



**STANDARD OCUPAȚIONAL PENTRU
EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ**

SECȚIUNEA A - STANDARD OCUPAȚIONAL

1. Denumirea ocupației și codul COR

Antrenor Cod COR 342201

2. Denumirea tradusă a ocupației (En):

Coach

3. Competențe și deprinderi

1. Aplicarea prevederilor legale specifice sportului
2. Organizarea și planificarea antrenamentului sportiv
3. Coordonarea antrenamentului sportiv
4. Monitorizarea antrenamentului sportiv
5. Evaluarea nivelului de performanță al sportivilor participanți la procesul de antrenament
6. Asigurarea climatului favorabil desfășurării antrenamentului sportiv
7. Pregătirea sportivilor pentru competiții
8. Coordonarea activității sportivilor pe timpul desfășurării competiției
9. Selecționarea sportivilor pentru practicarea sportului de performanță
10. Pregătirea specifică a sportivilor pentru competiții de mare amploare
11. Managementul activității sportivilor

4. Niveluri:

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

4

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

4

4.3. Nivelul educațional corespondent, conform ISCED - 2011 (cod program educațional)

4

5. Acces la altă ocupație/ocupații cuprinse în nomenclatorul COR

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

Nu este cazul

5.2 Acces la ocupație/ocupații de nivel de calificare imediat superior, conform CNC, pe bază de programe de formare profesională și experiență

Nu este cazul

6. Informații suplimentare

Antrenorul constituie categoria socio-profesională, care activează în domeniul sportului, fiind responsabil cu selecția, inițierea, pregătirea și perfecționarea capacității de performanță a sportivilor în diferite discipline sportive și ramuri de sport.

Antrenorul este cadrul tehnic de specialitate, care își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al federațiilor sportive naționale, asociațiilor sportive, cluburilor sportive sau altor organizații din sectorul public sau privat.

LEGEA Nr. 69 din 28 aprilie 2000 - Legea educației fizice și sportului reglementează organizarea și funcționarea sistemului național de educație fizică și sport în România

HOTĂRÂRE Nr. 343 din 30 martie 2011 privind aprobarea Statutului antrenorului EMITENT:

GUVERNUL ROMÂNIEI PUBLICATĂ ÎN: MONITORUL OFICIAL NR. 301 din 2 mai 2011

În temeiul art. 108 din Constituția României, republicată, al art. 60 și 61 din Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000, cu modificările și completările ulterioare,

Programele de instruire pentru ocupația de antrenor se realizează pe parcursul a 1080 de ore, pe durata a 2 ani, la finalizarea cursurilor absolvenții sunt încadrați ca "antrenor asistent" (cf. Art. 6 din statutul antrenorului), urmând să fie încadrați în următoarea treaptă de clasificare, "antrenor", "antrenor senior", "antrenor maestru", după dobândirea experienței profesionale practice și promovarea examenelor organizate la nivelul federațiilor sportive naționale și CNFPA (cf. Art. 7 din statutul antrenorului).

B - STANDARD PENTRU ASIGURAREA CALITĂȚII ÎN EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ, ASOCIAT OCUPAȚIEI

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:

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

Niveluri de studii:

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

1.1.3. Alte studii necesare:

La cursul de formare profesională pentru calificarea de antrenor se pot înscrie absolvenții de liceu fără diplomă de bacalaureat, cu condiția să fi obținut până la data înscrierii la curs categoria I de clasificare la sporturile individuale sau categoria a II a la jocurile sportive sau calificarea de instructor sportiv. Pentru a fi înscriși la cursuri solicitanții vor prezenta obligatoriu un document emis de federațiile de profil din care să rezulte că îndeplinesc aceste condiții în conformitate cu regulamentele de clasificare sportivă în vigoare.

1.1.4. Cerințe speciale:

La înscrierea la curs solicitantul trebuie să prezinte o adeverință eliberată de medic din care să rezulte că este "apt pentru efort fizic".
Conform HOTĂRĂRII Nr. 343 din 30 martie 2011 privind aprobarea Statutului antrenorului, art. 6 paragraful 2 – există un parcurs profesional pentru a accede în nivelul următor de clasificare profesională.

2. Descrierea programului de educație și formare profesională

2.1. Durata totală, nr. ore din care :

- teorie,

- practică.

2.2. Planul de pregătire (anexa B1)

2.3. Programa de pregătire teoretică și practică (anexa B2)

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

- Videoproiector; ecran de proiecție,
- Laptop,
- Flipchart
- Filme de învățământ
- Caiete de practică
- DVD/CD/MP3, smart TV, suport audio-video digital
- Instalație de sonorizare, internet, instrumente de scris, copiatoare, fax,
- Terenuri de sport în aer liber și în interior,
- Săli de jocuri sportive,
- Săli de antrenament ,
- Aparate și utiliaje de prelucrare fizică,
- Bazine de înot, etc

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

Formatorii trebuie să fie certificați conform reglementărilor în vigoare privind calitatea de formator și să aibă experiență practică dovedită de cel puțin 3 ani ca antrenor.

Instructorii /preparatorii formare trebuie să fie certificați conform reglementărilor în vigoare privind calitatea de - Instructor/preparator formare și să aibă experiență practică dovedită de cel puțin 3 ani ca antrenor.

2.6. Cerințe privind nivelul minim de calificare și experiență profesională pentru evaluatori

Evaluatorii din comisiile de examinare trebuie să fie specialiști cu studii superioare în domeniul educației fizice și sportului și experiență de cel puțin 3 ani în domeniul sportului

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

3.1. Realizare:

Inițiator Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor reprezentant legal **Ilie Adrian - Mihai**

Autori: **Georgeta Vlăduțu**, specialist standarde ocupaționale, **Adrian - Mihai Ilie**, director CNFPA,
Data elaborării: Documentul a fost elaborat în perioada 17.11 - 15.12.2016

3.2. Verificare profesională:

Specialist/Instituția de profil: antrenor **Daniel Mitrea**

Data verificării 16.12.2016

3.3. Avizare:

Asociație profesională/Instituție de reglementare/Instituție de profil

Asociația profesională: Centrul Român de Studii Sportiv Educaționale, președinte Doru - Alexandru Dragomir, aviz nr.616 din 17.12.2016

3.4 Validare documentație:

Comisia desemnată de Comitetul Sectorial din Ramura Cultură compusa din:

Pădureț Leonard - Octavian-expert verificare metodologică, Ramona Ceamuru, expert verificare conținut standard, Popoiu Constantin -expert verificare conținut programă cadru

Data validării: 21.12.2016

3.5. Aprobare:

Autoritatea Națională pentru Calificări conform deciziei nr...70...din data...26.04.2017.....

PLAN DE PREGĂTIRE

Nr. crt.	Competența dobândită	Modulul	Număr ore teorie	Număr ore practică
1	Aplicarea prevederilor legale specifice sportului	Aplicarea prevederilor legale specifice sportului	16	16
2	Organizarea și planificarea antrenamentului sportiv	Organizarea și planificare antrenamentului	32	64
3	Coordonarea antrenamentului sportiv	Antrenarea sportivilor	32	80
4	Monitorizarea antrenamentului sportiv		32	80
5	Evaluarea nivelului de performanță al sportivilor participanți la procesul de antrenament		32	80
6	Asigurarea climatului favorabil desfășurării antrenamentului sportiv		16	32
7	Pregătirea sportivilor pentru competiții		64	118
8	Coordonarea activității sportivilor pe timpul desfășurării competiției	Coordonarea activității sportivilor pe timpul desfășurării competiției	32	42
9	Seleționarea sportivilor pentru practicarea sportului de performanță	Seleționarea și pregătirea sportivilor pentru practicarea sportului de performanță	24	72
10.	Pregătirea specifică a sportivilor pentru competiții de mare amploare	Seleționarea și pregătirea sportivilor în loturi reprezentative pentru participarea la competiții naționale și internaționale	64	120
11	Managementul activității sportivilor	Managementul activității sportivilor	16	16
Total:			360	720
Total General:			1080	

PROGRAMA DE PREGĂTIRE

Nr crt	MODUL	DISCIPLINA	CONȚINUT TEMATIC	METODE/ FORME DE DESFAȘURARE	MIJLOACE DE INSTRUIRE, MATERIALE DE ÎNVĂȚARE	CRITERII DE EVALUARE	ORE	
							Teorie	Practica
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Aplicarea prevederilor legale specifice sportului	Legislația sportului	T. 1 Reglementări juridice specifice activității sportive	Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Studiu de caz	Suport de curs; - Videoproiector; - Laptop; - Acte normative, - Analize pe baza cazuisticii de profil,	Înțelege cadrul general de organizare și funcționare a activității sportive	8	8
			T. 2 Drepturile și obligațiile antrenorilor	Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Studiu de caz	Suport de curs; - Videoproiector; - Laptop; - Acte normative din domeniul sportului	Cunoaște drepturile și obligațiile antrenorului.	8	8
2	Organizarea și planificarea antrenamentului sportiv	Istoria sportului	T.1 România la Jocurile Olimpice moderne - Începuturile olimpismului în România - Edițiile J.O. moderne - Sportivii medaliați la JO - Evoluția sportivilor români la JO de iarnă	Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Studiu de caz	Suport de curs; - Videoproiector; - Laptop; - planșe	Cunoaște evoluția sportivilor români la Jocurile Olimpice	2	2

			<ul style="list-style-type: none"> - clasificarea competițiilor; - obiectivele competițiilor - Mijloacele antrenamentului sportiv (mijloacele de antrenament sau de lecție, mijloacele competiționale, mijloacele de refacere a capacității de efort - Metodele pregătirii sportive - Principiile antrenamentului sportiv - variabilele pregătirii sportive 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<ul style="list-style-type: none"> - Fișe de lucru 	competițional și de obiectivele stabilite în planul de pregătire.	4	8
		<p>T.4 Planificarea antrenamentului sportiv</p> <p>Sistemul competițional și calendarul competițional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipuri de planuri de pregătire - Lecția de antrenament. - Ciclul zilnic de antrenament - obiective și formă - Componentele planului anual - Componentele antrenamentului sportiv 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Practică; - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>înregistrări video;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p>	Capacitatea de a planifica antrenamentul sportivilor în conformitate cu sistemul competițional identificate.	4	8	
		<p>T.1 Didactica sportivă</p> <p>Metode de instruire</p> <ul style="list-style-type: none"> - explicația - demonstrația - exersarea - repetarea - modelarea 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; - Practică; - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; - Planse 	Capacitatea de a aplica metodele de instruire corespunzătoare, în cadrul lecțiilor practice de instruire a	3	8	
		Pedagogia sportivă						

		<ul style="list-style-type: none"> - metoda algoritmică - metoda "fragmentat – imitativă" - metoda analogiei 			sportivilor.	
<p>T.2 Lecția de antrenament</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obiective în cadrul activității de instruire: obiective generale și specifice - Planul de lecție - Părțile/secvențele lecției de antrenament: introductivă; pregătitoare; fundamentală; de încheiere, de revenire și de refacere - Tipuri de lecții: de acomodare, de bază, de pregătire și control, de pregătire integrală sau de apropiere, de refacere, de inițiere, de consolidare, de perfecționare, de verificare a deprinderilor motrice, mixte 		<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; <p>Studiu de caz</p> <p>Lucru în grupuri mici</p> <p>Simulare</p> <p>Joc de rol</p> <p>Metoda demonstrativă</p> <p>Metoda fragmentat imitativă</p> <p>Metoda algoritmică</p> <p>Modelarea</p>	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoprojector;</p> <p>Laptop;</p> <p>Flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>		Capacitatea de a concepe și conduce o lecție de antrenament.	3 6
<p>T.3 Modelarea și motivația pregătirii sportive</p>		<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoprojector; - Laptop; - Planșe 		Capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice privind modelarea și motivația sportivilor în	3 6

Antrenarea sportivilor	<p>activitate musculară</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metodologia analizei biomecanice <p>Statica și dinamica exercițiilor fizice</p> <ul style="list-style-type: none"> - echilibru - pârghiile - ritmul <p>Mișcări locomotorii</p> <ul style="list-style-type: none"> - legea efortului util - legea efortului voluntar maxim 	<p>Practică: Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici</p>	<p>fișe de lucru Planșe</p>	<p>musculară și de a analiza din punct de vedere biomecanic activitățile motrice.</p>	12	32
	<p>T.3 Fiziologia sportului</p> <p>Noțiuni de ergofiziologie de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacitatea de efort - Modificări de efort - Alimentația sportivilor - Sursele energetice <p>Modificări datorate antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptarea la antrenament - Ciclul supracompensării - forma sportivă - oboseala și supraantrenamentul - mijloace de refacere, recuperare - Scoaterea din starea de antrenament a sportivilor (pregătirea retragerii din activitatea competițională) 	<p>Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă Metoda fragmentat imitativă Metoda algoritmică Modelarea</p>	<p>Suport de curs; Videoproietor; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe</p>	<p>Capacitatea de a aplica programe de antrenament care permit îndeplinirea unor obiective privind adaptarea, instalarea formei sportive, refacerea și evitarea supraantrenamentului.</p>	12	32

Antrenarea sportivilor	Ergofiziologia și biochimia sportului	<p>T.1 Sistemul muscular și efectele antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipuri de mușchi • Proprietățile mușchilor • Caracteristicile fibrelor musculare • Modificări specifice în antrenament 			Capacitatea de a înțelege și preciza care sunt efectele antrenamentului asupra sistemului muscular.	4	16
		<p>T.2 Biochimia efortului fizic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistemele energetice ale organismului • Modificări la nivel respirator, cardiovascular și muscular în diferite tipuri de efort 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz - dialog ghidat 	<p>Suport de curs; Videoprojector; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe</p>	Capacitatea de a înțelege și preciza modificările care intervin la nivel respirator, cardiovascular și muscular în diferite tipuri de efort.	4	16
	Psihologia sportului	<p>T.1 Caracterizarea generală a psihicului uman</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psihologia vârstelor - Tipuri de personalitate și trăsăturile de caracter 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz - Lucru în grupuri mici 	<p>Suport de curs; Videoprojector; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe</p>	Capacitatea de a caracteriza elementele ale psihicului uman.	8	16
		<p>T.2 Personalitatea sportivului și a antrenorului</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivația practicării activităților sportive - Particularitățile gândirii 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p>	<p>Suport de curs; Videoprojector; Laptop; flipchart fișe de lucru</p>	Capacitatea de a identifica trăsăturile de personalitate specifice	8	16

Antrenarea sportivilor		tactice a sportivilor - Conceptul de voință și activitate voluntară	Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici	Planșe	sportivilor	
	Igiena -nutriție- doping	<p>T.1 Igiena activităților sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Influența mediului ambiant asupra organismului uman - influența mediului poluat asupra sănătății, călirea corpului - Igiena individuală și a echipamentului - Igiena bazelor sportive <p>T.2 Principiile alimentare</p> <ul style="list-style-type: none"> - conținutul alimentelor - alimentația rațională 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs; Videoproiector; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe</p>	Cunoaște și aplică regulile și normele privind igiena echipamentelor și bazelor sportive.	16
		<p>T.3 Doping</p> <ul style="list-style-type: none"> - substanțele interzise în activitatea sportivă - efectele adverse ale doppingului 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs; Videoproiector; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe</p>	Capacitatea de a explica regulile de bază privind nutriția sportivilor	16
			<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs; Videoproiector; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe</p>	Capacitatea de a explica efectele adverse asupra organismului uman a substanțelor interzise în activitatea sportivă	16

Antrenarea sportivilor	Dirijarea medicală a antrenamentului sportiv	<p>T.1 Regimul de viață al sportivilor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nutriție și sport, incluzând modul cum sunt influențate performanțele; regimul alimentar ce trebuie urmat în funcție de tipul de pregătire 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>	Capacitatea de a alcătui rații alimentare specifice disciplinelor sportive și probelor de concurs.	8	20
		<p>T.2 Medicația sportivă</p> <ul style="list-style-type: none"> - De refacere - De recuperare după traumatisme - De concurs 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>	Capacitatea de a alcătui corect medicația sportivă de refacere, de recuperare și de concurs.	8	20
	Masaj sportiv și măsuri de prim ajutor	<p>T.1 Condiții materiale și reguli privind aplicarea masajului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structuri morfologice implicate în masaj - Reguli de igienă - Reguli metodice - Mijloace ajutoare și metode asociate - Exerciții pregătitoare/ de încălzire - Structuri morfologice implicate în masaj 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; <p>Studiu de caz</p> <p>Lucru în grupuri mici</p> <p>Simulare</p> <p>Joc de rol</p> <p>Metoda demonstrativă</p>	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>	Capacitatea de a aplica regulile privind aplicarea masajului sportiv și de a efectua exercițiile pregătitoare.	4	4
	Masajul și automasajul specific antrenamentului sportiv Tehnici de masaj și efectele acestora	<p>T.2 Masajul și automasajul specific antrenamentului sportiv Tehnici de masaj și efectele acestora</p>	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p>	Capacitatea de a aplica corect tehnicile de masaj	6	18

Antrenarea sportivilor	<ul style="list-style-type: none"> - Masajul de antrenament - Masajul pregătitor pentru competiții - Masajul de refacere după probele sportive sau competiții - Masajul aplicat în diferite sporturi 	<p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă 	<p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p> <p>Masa de masaj</p>			
	<p>T.3 Primul ajutor</p> <ul style="list-style-type: none"> - tulburări și leziuni datorate mediului înconjurător (arsuri, insolație, hipotermii, degerături) - traumatisme grave datorate practicării activităților motrice specifice din antrenamente și competiții 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p> <p>Materiale sanitare de prim ajutor.</p>	<p>Capacitatea de a aplica măsuri de prim ajutor în caz de oboseală, arsuri, insolație, hipotermii, degerături.</p> <p>Capacitatea de a aplica măsuri de prim ajutor în caz de contuzii, plăgi, hemoragii, întinderi și rupturi musculare, entorse, luxații, fracturi, traumatisme craniene</p>	6	18
Pregătirea sportivilor	<p>T.1 Componentele antrenamentului sportiv și conținutul acestora</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea tehnică - Pregătirea tactică 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p>	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; - Planșe 	<p>Capacitatea de a alcătui și pune în practică programe de antrenament</p>	10	16

Antrenarea sportivilor

<ul style="list-style-type: none"> - Pregătirea fizică - Pregătirea artistică - Pregătirea psihologică - Pregătirea teoretică-metodică. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 		<p>conținând pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică, artistică, teoretică-metodică.</p>	10	16
<p>T.2 Dezvoltarea capacităților motrice și coordinate ale sportivilor</p> <ul style="list-style-type: none"> - calități motrice: viteză, forța și rezistență; - capacitățile coordinate <p>Indemânarea/coordonarea, mobilitatea, elasticitatea musculară, relaxarea musculară, suplețea.</p>	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; - Planșe 	<p>Capacitatea de a alcătui programe de antrenament pentru dezvoltarea vitezei, forței și rezistenței.</p> <p>Capacitatea de a alcătui programe de antrenament pentru dezvoltarea capacităților coordinate.</p>	10	16
<p>T3 Periodizarea antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Macro ciclul • Mezociclul • Micro ciclul 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; - Planșe; - fișe de lucru 	<p>Capacitatea de a realiza un plan de pregătire ținând cont de modul în care se periodizează antrenamentul sportiv</p>	10	16
<p>T4 Evaluarea nivelului pregătirii</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probe și instrumente de evaluare; • Tipuri de evaluare; 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p>	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; -Planșe; - Fișe de lucru 	<p>Capacitatea de a aplica testări de antrenament - privind deprinderile</p>	10	16

Antrenarea sportivilor	Pregătirea sportivilor pentru competiții	<ul style="list-style-type: none"> ● Programe de antrenament personalizate ● Parametrii fiziologici ● Testări clinice și paraclinice ● Testări de laborator și de antrenament 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz - Lucru în grupuri mici - Simulare - Joc de rol - Metoda demonstrativă - Întrecerea /competiția 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz - Lucru în grupuri mici - Simulare - Joc de rol - Metoda demonstrativă - Metoda fragmentat imitativă - Metoda algoritmică - Modelarea - Metoda analogici 	<p>- Aplicație;</p> <p>Studiu de caz</p> <p>Lucru în grupuri mici</p> <p>Simulare</p> <p>Joc de rol</p> <p>Metoda demonstrativă</p> <p>Întrecerea /competiția</p>	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz - Lucru în grupuri mici - Simulare - Joc de rol - Metoda demonstrativă - Metoda fragmentat imitativă - Metoda algoritmică - Modelarea - Metoda analogici 	<p>tehnice și tactice, stabilite de fiecare ramură de sport în parte.</p> <p>Capacitatea de a face investigații ale unor calități psihologice cerute în sport (concentrare, motivație, combativitate, autodepășire, etc.).</p>	8	18
------------------------	--	---	--	---	---	---	--	---	----

Antrenarea sportivilor		<p>T.2 Instrumente de înregistrare a activității sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tablele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament/ jurnale de autocontrol, grile de evaluare, - înregistrări video din competiții 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; - Studiu de caz - Lucru în grupuri mici - Simulare - Joc de rol - Metoda demonstrativă 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; -Planșe; - Fișe de lucru 	Capacitatea de a folosi eficient instrumentele de înregistrare a activității sportive	8	18
		<p>T.3 Strategii de pregătire a competițiilor internaționale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formarea unei echipe unite și compacte; - Crearea unui climat general care să favorizeze competiția; - Creșterea motivației și mobilizării tuturor forțelor psihice și emoționale; - Consolidarea încrederii de sine, în propriile capacități de obținere a performanțelor; - Studierea particularităților comportamentului psihic al adversarului. 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă Metoda fragmentat imitativă Metoda analogiei 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; -Planșe; -Fișe de lucru 	Capacitatea de a elabora și aplica strategii de pregătire a competițiilor internaționale	8	18
4. Coordonarea activității sportivilor pe	Coordonarea activității sportivilor pe	<p>T.1 Activitățile antrenorului pe timpul desfășurării competiției</p>	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; 	Capacitatea de a acționa oportun pentru sprijinirea	32	42

	timpul desfășurării competiției	timpul desfășurării competiției	observarea activității sportivului	întrebări; Practică: - Aplicație; Studiu de caz	-Planșe	sportivilor pe timpul desfășurării competiției		
5	Selecționarea sportivilor pentru practicarea sportului de performanță	Selecționarea sportivilor pentru practicarea sportului de performanță	<ul style="list-style-type: none"> - Observarea activității sportivului - Analiza activității sportivului - Intervenții posibile ale antrenorului pe timpul desfășurării competiției 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; <p>Studiu de caz</p> <p>Lucru în grupuri mici</p> <p>Simulare</p> <p>Joc de rol</p> <p>Metoda demonstrativă</p>	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videoproiector; - Laptop; -Planșe 	<p>Cunoașterea premizelor privind selecționarea sportivilor de masă în scopul practicării sportului de performanță.</p>	8	24
		<p>T.1 Selecționarea sportivilor-premize</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnostice: stare de sănătate, indici somatici, capacitate funcțională și de efort - Prognoza - identificarea șanselor individului de a face sport de performanță - Selecția - depistarea copiilor dotați pentru sportul de performanță, diferite ramuri de sport - Modele de selecție în sport - criterii, probe și norme de selecție ce prefigurează un posibil campion <p>T.2 Stadiile pregătirii sportive</p> <p>Stadiul 1-antrenamentul sau pregătirea de bază orientată în funcție de specificul ramurii de sport</p> <p>Stadiul al 2-lea-antrenamentul specializat sau specializarea</p>	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <ul style="list-style-type: none"> Videoproiector; Laptop; flipchart fișe de lucru Planșe 	<p>Precizează corect în ce constau modelele de selecție în sport.</p> <p>Capacitatea de a aplica procesul</p>	8	24	

6	Selecționarea și pregătirea sportivilor pentru competiții de mare amploare	Pregătirea sportivilor pentru competiții de mare amploare	<p>T.1 Tipuri de competiții; Campionate Naționale, Central Europene, Campionate Europene, Mondiale, Jocuri Olimpice, Cupe Europene, Mondiale, etc.</p>	<p>Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă</p>	<p>Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă</p>	Suport de curs; - Videoproiector; - Laptop; - Planșe	24	40	<p>de selecționare a sportivilor și de a aplica metodele și criteriile de identificare a talentelor.</p> <p>Capacitatea de a organiza pregătirea copiilor, juniorilor și de a identifica talentele sportive, pe care le promovează în cadrul unităților sportive.</p> <p>Cunoaște care sunt tipurile de competiții naționale și internaționale și aspecte specifice ale acestora.</p>
			<p>T.3 Selecționarea sportivilor - metode și criterii de identificare a talentelor - fazele identificării talentelor - Selecția și inițierea în practicarea sportului. Obiectivele inițierii copiilor în practicarea sportului. - Stabilirea specializării copiilor. - Promovarea copiilor cu perspective de afirmare. Organizarea pregătirii juniorilor. - Promovarea juniorilor în unitățile sportive la secțiile de seniori</p>	<p>Teorie: - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; Practică: - Aplicație; Studiu de caz Lucru în grupuri mici Simulare Joc de rol Metoda demonstrativă</p>	Suport de curs; - Videoproiector; - Laptop; - Planșe	8	24	<p>de selecționare a sportivilor și de a aplica metodele și criteriile de identificare a talentelor.</p> <p>Capacitatea de a organiza pregătirea copiilor, juniorilor și de a identifica talentele sportive, pe care le promovează în cadrul unităților sportive.</p> <p>Cunoaște care sunt tipurile de competiții naționale și internaționale și aspecte specifice ale acestora.</p>	

			<p>T.2 Pregătirea specifică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelarea pregătirii sportive • Individualizarea pregătirii • Motivarea sportivilor • Forma sportivă maximă 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>	<p>Capacitatea de a alcătui un plan de pregătire specifică utilizând ca metode de antrenament modelarea și individualizarea</p>	24	40
			<p>T.3 Adaptarea sportivilor la specificul competiției</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptarea la fusul orar - Adaptarea la temperatură și umiditate - Adaptarea la altitudine - Adaptarea la cerințele speciale ale federațiilor naționale, internaționale, organizatorilor competițiilor - Predispoziția pentru atmosfera generală a concursului, 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>	<p>Capacitatea de a aplica procedee de motivare a sportivilor aflați în pregătire.</p> <p>Capacitatea de a alcătui planuri de pregătire în vedea instalării formei sportive și precizează în ce constă forma sportivă maximă.</p>	16	40
7	Managementul activității sportivilor	Comunicare	<p>Elemente de comunicare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metode bazate pe expunere; • Metoda conversației; • Tipuri de întrebări folosite în conversație; Formele conversației; • Metode utilizate în vederea creării unei stări de spirit favorabile; • Metode de stimulare; 	<p>Teorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere; - Răspunsuri la întrebări; <p>Practică:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicație; - Studiu de caz 	<p>Suport de curs;</p> <p>Videoproiector;</p> <p>Laptop;</p> <p>flipchart</p> <p>fișe de lucru</p> <p>Planșe</p>	<p>Capacitatea de a comunica eficient cu sportivii și mass media</p>	8	8

