel de instruire sportivă.	10	20
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>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> -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. - Capacitatea de a identifica trăsăturile de personalitate. - Capacitatea de motivare a participanților la instruire.	15	30

10.	INSTRUIREA PARTICIPANȚILOR	<u>10.1. Instruirea participanților</u> - Criterii de selecție pentru nivelul de pregătire - Conținutul instruirii sportive - Metode și mijloace de instruire sportivă - Componentele instruirii sportive: - Pregătirea teoretică - Pregătirea fizică - Pregătirea tehnică - Pregătirea tactică - Pregătirea psihologică - Pregătirea artistică - Teoria și metodică 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	<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 criteriilor de selecție pentru determinarea nivelului de pregătire a participanților la instruirea sportivă. - 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.	25	
			<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;	- 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.		50

				-Programe, softuri de înregistrare și de măsurare etc.	- Capacitatea de a planifica și realiza un eveniment competițional. - Capacitatea de selecționare a participanților pentru a constitui grupul țintă. - 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>10.1 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;	<u>Practică:</u> Videoproiector; - Laptop; -Aparate; - Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Accesorii; -Mijloace; -Metru; -Cronometru; -Fluier;	- Identificarea caracterului dominant al execuțiilor fizice și tehnice. - Aplicarea mijloacelor și metodelor de corectare a greșelilor de execuție.		20

				-Echipamente de măsurat; -Jurnal autocontrol; -Programe, softuri de înregistrare și măsurare etc.			
12	TEORIA ȘI METODICA SPORTULUI	<u>11.1.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 internațională - 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 - Subsistemele sportului - Obiectivele sportului - Principiile, metodele și valorile școlilor de educației fizică și sport din lume - Tendințe manifeste în sportul contemporan	<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 pregătire fizică. - Capacitatea de a identifica funcțiile și obiectivele sportului pe subsisteme. - Capacitatea de a identifica tendințele manifeste în sportul contemporan.		40
13	PLANIFICAREA ÎN INSTRUIREA SPORTIVĂ	<u>13.1 Planificarea programelor de instruire sportivă</u> - Forma sportivă	<u>Teorie:</u> - Prelegere;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector;	- Identificarea factorilor condiționali ai formei sportive.	20	

		- Planificarea instruirii sportive - Sistemul competițional și calendarul competițional - Tipuri de planuri de pregătire - Planul anual - Mezociclul - Microciclul - Lecția de antrenament.	- Răspunsuri la întrebări;	-Laptop; -Înregistrări video; -Flipchart; -Fișe de lucru.	- Cunoașterea planificării instruirii sportive. - Cunoașterea sistemelor competiționale.		
			<u>Practică:</u> - Aplicație; - Studiu de caz; -Plan anual; -Mezociclul; -Microciclul; -Plan de lecție.	<u>Practică:</u> -Plan anual -Mezociclul; -Microciclul; -Plan de lectie; -Caietul de practică pedagogică.	- Capacitatea de a întocmi documente de planificare a programelor de instruire sportivă.		40
14.	ADAPTAREA LA EFORT, REFACERE ȘI RECUPERARE	<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: structura activității, gestionarea resurselor umane și materiale Componenta de securitate Adaptarea mediului de desfășurare a activității de instruire sportivă după specificul și obiectivele etapei de pregătire sportivă	<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; -Cazuistică din realitatea cotidiană.	- Capacitatea de organizare a mediului de desfășurare a instruirii sportive după obiectivele și specificul activităților sportive.		20
		<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	<u>Teorie:</u> -Prezentare; -Dezbatere; -Conversația /explicația; -Problematizare/Expunere.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Prezentări PPT; -Videoproiector; -Flipchart; -Resurse web; -Planșe;	- Cunoașterea noțiunilor de bază din anatomia și fiziologia corpului uman, ergofiziologia și biochimia efortului.	15	

		- Pregătire sportivă- Individualizare - Zone de efort - Principii alimentare - Regimul de viață - Refacerea - Ecuația performanței sportive - Medicația, susținătoarele de efort și de refacere - 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		-Materiale vizuale.	- 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 îndrumarea spre personalul specializat.		
			<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.	- 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.		30

					- Aplicarea mijloacelor și metodelor de refacere. - Capacitatea de a aplica mijloace profilactice.		
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 - Evaluarea nivelului pregătirii - Raportarea evaluării pregătirii sportive	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Planșe; - Fișe de lucru.	- 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/specializări pe posturi aferente ramurilor sportive.	15	
			<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.	- 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	<u>Teorie:</u> -Expunere; -Dezbatere.	<u>Teorie :</u> - Suport de curs ; - Videoproiector ; - Laptop ;	- Cunoașterea metodelor și canalelor de promovare a evenimentelor sportive.	10	

		- Promovarea prin oferte promoționale - Promovarea prin intermediul evenimentelor - Promovarea prin canalele social-media - Promovarea prin podcast-uri, blog-uri, vlog-uri prin reviste de specialitate.		Flipchart; Fișe de lucru.	- Identificarea corectă a principalelor modalități de promovare a unui eveniment sportiv.		
			<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
17.	STABILIREA OBIECTIVELOR PREGĂTIRII FIZICE	<u>17.1 Oferirea informațiilor despre dezvoltarea și menținerea pregătirii fizice</u> - Rolul informării sportivilor în pregătirea fizică - Principii de bază ale menținerii pregătirii fizice - Obiectivele componentelor pregătirii fizice - Somnul, alimentația, hidratarea, refacerea activă - Metode de dezvoltare a pregătirii fizice - Planificarea și auto-monitorizarea pregătirii fizice - Stil de viață și factori care influențează pregătirea fizică - Adaptarea informațiilor la diferite categorii de sportivi - Modalități de comunicare a informațiilor către sportivi	<u>Teorie:</u> -Prelegere; -Prezentare PPT;	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoașterea principiilor de bază ale pregătirii fizice. - Cunoașterea componentelor pregătirii fizice (forță, viteză, rezistență, mobilitate, coordonare). - Cunoașterea metodelor generale de menținere și dezvoltare a capacităților motrice. - Cunoașterea rolului refacerii, odihnei și stilului de viață în pregătirea fizică; - Cunoașterea riscurilor suprasolicitării și regulilor de prevenire a accidentărilor. - Cunoașterea particularităților informării sportivilor în funcție de vârstă, nivel și tip de sport.	10	
			<u>Practică:</u> -Joc de rol; -Studiu de caz;	<u>Practică:</u> -Suport de curs; -Videoproiector;	- Capacitatea de a explica sportivilor principiile		20

		- Evaluarea eficienței informării sportivilor	-Observarea directă; -Aplicații practice.	-Laptop; -Flipchart; -Markere; -Fișe de lucru ; -Plan de lecție.	dezvoltării și menținerii pregătirii fizice. - Abilitatea de a oferi informații clare privind dezvoltarea capacităților motrice. - Capacitatea de a adapta informațiile la nivelul și nevoile sportivilor. - Capacitatea de a transmite recomandări privind refacerea și prevenirea accidentărilor. - Capacitatea de a utiliza un limbaj adecvat și accesibil sportivilor. - Capacitatea de a evalua gradul de înțelegere și aplicare a informațiilor oferite.		
		<u>17.2 Identificarea obiectivelor procesului de pregătire fizică</u> - Necesitatea stabilirii obiectivelor pregătirii fizice - Metode de stabilire a obiectivelor pregătirii fizice (Tehnica SMART) - Etapele stabilirii obiectivelor pregătirii fizice - Funcțiile și obiectivele pregătirii fizice - Relația temă – obiective – mijloace - 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 pregătirii fizice. - Cunoașterea etapelor de stabilire a obiectivelor pregătirii fizice. - Cunoașterea relației temă – obiective – mijloace. - Cunoașterea obiectivelor pregătirii fizice.	15	
			<u>Practică:</u> -Joc de rol; -Studiu de caz; -Aplicații practice.	<u>Practică:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Markere;	- Capacitatea de a stabili obiectivele pregătirii fizice. - Capacitatea de a corela obiectivele pregătirii fizice cu periodizarea pregătirii sportive.		30

				-Fișe de lucru ; -Plan de lecție.			
18.	PROGRAME DE REFACERE ȘI RECUPERARE FIZICĂ ASISTATĂ	<u>18.1 Derularea programelor de refacere și recuperare fizică asistată</u> - Scopul programelor de refacere și recuperare fizică asistată - Programe de refacere și recuperare fizică - Programe de prevenție conexe pregătirii fizice - Relația Evaluarea inițială – Evaluare intermediară și Elaborarea programelor de refacere și recuperare asistată - Tipuri de refacere și recuperare fizică asistată: • Refacerea imediată post-efort; • Refacerea pe termen scurt; • Recuperarea fizică funcțională; - Structura unui program de prevenție, de refacere și de recuperare asistată - Mijloace și metodele utilizate în programele de prevenție, de refacere și de recuperare fizică - Monitorizarea procesului de refacere și recuperare fizică - Educația sportivului pentru refacere și recuperare	<u>Teorie:</u> -Prelegere, -Prezentare PPT; -Răspunsuri la întrebări.	<u>Teorie:</u> -Suport de curs; -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Planșe.	- Cunoaște conținutul programelor de refacere și recuperare fizică asistată. - Cunoaște principii generale ale refacerii și recuperării fizice. - Cunoaște rolul preparatorului sportiv/fizic în refacere și recuperare. - Cunoaște tipuri de refacere și recuperare fizică asistată: - Cunoaște structura unui program de refacere și recuperare asistată. - Cunoaște mijloace și metode utilizate în refacere și recuperare. - Cunoaște leziunile conexe practicării activității fizice.	25	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Vizionări ; -Jocul de rol/ Simulare; -Discuții de grup; -Studii de caz.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Cazuistică din realitatea cotidiană; -Plan de refacere și recuperare.	- Capacitatea de a elabora programe de refacere fizică. - Capacitatea de a aplica programe de refacere și recuperare fizică asistată. - Capacitatea de a educa sportivii pentru refacere și recuperare. - Capacitatea de aplica mijloace de prevenție .		50

		- Rolul preparatorului sportiv/fizic în refacere și recuperare - Limitele de competență ale preparatorului sportiv/fizic					
19.	PREGĂTIREA FIZICĂ A SPORTIVILOR	<u>19.1 Identificarea nivelului de pregătire fizică a sportivilor</u> - Importanța identificării nivelului de pregătire fizică - Rolul și responsabilitățile preparatorului sportiv în identificarea nivelului de pregătire al sportivilor - Etapele procesului de identificare a nivelului de pregătire fizică - Metode și teste pentru identificarea nivelului de dezvoltare a capacităților motrice	<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.	- Cunoaște metode și mijloace de identificare a nivelului de pregătire fizică al sportivilor. - Cunoaște metode de interpretare, corelare și prognoză și diagnoză a datelor obținute. - Cunoaște metode de identificare a nivelului de pregătire fizică. - Cunoaște instrumente și documente utilizate identificarea nivelului de pregătire al sportivilor.	5	
		• Identificarea nivelului de forță • Identificarea nivelului de rezistență • Identificarea nivelului de viteză • Identificarea nivelului de mobilitate și suplețe • Identificarea nivelului de coordonare și echilibrului • Identificarea nivelului parametrilor funcționali	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Analiză comparative; -Testarea fizică, -Lucru în grupuri mici; -Întrecerea.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Echipamente de măsurat; -Programe, softuri de înregistrare și măsurare etc.	- Capacitatea de a identifica nivelul de pregătire a sportivilor folosind instrumente diverse. - Capacitatea de stabili grupele de sportivi după nivelul de pregătire fizică. - Capacitatea de a folosi instrumente și documentele de identificare a nivelului de pregătire fizică a sportivilor. - Capacitate de a interpreta rezultatele obținute.		10

		- Interpretarea rezultatelor identificate - Clasificarea nivelului de pregătire fizică - Instrumente și documente utilizate în identificarea nivelului de pregătire al sportivilor		- Flipchart; - Fișa de evaluare a sportivului; - Tabele de rezultate și grafice de progres ; - Jurnalul de antrenament; - Raportul de evaluare fizică.			
		<u>19.2 Asigurarea pregătirii fizice generale a sportivilor (PFG)</u> - Rolul PFG în procesul de antrenament - Rolul și responsabilitățile preparatorului sportiv/fizic în asigurarea PFG - Principii ale PFG - Obiectivele PFG - Conținutul PFG • Școala alergării • Școala săriturii • Școala aruncării • Jocuri de mișcare • Mijloace și sporturi complementare • Dezvoltarea forței generale • Dezvoltarea rezistenței generale • Dezvoltarea vitezei și a agilității • Dezvoltarea mobilității și supleței	<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.	- Cunoaște principiile, obiectivele și conținutul PFG. - Cunoaște metode și mijloace de dezvoltare a capacităților motrice. - Cunoaște instrumentele și documentele utilizate în PFG.	10	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Analiză comparative; -Testarea fizică, -Lucru în grupuri mici; -Întrecerea.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Dispozitive; -Instalații; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Conuri; -Jaloane; -Garduri; -Scăriță; -Mingii; -Saltele;	- Capacitatea de aplica metoadele și mijloacele de PFG a sportivilor. - Capacitatea de a structura și aplica lecțiile de antrenament ce vizează PFG.		20

		• Dezvoltarea coordonării și echilibrului - Structura unei ședințe de pregătire fizică generală - Instrumente și documente utilizate în PFG - Limitele de competență ale preparatorului sportiv/fizic în PFG		-Gantere; -Scară fixă; -Aparate fitness, -Mingi medicinale, -Bosu, -Arici pentru echilibru; -TRX; -Benzi elastice; -Săculeți cu nisip; -Sac de box, -Palmare; -Vestă cu greutate; -Portic de gimnastică; -Saltele; -Etc.			
		<u>19.3 Adaptarea pregătirii fizice a sportivilor după specificul efortului competițional în ramura de sport (PFS)</u> - Importanța adaptării pregătirii fizice la efortul competițional - Analiza efortului competițional - Rolul preparatorului sportiv/fizic în adaptarea PFS - Principii ale adaptării PFS - Clasificarea ramurilor de sport după specificul efortului	<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.	- Cunoaște caracteristicile și tipologia efortului. - Cunoaște clasificarea sporturilor după efortul competițional. - Cunoaște principiile, obiectivele și conținutul PFS. - Cunoaște metode și mijloace de dezvoltare a capacităților motrice specifice. - Cunoaște instrumentele și documentele utilizate în PFS	10	
		- Principii ale adaptării PFS - Clasificarea ramurilor de sport după specificul efortului	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Analiză comparative; -Testarea fizică,	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; -Fișe de lucru; -Dispozitive;	- Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele de PFS a sportivilor - Capacitatea de a structura, adapta, și aplica lecțiile de antrenament ce vizează PFS.		20

		- Adaptarea PFS în funcție de capacitățile motrice dominante în ramura de sport practică de către sportiv : • Adaptarea pentru sporturi de rezistență • Adaptarea pentru sporturi de forță și putere • Adaptarea pentru sporturi de viteză • Adaptarea pentru sporturi de echipă - Adaptarea pregătirii fizice în funcție de perioada competițională - Integrarea PFS în antrenament - Adaptarea PFS la particularitățile sportivilor - Instrumente de lucru utilizate în PFS - Limitele de competență ale preparatorului sportiv/fizic în PFS	-Lucru în grupuri mici; -Întrecerea.	-Instalații; -Metru; -Cronometru; -Fluier; -Conuri; -Jaloane; -Garduri; -Scăriță; -Mingii; -Saltele; -Palmare; - Alte mijloace specifice ramurilor de sport; -Etc.	- Capacitatea de a integra PFS în lecția de antrenament.		
20.	PROGRAME DE PREGĂTIRE FIZICĂ	<u>20.1 Personalizarea programelor de pregătire fizică a sportivilor</u> - Importanța personalizării pregătirii fizice - Rolul și responsabilitățile preparatorului sportiv/fizic în personalizarea programelor	<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.	- Cunoaște programe de pregătire fizică . - Cunoaște personalizarea programelor după caracteristicile și nevoile sportivilor. - Cunoaște instrumentele și documentele utilizate în personalizarea programelor de pregătire fizică.	10	

		- Principii ale personalizării programelor de pregătire fizică - Evaluarea inițială ca bază a personalizării - Stabilirea obiectivelor individuale de pregătire - Selectarea și adaptarea mijloacelor de pregătire - Personalizarea parametrilor de efort - Personalizarea în funcție de caracteristicile sportivului - Personalizarea în funcție de perioada de pregătire - Integrarea personalizării în pregătirea colectivă - Instrumente și documente utilizate	<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Analiză comparativă; -Testarea fizică, -Lucru în grupuri mici; -Întrecerea.	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; - Cazuistică din realitatea cotidiană; - Fișa individuală a sportivului; - Programul personalizat de pregătire; - Jurnalul de antrenament; -Raportul de progres individual.	- Capacitatea de a personaliza programe de pregătire fizică după caracteristicile și nevoile sportivilor. - Capacitatea de a integra programe de pregătire fizică personalizate în pregătirea colectivă. - Capacitatea de a utiliza instrumentele specifice personalizării programelor de pregătire fizică.		20
21	METODE ȘI TEHNICI DE MONITORIZARE A PREGĂTIRII FIZICE A SPORTIVILOR	<u>21.1 Monitorizarea pregătirii fizice a sportivilor</u> - Rolul și importanța monitorizării pregătirii fizice - Rolul și responsabilitățile preparatorului sportiv/fizic în monitorizare - Principii ale monitorizării pregătirii fizice - Tipuri de monitorizare utilizate în pregătirea fizică - Indicatori ai monitorizării pregătirii fizice	<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.	- Cunoaște metode și mijloace de monitorizare a programelor de pregătire fizică. - Cunoaște indicatorii de monitorizare a programelor de pregătire fizică. - Cunoaște grilele de interpretare a datelor obținute în monitorizare.	15	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ; -Analiză comparativă; -Înregistrarea video;	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart; - Cazuistică din realitatea cotidiană;	- Capacitatea de a monitoriza programul de pregătire fizică a sportivilor. - Capacitatea de a monitoriza refacerea și recuperarea sportivilor.		30

		• Indicatori de volum și intensitate • Indicatori funcționali • Indicatori motrici • Indicatori subiectivi - Metode și instrumente de monitorizare - Monitorizarea adaptării la efort - Monitorizarea refacerii și recuperării - Interpretarea și utilizarea datelor monitorizării - Integrarea monitorizării în planificarea pregătirii - Adaptarea monitorizării la categoria de sportivi - Documentarea și raportarea pregătirii fizice	-Testarea fizică, -Lucru în grupuri mici; -Întrecerea.	-Aparate foto; - Fișa individuală a sportivului; - Programul de monitorizare; - Jurnalul de antrenament; -Raportul de monitorizare.	- Capacitatea de a monitoriza adaptarea sportivului la efort. - Capacitatea de a integra rezultatele monitorizării în planificarea activității sportive. - Capacitatea de întocmi rapoarte de monitorizare a pregătirii fizice a sportivilor.		
22	MAXIMIZAREA POTENȚIALULUI FIZIC	<u>22.1Maximizarea potențialului fizic al sportivilor de performanță</u> - Conceptul de potențial fizic în sportul de performanță - Principii fundamentale ale maximizării potențialului fizic - Dezvoltarea capacităților motrice la nivel de performanță ○ Forța și puterea musculară ○ Rezistența specifică	<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.	- Cunoaște conceput de maximizare a potențialului fizic. - Cunoaște metode și mijloace de maximizare a potențialului fizic al sportivilor. - Cunoaște metode de prevenire și combatere a regresului performanței sportive. - Cunoaște strategii de maximizare a potențialului fizic în momente cheie.	10	
			<u>Practică:</u> -Aplicații practice ;	<u>Practică:</u> -Videoproiector; -Laptop; -Flipchart;	- Capacitatea de a maximiza potențialul fizic al sportivilor.		20

		○ Viteza și reactivitatea ○ Optimizarea coordonării și controlului neuromuscular - Integrarea pregătirii fizice cu cea tehnico-tactică - Relația efort-oboseală-refacere - Supracompensare vs. supraantrenament - Prevenirea limitărilor și a regresului performanței - Strategii de maximizare a potențialului în perioade cheie - Colaborarea interdisciplinară	-Analiză comparative; -Testarea fizică, -Lucru în grupuri mici; -Întrecerea; -Simularea.	- Cazuistică din realitatea cotidiană; - Fișa individuală a sportivului; - Programul personalizat de pregătire; - Jurnalul de antrenament; -Raportul de progres individual.	- Capacitatea de a integra pregătirea fizică cu cea tehnico-tactică. - Capacitatea de a aplica metode de prevenire și combatere a regresului performanței sportive. - Capacitatea de a colabora cu echipa interdisciplinară în scopul maximizării potențialului fizic al sportivilor.		
--	--	---	---	--	---	--	--