

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova
Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău
Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

Plan de învățământ

Domeniul general
 Domeniul de educație
 Domeniul de formare profesională
 Programul de studii
 Calificarea
 Numărul total de credite de studii
 Durata programului de formare profesională
 Baza admiterii
 Forma de organizare a învățământului

Cod	Denumirea
10	Servicii
101	Servicii personale
1014	Sport
1014.1	Sport și pregătire fizică
1014.1.2	Instructor sportiv/instructoare sportivă
	120
	4 ani
	studii gimnaziale
	cu frecvență

Aprobat:

Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

Ministru

Nr. de înregistrare *SC-29/24*

"03" septembrie 2024

ordin nr. 1229/2024



Aprobat:

Consiliul Profesorat al Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău

Proces verbal nr. *MAE-2024*

"25" iunie 2024

Director

Planul de învățământ include:



Tabelul 1	Calendarul anului de studii
Tabelul 2	Planul de învățământ pe anii de studii
Tabelul 3	Stagiile de practică
Tabelul 4	Componenta liceală a planului de învățământ pe ani de studii
Tabelul 5	Generalizator - plan de învățământ
Anexa	Standard de pregătire profesională

Tabelul 1

Calendarul anului de studii

Anul de studii	Activități didactice		Sesiuni de examene		Stagii de practică	Vacanțe		
	sem. I	sem. II	sem. I	sem. II		iarnă	primăvară	vară
I	15	15	2	4	2	2	1	11
II	15	15	2	4	3	2	1	10
III	15	15	2	4		2	1	13
IV	15	10	4	4	6	2	1	

Tabelul 2

Planul de învățământ pe anii de studii

Cod	Denumirea unității de curs	Total ore	Ore de contact direct				SI	Numărul de ore contact direct pe săptămână								Forma de evaluare	Nr. credite
			Total	T	P	L		pe semestre de studii									
								I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
G	Componenta de formare a competențelor profesionale generale	240	150	79	71	0	90	2	3	3	0	0	2	0	0		8
G.01.O.001	Decizii pentru un mod sănătos de viață	60	30	20	10	0	30	2								ex	2
G.03.O.002	Cultura comunicării	60	45	20	25	0	15			3						ex	2
G.06.O.003	Limba străină în domeniu	60	30	24	6	0	30						2			ex	2
G.02.O.004	Tehnologii informaționale	60	45	15	30	0	15		3							ex	2
U	Componenta de orientare socio-umanistică	300	160	120	40	0	140	0	0	2	0	0	0	6	4		10
U.03.O.005	Etica profesională	60	30	30		0	30			2						ex	2
U.07.O.006	Bazele antreprenoriatului	120	60	30	30	0	60							4		ex	4
U.07.O.007	Filozofia	60	30	30		0	30							2		ex	2
U.08.O.008	Bazele legislației în domeniu	60	40	30	10	0	20								4	ex	2
F	Componenta fundamentală	840	585	140	445	0	255	5	5	3	6	6	6	4	6		28
F.01.O.009	Pedagogie generală	60	30	30		0	30	2								ex	2
F.02.O.010	Psihologie generală	60	30	30		0	30		2							ex	2
F.04.O.011	Anatomie și fiziologia sportului	60	45	30	15	0	15				3					ex	2
F.05.O.012	Teoria și metodică culturii fizice I	60	45	25	20	0	15					3				ex	2
F.06.O.013	Teoria și metodică culturii fizice II	60	45	25	20	0	15						3			ex	2
F.01.O.014	PMS. Pregătirea fizică generală	60	45	0	45	0	15	3								ex	2
F.02.O.015	PMS. Pregătirea fizică specifică	60	45	0	45	0	15			3						ex	2
F.03.O.016	PMS. Pregătirea teoretică	60	45	0	45	0	15				3					ex	2
F.04.O.017	PMS. Pregătirea tehnică în apărare I	60	45	0	45	0	15				3					ex	2
F.05.O.018	PMS. Pregătirea tehnică în apărare II	60	45	0	45	0	15					3				ex	2
F.06.O.019	PMS. Pregătirea tehnică în atac	60	45	0	45	0	15						3			ex	2
F.07.O.020	PMS. Pregătirea psihologică	90	60	0	60	0	30							4		ex	3
F.08.O.021	PMS. Pregătirea integrală	90	60	0	60	0	30								6	ex	3
S	Componenta de specialitate	1110	590	206	384	0	520	2	2	2	4	3	0	13	20		35
S.01.O.022	Jocurile dinamice	60	30	6	24	0	30	2								ex	2
S.02.O.023	Volei	60	30	4	26	0	30		2							ex	2
S.03.O.024	Baschet	60	30	4	26	0	30			2						ex	2
S.04.O.025	Atletism	60	30	4	26	0	30				2					ex	2

Cod	Denumirea unității de curs	Total ore	Ore de contact direct				SI	Numărul de ore contact direct pe săptămână								Forma de evaluare	Nr. credite	
			Total	T	P	L		pe semestre de studii										
								I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
S.04.L.049 S.04.L.050	Demonstrații serbări sportive // Preîntâmpinare traumatismului în activitățile motrice	60	30	20	10	0	30					2					ex	2
S.05.L.051 S.05.L.052	Metrologia// Edificii sportive	60	30	4	26	0	30						2				ex	2
S.07.L.053 S.07.L.054	Psihologia conflictelor// Psihologia comunicării	60	45	6	39	0	15								3		ex	2
Total ore-unități de curs: obligatorii, opționale și la libera alegere		3750	2445	714	1731	0	1305	9	12	13	16	17	14	36	36			
Discipline de cultură generală -Anexa 2		1845	1845					23	23	19	19	19	20					
Ore contact direct pe săptămână								32	35	32	35	36	34	36	36			
Examene: nr. de ex * 25 elevi * 15 min per elev / 45 min		366.67	366.7					4	5	5	5	5	4	8	8		44	
Consultații pentru examene: nr. de ex. * 2 ore		88	88															
Examene de calificare : 5 membri ai comisiei * nr. de elevi *25 min per elev / 45 min		84	84															5
Total ore/credite de studii în planul de învățământ		6133.7	4828.7	714	1731	0	1305											120

Notă.

* La lecțiile practice grupa cu componența mai mare de 25 elevi se va diviza pe subgrupe.

* Pentru activitățile extrașcolare se va pune în aplicare p. 93 din Planul-cadru pentru învățământul tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar, aprobat prin Ordinul Ministerului Educației și Cercetării al Republicii Moldova nr. 1003 din 07.08.2023.

Tabelul 3

Stagii de practică

	Stagii de practică	Semestrul	Nr. de săptămâni	Nr. de ore	Perioada	Nr. de credite
	Total			600		20
1	Practica de inițiere în specialitate	2	2	60	luna ianuarie	2
2	Practica în instituții de educație timpurie	4	15	60	4 ore / o zi / săptămână	2
3	Practica de vară	4	3	60	iunie-iulie	2
4	Practica în gimnaziu	5	15	60	4 ore / o zi / săptămână	2
5	Practica de antrenor	6	15	60	4 ore / o zi / săptămână	2
6	Practica în structuri de organizare a activității sportive	7	15	90	6 ore / o zi / săptămână	3
7	Practica ce anticipează probele de absolvire	8	6	210	februarie-martie	7

Notă:

1. La stagiile de practică subgrupele se vor constitui din 8-10 elevi.

Tabelul 4

Componenta liceală a planului de învățământ pe ani de studii / profil sport

	Discipline de cultură generală	Numărul de ore pe săptămână pe semestre de studii					
		I	II	III	IV	V	VI
		23	23	19	19	19	20
1	Limba și literatura română	4	4	4	4	4	4
2	Limba străină	3	3	2	2	2	2
3	Istoria românilor și universală	3	3	3	3	3	3
4	Educația pentru societate	1	1	1	1	1	1
5	Educația fizică (teorie)	1	1	1	1	1	1
6	Matematica	3	3	*	*	*	*
7	Fizica. Astronomie	2	2	*	*	*	*
8	Chimie	1	1	*	*	*	*
9	Biologie	2	2	*	*	*	*
10	Geografie	2	2	*	*	*	*
11	Informatică	1	1	*	*	*	*

Notă:

*Numărul de ore pentru o disciplină școlară, de la componenta variabilă, se stabilește corespunzător numărului de ore aprobat pentru disciplina respectivă în Planul - cadru pentru învățământul liceal, conform prevederilor Ordinului Ministerului nr. 701 din 22.07.2020).

* Pentru grupele alolingve disciplinei Limba și literatura rusă i se va aloca numărul de ore, prevăzut în Planul-cadru pentru disciplina Limba și literatura română, iar pentru disciplina Limba și literatura română se vor repartiza câte 3 ore săptămânal pe parcursul semestrelor I-VI.

Tabelul 5.

Generalizator - plan de învățământ

Structura formativa de baza	Unități de curs și activități	Numărul de ore			Numărul de credite
		Total	Contact direct	Studiu individual	
Unități de curs de cultură generală		1845	1845		
Trunchi comun	Unități de curs de formare a competențelor profesionale generale	240	150	90	8
	Unități de curs de orientare socio-umanistă	300	160	140	10
	Unități de curs fundamentale	840	585	255	28
	Total	1380	895	485	46
Traseul individual	Unități de curs de specialitate	1110	590	520	35
	Unități de curs opționale	420	210	210	14
	Unități de curs la libera alegere	240	150	90	8
	Total	1770	950	820	57
Stagii de practică		600	600	0	20
Examen de calificare/Lucrare de diplomă		84	84		5
Total ore		5679	4374	1305	120
Examene		366.7	366.7		
Ore pentru consultații		88	88		
Activități extradidactice		240	240		
Total ore plan de învățământ		6373.7	5068.7	2055	

Instructorul sportiv/instructoarea sportivă provine din rândul practicantilor sportului de performanță legitimă la asociații, cluburi sportive, din rândul absolvenților programelor de formare profesională postsecundară. Activitatea de instructor sportiv/instructoarea sportivă se derulează în cluburile sportive ale federațiilor sportive naționale, cluburilor și asociațiilor, afiliate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, săli de antrenament etc. Instructorul sportiv/instructoarea sportivă sunt cei care derulează activități de instruire într-o sau mai multe ramuri de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de interes, mediu, începând cu copiii de vârstă mică. Instructorul sportiv/instructoarea sportivă poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupelor, partea de încălzire, luțarea în dependența procedurilor tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, acordarea ajutorului din efort și relaxarea, etc.) sau lecția în totalitate sub îndrumarea atentă a profesorului antrenor sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate. Instructorul sportiv/instructoarea sportivă poate avea sau nu responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupelor afiliate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului. Instructorul sportiv se implică în procesul de identificare și selecționare a tinerilor talente în vederea practicării sportului, fiind cel care pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare, realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate în probele și testările prevăzute, selecționarea propriu-zisă fiind coordonată/dirijată de antrenor. Instructorul sportiv/instructoarea sportivă poate realiza listele de participare a sportivilor în vederea înscrierii în competiții în funcție de nominalizările făcute de către antrenor, pe parcursul competițiilor el asigură și participă la toate activitățile colaterale, în funcție de sarcinile trasate.

INSTRUCTORUL SPORTIV/INSTRUCTOAREA SPORTIVĂ

efectuează următoarele activități principale:

Gestionarea informațiilor

- Identifică sursele de informație în concordanță cu calendarul competițional și programul de antrenament stabilit

STANDARD DE PREGĂTIRE PROFESIONALĂ

Calificarea INSTRUCTOR SPORTIV/ INSTRUCTOARE SPORTIVĂ se regăsește în Nomenclatorul domeniilor de formare profesională, al specialităților și calificărilor pentru pregătirea cadrelor în instituțiile de învățământ profesional tehnic postsecundar și postsecundar nonterțiar la:

Domeniul general – **10 Servicii**

Domeniul de educație – **101 Servicii personale**

Domenii de formare profesională – **1014 Sport**

Programe de studii – **1014.1 Sport și pregătire fizică**

Calificare – **1014.1.2 Instructor sportiv/ instructoare sportivă**

DESCRIEREA OCUPAȚIEI.

Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă își desfășoară activitatea în domeniul sportului (inclusiv sportului de performanță) și a activităților de educație fizică, fiind angajat al unor asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat (inclusiv instituții de educație timpurie, instituții de învățământ secundar vocațional de sport, instituții de învățământ extrașcolar – școală de sport, club sportiv, tabere de odihnă). Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea de antrenor. Instructorul sportiv derulează activități specifice sportului/ sportului de performanță în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor sau forul tutelar. Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă provine din rândul practicanților sportului de performanță legitimați la asociații, cluburi sportive, din rândul absolvenților programelor de formare profesională postsecundară. Activitatea de instructor sportiv/ instructoare sportivă se derulează în bazele sportive ale federațiilor sportive naționale, cluburilor și asociațiilor, aflate în aer liber sau în interior, terenuri de sport, săli de antrenament etc. Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă sunt cei care derulează activități de instruire într-o sau mai multe ramuri de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu, începând cu copii de vârstă mică. Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedeele tehnice și tactice specifice ramurii de sport în care activează, scoaterea organismului din efort și relaxarea, etc.) sau lecția în totalitate sub îndrumarea atentă a profesorului antrenor sau independent urmărind îndeplinirea sarcinilor trasate. Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă poate avea sau nu responsabilități în îndeplinirea obiectivelor de performanță ale grupei aflate în pregătire, acestea fiind de competența antrenorului. Instructorul sportiv se implică în procesul de identificare și selecționare a tinerelor talente în vederea practicării sportului, fiind cel care pregătește evaluarea și aplică metodele de evaluare, realizează documente și rapoarte privind rezultatele înregistrate la probele și testările prevăzute, selecționarea propriu-zisă fiind coordonată/dirijată de antrenor. Instructorul sportiv/ instructoarea sportivă poate realiza listele de participare a sportivilor în vederea înscrierii în competiții în funcție de nominalizările făcute de către antrenor; pe parcursul competițiilor el asistă și participă la toate activitățile colaterale, în funcție de sarcinile trasate.

INSTRUCTORUL SPORTIV/ INSTRUCTOAREA SPORTIVĂ efectuează următoarele activități principale:

Gestionarea informațiilor

- Identifică sursele de informație în concordanță cu calendarul competițional și programul de antrenament stabilit

- Primește informațiile
- Verifică informațiile, iar deficiențele constatate în înțelegerea mesajului sunt clarificate
- Transmite informații privind activitatea de instruire desfășurată

Pregătirea activității de instruire

- Stabilește conținutul activităților de instruire corespunzător tipului și obiectivelor stabilite pentru perioada de antrenament
- Alcătuieste grupele de lucru în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile individuale ale participanților
- Asigură resursele necesare corespunzător locației stabilite în planificare și în funcție de numărul de subiecți implicați
- Pregătește instrumentele de lucru astfel încât să răspundă cerințelor tipului de antrenament

Instruirea sportivilor/clientilor

- Organizează grupul de sportivi/clienti în funcție de efectivul și nivelul de pregătire al participanților
- Realizează activitățile de instruire a sportivilor/clientilor
- Demonstrează elemente și acțiuni motrice în funcție de stadiul învățării, prin utilizarea mijloacelor și metodelor ajutoare, kinograme etc.
- Urmărește evoluțiile sportivilor/clientilor, cu accent pe formarea corectă de deprinderi și priceperi motrice, elemente, procedee, acțiuni tehnico-tactice
- Facilitează procesul de asimilare a deprinderilor motrice prin reglarea execuției și corectarea eventualelor greșeli

Evaluarea nivelului de performanță a sportivilor/clientilor participanți la procesul de instruire

- Pregătește evaluarea sportivilor/clientilor participanți la procesul de instruire în funcție de parametrii morfo-funcționali de apreciat
- Aplică metodele de evaluare
- Înregistrează rezultatele în urma evaluării utilizând documente specifice corespunzătoare, cele clasice sau programe electronice
- Raportează rezultatele evaluării

Pregătirea specifică ramurii de sport

- Demonstrează procedee tehnice și tactice în funcție de potențialul și disponibilitatea persoanelor aflate în cadrul procesului de instruire
- Analizează execuția procedeele tehnice și tactice demonstrate anterior
- Urmărește execuția procedeele tehnice și tactice pe tot parcursul antrenamentului și în competiții
- Oferă feedback participanților despre modalitatea executării procedeele tehnice și tactice

CONTEXTUL MUNCII

Mediul fizic

- Activitățile se desfășoară atât în spații protejate (săli de antrenament, săli sportive etc.), cât și în aer liber, expus condițiilor de mediu (intemperii, temperaturi scăzute vs. ridicate, etc.).

Mediul socio-organizațional

- În general, sarcinile sunt structurate; uneori, executate sub presiune de timp (datorită calendarului competițional), necesitând exactitate și acuratețe.
- Programul de lucru este variabil, în funcție de programarea/efectuarea și durata antrenamentelor, precum și calendarului competițional.
- Activitățile desfășurate implică o frecvență ridicată a interacțiunilor interpersonale (cu sportivii, antrenorii secunzi, preparatorii fizici, conducerea clubului etc.).
- Există un grad ridicat al libertății de decizie și asumarea responsabilității pentru acestea, hotărârile sale influențând rezultatele celorlalți.
- Uneori pot să apară situații conflictuale în relațiile cu sportivii/clientii, conducerea clubului sau publicul.

În îndeplinirea atribuțiilor sale, Instructorul sportiv/instructoarea sportivă răspunde de :

- îndeplinirea întocmai a atribuțiilor și prevederilor sarcinilor de serviciu
- de păstrarea bunurilor materiale sau de alta natura pe care le are în gestiune.

CARACTERISTICI CHEIE

Durata studiilor	4 ani
Forma de organizare	Învățământ cu frecvență la zi
Condiții de acces	Studii gimnaziale
Stagii de practică	Cu titlu obligatoriu: <ul style="list-style-type: none"> - Practica de inițiere; - Practica în instituții de educație timpurie; - Practica de vară; - Practica în gimnaziu; - Practica de antrenor; - Practica în structuri de organizare a activității sportive; - Practica ce anticipează probele de absolvire.
Reguli de examinare și evaluare	În procesul de formare se vor utiliza următoarele tipuri de evaluare: <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluare inițială; 2. Evaluare curentă; 3. Evaluare finală. Metode utilizate: testarea și examinarea.
Modalități de evaluare finală	Susținerea Examenului de calificare.
Certificare	Diplomă
Calificarea	Instructor sportiv/ instructoarea sportivă
Organul responsabil de monitorizare a programelor	Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova

DESCRIEREA CALIFICĂRII

Calificări acordate / componente specifice

Instructor sportiv/ instructoarea sportivă. Realizarea eficientă a obiectivelor calificării le permite absolvenților o integrare socio-profesională cu succes. Pregătirea specialiștilor include următoarele componente:

1. Componenta de formare a competențelor profesionale generale (G) va include acumularea cunoștințelor și formarea competențelor în următoarele domenii:

Decizii pentru un mod sănătos de viață

Cultura comunicării

Limba străină în domeniu

Teehnologii informaționale

2. Componenta de orientare socio-umanistică (U) va include asimilarea cunoștințelor și formarea competențelor la următoarele discipline:

Etica profesională

Bazele antreprenorialului

Filosofia

Bazele legislației în domeniu.

3. Componenta fundamentală (F) are drept scop acumularea de către elevi a cunoștințelor de bază și formarea competențelor în următoarele domenii:

Pedagogia generală

Psihologie generală

Anatomie și fiziologie sportive

Teoria și metodică culturii fizice

Perfecționarea măiestriei sportive.

4. **Componenta de orientare spre specializare (S)** va include asimilarea cunoștințelor și formarea competențelor, ținând cont de specialitate, la următoarele discipline:

Jocurile dinamice

Volei

Baschet

Atletism

Fotbal

Natația

Luptele sportive

Psihologia vârstelor

Psihologia sportului

Educația incluzivă

Gimnastica

Medicina sportivă și masajul

Teoria și metodica antrenamentului sportiv

COMPETENȚE ȘI CATEGORII DE ACTIVITĂȚI

Competențe-cheie

1. Competențe de învățare/de a învăța să înveți

Competențe de a stăpâni metodologia de integrare a cunoștințelor de bază despre natură, om și societate în scopul satisfacerii nevoilor și acționării pentru îmbunătățirea calității vieții personale și sociale.

2. Competențe de comunicare în limba maternă/limba de stat

- Competențe de a comunica argumentat în limba maternă/limba de stat în situații reale ale vieții.
- Competențe de a comunica într-un limbaj științific argumentat.

3. Competențe de comunicare într-o limbă străină

- Competențe de comunicare într-o limbă străină.
- Competențe de a comunica argumentat într-o limbă străină în situații reale ale vieții.

4. Competențe de bază în matematică, științe și tehnologie

- Competențe de a organiza activitatea personală în condițiile tehnologiilor aflate în permanentă schimbare.
- Competențe de a dobândi și a stăpâni cunoștințe fundamentale din domeniile *Matematică*, *Științe ale naturii* și *Tehnologii* în raport cu nevoile sale.
- Competențe de a propune idei noi în domeniul științific.

5. Competențe acțional-strategice

- Competențe de a-și proiecta activitatea, de a vedea rezultatul final, de a propune soluții de rezolvare a situațiilor-problemă din diverse domenii.
- Competențe de a acționa autonom și creativ în diferite situații de viață pentru protecția mediului ambiant.

6. Competențe digitale, în domeniul tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC)

- Competențe de a utiliza în situații reale instrumentele cu acțiune digitală.
- Competențe de a crea documente în domeniul comunicativ și informațional și a utiliza serviciile electronice, inclusiv rețeaua Internet, în situații reale.

7. Competențe interpersonale, civice, morale

- Competențe de a colabora în grup/echipă, a preveni situațiile de conflict și a respecta opiniile colegilor.
- Competențe de a manifesta o poziție activă civică, solidaritate și coeziune socială pentru o societate nondiscriminatorie.
- Competențe de a acționa în diferite situații de viață în baza normelor și valorilor moral-spirituale.

8. Competențe de autocunoaștere și autorealizare

- Competențe de gândire critică asupra activității proprii în scopul autodezvoltării continue și autorealizării personale.

- Competențe de a-și asuma responsabilități pentru un mod sănătos de viață.

- Competențe de a se adapta la condiții și situații noi.

9. Competențe culturale, interculturale (de a recepta și de a crea valori)

- Competențe de a se orienta în valorile culturii naționale și ale culturilor altor etnii în scopul aplicării lor creative și autorealizării personale.

- Competențe de toleranță în receptarea valorilor interculturale.

10. Competențe antreprenoriale

- Competențe de a stăpâni cunoștințe și abilități de antreprenoriat în condițiile economiei de piață în scopul autorealizării în domeniul antreprenorial.

- Competențe de a-și alege conștient viitoarea arie de activitate profesională.

Competențe generale:

1. Menținerea igienei personale și a stării de sănătate personale.

2. Aplicarea normelor specifice de securitate a-muncii și în domeniul situațiilor de urgență.

3. Organizarea activității proprii.

Competențe specifice:

1. Gestionarea informațiilor

2. Pregătirea activității de instruire

3. Instruirea diferitor grupe de persoane (copii, tineri, adulți) în domeniul educației fizice și sportului.

4. Evaluarea nivelului de performanță a sportivilor participanți la procesul de instruire.

5. Pregătirea specifică ramurii de sport.

Mentținerea igienei personale și a stării de sănătate personale.		
<i>Elemente de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Asigură igiena personală.	1.1. Igiena personală este asigurată în conformitate cu normele igienico - sanitare în vigoare și regulamentele interne. 1.2. Igiena personală este asigurată prin imaginea generală individuală îngrijită, ținută curată și adaptată activității sportive.	Igiena personală este făcută permanent cu perseverență și promptitudine.
2. Menține forma fizică generală.	2.1. Forma fizică generală este menținută prin regimul de viață sănătos, iar eventualele situații de indisponibilitate fizică sau stare de boală se anunță persoanelor abilitate în vederea înlocuirii cu altă persoană și asigurarea continuității Antrenamentelor. 2.2. Forma fizică generală și starea de sănătate sunt relevate de controlul medical efectuat periodic la datele stabilite. 2.3. Forma fizică generală și aspectul corporal este menținută prin exerciții fizice și alimentație rațională, echilibrată, lipsită de excese. 2.4. Forma fizică generală este menținută prin evitarea consumului de substanțe nocive, alcool și țigări.	Mentținerea formei fizice generale este făcută cu autocontrol și implicare. Mentținerea formei fizice generale și a aspectului corporal sunt realizate în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte și responsabile.
Contexte: Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire		

fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah, table, tenis, tenis de masă, volei, etc.

Gama de variabile:

-ținuta de antrenament/ echipament sportiv: costum de sport/ trening, echipament specific ramurii de sport în cadrul căreia activează, pantofi de sport, tricou, șosete, ș.a.

-ținuta de protocol/ gală: costum, sacou, cămașă, pantofi, cravată, pentru bărbați, costum două pise, sacou, rochie stil oficial, pentru femei.

Tipuri de activități: lecția de antrenament, competiții, evenimente de gală, cursuri de perfecționare, seminare, alte activități prevăzute de forurile tutelare.

Imaginea generală individuală: aspect și stare de curățenie a părului/ podoabei capilare, feței, mâinilor, picioarelor, hainelor, încălțăminte, etc.

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioară, regulamente de desfășurare a activității în cadrul bazei sportive, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației, fișa postului.

Persoane abilitate: antrenor coordonator, antrenor federal, Federația sportivă națională respectivă prin reprezentanții săi, director bază sportivă, președinte for tutelar, medic sportiv.

Tehnici de îngrijire: igienizarea echipamentului sportiv după fiecare lecție de antrenament, igienizarea corporală, igiena alimentară – regim de viață corect, disciplinat, fără excese alimentare sau de substanțe dăunătoare, aplicarea cu strictețe a tratamentului medicamentos și de refacere în caz de boală sau accidentări respectarea programului de exerciții pentru menținerea capacității fizice și psihice.

Cunoștințe:

- noțiuni de bază privind igiena activităților sportive,
- norme igienico-sanitare în vigoare,
- noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv,
- tehnici de păstrare a igienei personale,
- tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit;
- tehnici de utilizare a produselor cosmetice,
- tipuri de boli transmisibile,
- noțiuni privind regimul de viață sănătos în general și noțiuni de alimentație rațională,
- programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice,
- periodicitatea controalelor medicale,
- regulamente de ordine interioară, a locului de desfășurare a activității de antrenament.

Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și în domeniul situațiilor de urgență		
<i>Elemente de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Identifică riscurile în muncă.	1.1. Riscurile în muncă sunt identificate în funcție de specificul locului de muncă. 1.2. Riscurile în muncă sunt identificate conform prevederilor legale. 1.3. Riscurile în muncă sunt identificate în conformitate cu normele interne și caracteristicile participanților la instruire.	Identificarea riscurilor în muncă se face cu operativitate și responsabilitate.
2. Aplică normele de	2.1. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate în conformitate cu specificul locului de	Aplicarea Normele de sănătate și securitate în

sănătate și securitate în muncă.	desfășurare a activităților sportive. 2.2. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate conform cu legislației muncii în vigoare. 2.3. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate conform instructajelor periodice efectuate de personalul abilitat.	muncă este făcută cu rigurozitate și corectitudine.
3. Aplică normele de prevenire și stingere a incendiilor.	3.1. Normele de prevenire și stingere a incendiilor sunt aplicate cu respectarea condițiilor de securitate și în cadrul activității de instruire. 3.2. Procedurile de prevenire și stingere a incendiilor sunt aplicate în cadrul participării la instructajele periodice și aplicațiile practice. 3.3. Echipamentele și materialele de stingere a incendiilor sunt acționate conform normativelor și tehnicilor de utilizare însușite în cadrul instructajelor.	Aplicarea normelor de prevenire și stingere a incendiilor se face cu responsabilitate și stăpânire de sine.
4. Aplică procedurile de urgență, prim ajutor și de evacuare.	4.1. În caz de urgență sunt aplicate sarcinile prevăzute în fișa postului și se acționează reglementărilor în vigoare precizate la instructaje. 4.2. În caz de urgență sunt aplicate procedurile specifice locului de muncă și se semnalează personalul și serviciile abilitate 4.3. Primul ajutor este acordat rapid, în funcție de tipul accidentului produs, pentru evitarea agravării situației create, utilizând materialele sanitare specifice. 4.4. Procedurile de urgență, prim ajutor și de evacuare sunt aplicate conform planului afișat la loc vizibil.	Aplicarea procedurilor de urgență, prim ajutor și evacuare se face cu promptitudine, operativitate și responsabilitate.

Contexte:

Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah, table, tenis, tenis de masă, volei, etc.

Gama de variabile:

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioară, regulamentul de desfășurare a activităților sportive în spațiile destinate acestora, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației sportive, complexului sportiv, fișa postului, etc.

Tipuri de instructaje periodice: zilnice, lunare, ori de câte ori apar modificări în regulamentul de funcționare a respectivului loc destinat activităților sportive.

Măsuri de prim ajutor: corespunzătoare tipului de accident.

Modalități de intervenție: îndepărtarea accidentaților din zona periculoasă, degajarea frontului pentru eliberarea accidentaților prinși sub dărâmături, anunțarea operativă a persoanelor abilitate.

Servicii abilitate: ambulanță, pompieri, protecție civilă.

Personal abilitat: antrenorul coordonator, instructorul sportiv, responsabilul SSM.

Particularitățile locului de muncă: configurație, desfășurare pe orizontală, verticală, mod de organizare a spațiilor.

Caracteristicile individuale ale participanților la instruire: experiența în practicarea sportului, nivel de pregătire fizică, aptitudini individuale, vârstă, sex, etc.

Mijloace de semnalizare: semnale luminoase, panou de avertizare, etichete, atenționări verbale asupra unor evenimente, etc.

Factori de risc: referitor la locul de desfășurarea activităților sportive (spații închise/deschise, luminozitate, ventilație, temperatură ambiantă, zgomote, etc.), referitor la sarcina de lucru (genul activității de instruire și efortul fizic individual).

Riscuri: pericol de lovire, de alunecare, de cădere de la înălțime, etc.

Tipuri de accidente posibile: traumatisme mecanice (lovituri, răni, fracturi), probleme respiratorii, intoxicații cu fum (în caz de incendiu), etc.

Echipamente de stingere a incendiilor: hidranți, extincătoare, lopeți, găleți, furtun pentru apă, Materiale pentru stingerea incendiilor: nisip, apă, zgură chimică, bioxid de carbon, materiale absorbante.

Cunoștințe:

- legislația specifică domeniului normelor de sănătate și securitate în muncă, generale și specifice locului de muncă,
- regulamente privind organizarea cluburilor, asociațiilor sportive și centrelor de pregătire aflate în cadrul direcțiilor județene de sport, etc.
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive în săli, stadioane, piscine, terenuri de tenis, terenuri de jocuri sportive, terenuri de fotbal, rugby, etc.
- reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive prevăzute
- factorii de risc în cadrul spațiilor prevăzute,
- tipuri de accidente posibile,
- noțiuni de acordare a primului ajutor,
- noțiuni de utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor,
- norme de prevenire și stingere a incendiilor specifice locului de desfășurarea a activităților de instruire,
- planul de evacuare în caz de incendiu.

Organizarea activității proprii

<i>Elemente de competență</i>	<i>Criteria de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criteria de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Stabilește prioritățile activităților proprii.	1.1. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în funcție de calendarul competițional și resursele necesare. 1.2. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite prin atribuirea duratei de timp/ numărului de zile/ ore pentru fiecare din activitățile planificate. 1.3. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în raport cu ceilalți colaboratori/ instructori/antrenori care utilizează spațiul de lucru. 1.4. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în concordanță cu programul de antrenament planificat.	Stabilirea priorităților activităților proprii se face cu atenție, corectitudine și obiectivitate.
2. Planifică etapele activităților proprii.	2.1. Etapele activităților proprii sunt planificate în conformitate cu planul de pregătire prevăzut de către antrenorul coordonator și particularitățile activității de instruire. 2.2. Etapele activităților proprii sunt planificate având în vedere caracteristicile individuale și eventuale situații neprevăzute apărute pe	Planificarea etapelor activității proprii este făcută cu atenție, simț analitic seriozitate și

	<p>parcurs.</p> <p>2.3. Etapele activităților sunt planificate, după caz, de comun acord cu ceilalți membrii ai echipei de tehnicieni.</p>	realism.
3. Revizuieste planificarea activităților proprii.	<p>3.1. Planificarea activităților proprii este revizuită în vederea respectării termenelor de realizare, stabilite pentru fiecare din obiectivele propuse.</p> <p>3.2. Planificarea activităților proprii este revizuită în raport cu timpul disponibil și în ordinea priorității lor, precum și, în funcție de caracteristicile individuale ale persoanelor instruite.</p> <p>3.3. Planificarea activității proprii este revizuită prin îmbinare în mod armonios a tuturor activităților prevăzute.</p> <p>3.4. Planificarea activităților proprii este revizuită în cazul unor situații speciale; activitățile proprii nerealizate sunt replanificate în timp util pentru încadrarea în termenele prestabilite.</p>	Revizuirea planificării activităților proprii este făcută în mod realist, cu simț și datorie și cu operativitate.
4. Dezvoltă relații Interpersonale.	<p>4.1. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate prin participarea la discuțiile de grup în scopul îndeplinirii sarcinilor grupului.</p> <p>4.2. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate în contextul solicitării/ acordării de sprijin în situații speciale și în limita competenței, precum și în situații obișnuite în spirit colegial.</p> <p>4.3. Relațiile interpersonale sunt dezvoltate prin participarea la activități comune cu membrii echipei de tehnicieni.</p>	Dezvoltarea relațiilor interpersonale se face prin dialoguri constructive și comportament disciplinat și cooperant.

Contexte:

Spații de lucru destinate desfășurării activităților sportive: complexe sportive, stadioane, terenuri de sport în aer liber și în interior, săli de jocuri sportive, săli de gimnastică, săli de pregătire fizică, piscine, etc.

Tipuri de activități: activități complementare și de recreere, hobby, de perfecționare din punct de vedere metodic, etc.

Gama de variabile:

Priorități: pregătirea individuală în scopul demonstrării unor procedee tehnice și tactice cerute de către antrenorul coordonator, participarea la diferite activități de perfecționare din punct de vedere profesional prevăzute sau neprevăzute, etc.

Activități: studiul individual, demonstrarea unor elemente tehnice și tactice în condiții de antrenament sau în competiții, studierea și asimilarea unor acțiuni motrice noi, etc.

Particularități ale activității de instruire proprie: tipul cursului, importanța, durata, cerințe privind durata de desfășurare, participanți la curs, beneficiari, schimbări de orar, etc.

Membrii echipei de tehnicieni: antrenor coordonator, secretar federal, antrenor federal, alți colaboratori etc.

Resurse necesare:

umane – antrenori, sportivi/participanți, alți instructori sportivi, alte persoane care activează în domeniul sportului,

materiale – echipamente audio-video, materiale didactice variate, echipamente specifice din sport, etc.

Caracteristici individuale ale persoanelor instruite: vârsta, capacități bio motrice și nivel al calităților motrice bun, capacitate de rezistență la efort prelungit în condiții variate, aptitudini personale, calități psihomotrice deosebite, etc.

Situații speciale: dificultăți datorate incapacității fizice temporare (ca urmare a unor accidentări,

îmbolnăviri), dificultăți apărute ca urmare a introducerii în calendar a noi activități neprevăzute inițial, indisponibilitate temporară din motive diverse (dificultăți personale, situații din familie), accidentarea unui membru al echipei, etc.

Termenele de realizare a sarcinilor: zilnice, săptămânale, lunare.

Cunoștințe:

- categorii de colaboratori,
- noțiuni de planificare și organizare a activității proprii,
- noțiuni de relații publice,
- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală,
- cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive,
- programul celorlalți beneficiari,
- utilizarea spațiilor comune,
- utilizarea aparaturii ajutătoare și anexelor,
- noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori/conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului

Gestionarea informațiilor

<i>Elemente de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Identifică sursele de informație.	1.1. Sursele de informație sunt identificate în funcție de proveniența lor. 1.2. Sursele de informație sunt identificate în concordanță cu calendarul competițional și programul de antrenament stabilit. 1.3. Sursele de informație sunt identificate în concordanță cu tipul informațiilor primite.	Sursele de informare sunt identificate corect și cu promptitudine.
2. Primește informațiile.	2.1. Informațiile sunt primite prin mai multe tipuri de canalele comunicaționale. 2.2. Informațiile primite utilizează limbajul de specialitate.	Primirea informațiilor se face cu operativitate.
3. Verifică informațiile.	3.1. Informațiile primite sunt verificate, iar deficiențele constatate în înțelegerea mesajului se clarifică. 3.2. Informațiile primite sunt verificate prin discuții legate de acestea, focalizate pe subiectul profesional de interes.	Verificarea informațiilor primite se face cu atenție și selectivitate.
4. Transmite informații.	4.1. Informațiile privind activitatea de instruire desfășurată sunt transmise utilizând diferite canale comunicaționale. 4.2. Informațiile sunt transmise utilizând terminologia specifică. 4.3. Informațiile sunt transmise în cadrul unor discuții inițiate pentru a se realiza obiectivele propuse.	Informațiile transmise sunt oferite clar, corect și cu promptitudine.

Contexte:

Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah,

table, tenis, tenis de masă, volei, etc.

Gama de variabile:

Tipuri de informări: scrise și orale (discuții tematiche, prezentări).

Surse de informare: instrucțiuni de lucru, regulamente interioare, șefi ierarhici.

Canale comunicaționale: planul de antrenament, caietul de antrenament, panouri de informare, avizare, ședințe, telefon, e-mail, fax, etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Participanți la discuții: antrenori, reprezentanți ai federației sau ai altor foruri superioare, instructori sportivi, sportivi, etc.

Cunoștințe:

- metode de comunicare – cu accent pe cunoștințe fundamentale privind comunicarea, situații de comunicare, bariere în calea comunicării,
- terminologia de specialitate,
- tipuri de surse de informare specifice activității de instruire,
- tipuri de mijloace de comunicare.

Pregătirea activității de instruire

<i>Elemente de competență</i>	<i>Criteria de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criteria de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1.Stabilește conținutul conținutului activităților de instruire.	1.1. Conținutul activităților este stabilit corespunzător tipului și obiectivelor stabilite pentru perioada de antrenament. 1.2. Conținutul activităților este stabilit în funcție de tipul lecției de antrenament specificată în programul de instruire. 1.3. Conținutul activităților este stabilit pentru fiecare parte/ secvență a lecției de antrenament, cu precizarea duratei acesteia. 1.4. Conținutul activităților este stabilit în conformitate cu sarcinile primite din partea coordonatorului. 1.5. Conținutul activităților este stabilit, în mod gradat, cu respectarea principiilor pedagogice. 1.6. Conținutul activităților este stabilit în funcție de nivelul grupei de lucru și în concordanță cu particularitățile individuale ale participanților. 1.7. Conținutul activităților este stabilit cu respectarea cerințelor din ramura sportivă corespunzătoare.	Stabilirea conținutului activităților de instruire se face cu atenție și conștiinciozitate.
2.Alcătuieste grupele de lucru.	2.1. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile individuale ale participanților. 2.2. Grupele de lucru sunt alcătuite în concordanță cu nivelul deprinderilor practice demonstrate de participanți și obiectivele lecției de antrenament. 2.3. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de tipul și forma lecției de antrenament.	Alcătuirea grupelor de lucru se realizează cu atenție și discernământ.
3.Asigură resursele Necesare.	3.1. Resursele necesare sunt asigurate corespunzător locației stabilite în planificare și numărului de subiecți implicați. 3.2. Resursele necesare sunt asigurate în funcție de obiectivele lecției de antrenament. 3.3. Resursele necesare sunt asigurate în corelație cu	Asigurarea resurselor necesare se face responsabilitate și implicare personală.

	<p>nivelul grupei de lucru și particularitățile subiecților.</p> <p>3.5. Resursele necesare sunt asigurate cu respectarea cerințelor privind desfășurarea programului de antrenament.</p> <p>3.6. Resursele necesare sunt asigurate pentru fiecare sportiv în număr suficient și în stare de funcționare.</p>	
4. Pregătește instrumentele de lucru	<p>4.1. Instrumentele de lucru sunt pregătite în funcție de necesarul stabilit.</p> <p>4.2. Instrumentele de lucru sunt pregătite corespunzător cerințelor din temele de lecție stabilite.</p> <p>4.3. Instrumentele de lucru sunt pregătite astfel încât să răspundă cerințelor tipului de antrenament.</p>	Pregătirea instrumentelor de lucru se face cu operativitate și profesionalism.

Contexte:

Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah, table, tenis, tenis de masă, volei, etc.

Gama de variabile:

Tipuri de perioade de antrenament: perioada pregătitoare generală, perioada pregătitoare specifică (perioada precompetițională), perioada competițională și perioada de tranziție.

Tipuri de planuri de pregătire: plan de lecție de antrenament, microciclu, mezociclu, plan anual, etc.

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.

Forme de lecții: pe grupe, individuale, mixte, etc.

Obiective în cadrul activității de instruire: obiective generale și specifice.

Nivelul grupelor de lucru: începători, mediu și avansați.

Particularități individuale ale participanților: sex, vârstă, nivel biomotric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc.

Participanți la procesul de instruire: participanți aparținând diferitelor categorii sportive (copii, speranțe, cadeți, juniori I, II, III și IV, etc.).

Resurse utilizate: echipamente, materiale ajutătoare și aparatură auxiliară.

Instrumente de lucru/ materiale ajutătoare: specifice și nespecifice.

Instrumente/ mijloace de instruire: specifice și nespecifice

Cunoștințe:

teoria și metodica antrenamentului,

tipurile și caracteristicile activității de instruire,

conținutul obiectivelor operaționale,

tipurile și caracteristicile perioadelor de antrenament,

cunoștințe de biomecanică,

cunoștințe de bază de anatomie generală,

cunoștințe de psihologie generală,

tipuri de resurse și posibilități de utilizare,

noțiuni de igienă privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare,

derulării activităților fizice,

metode de investigare a parametrilor motrici.

Instruirea grupurilor de persoane.

<i>Elemente de competență</i>	<i>Criteria de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criteria de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Organizează grupul de persoane.	1.1. Grupul este organizat în conformitate cu tipul perioadei de instruire. 1.2. Grupul este organizat corespunzător planificării prevăzute de Coordonator. 1.3. Grupul este organizat în funcție de efectivul și nivelul de pregătire al participanților. 1.4. Grupul este organizat corespunzător cu tipul și forma activității, prin utilizarea de mijloace și metode specifice. 1.5. Grupul este organizat în concordanță cu obiectivele operaționale prevăzute. 1.6. Grupul este organizat prin stabilirea duratei de timp pentru realizarea secvențelor / părților lecției.	Organizarea grupului se face cu prestață și stăpânire de sine, realizându-se cu responsabilitate.
2. Realizează activitățile de instruire a persoanelor	2.1. Instruirea este realizată în concordanță cu specificul perioadei de pregătire. 2.2. Instruire este realizată prin respectarea planificării elaborate de coordonator. 2.3. Instruirea este realizată în conformitate cu secvența stabilită. 2.4. Instruirea este realizată în scopul vizării unor aspecte ale factorilor activității în funcție de obiective.	Realizarea activităților de instruire se face cu responsabilitate și dinamism.
3. Demonstrează elemente și acțiuni motrice.	3.1. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate cu respectarea principiilor pedagogice. 3.2. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate în funcție de stadiul învățării. 3.3. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate în concordanță cu particularitățile individuale ale participanților. 3.4. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin utilizarea metodelor interactive. 3.5. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin utilizarea mijloacelor și metodelor ajutoare, kilograme etc. 3.6. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin execuții integrale sau parțiale în funcție de aspectele cinematice și dinamice ale tehnicii. 3.7. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin modelare în funcție de aspectele din următoarea competiție, ale viitorului adversar etc.	Demonstrarea elementelor și acțiunilor motrice este realizată cu acuratețe și adaptabilitate.
4. Urmărește îndeplinirea execuțiilor persoanelor.	4.1. Execuțiile sunt urmărite, cu accent pe formarea corectă de deprinderi și priceperi motrice, elemente, procedee, acțiuni tehnico-tactice. 4.2. Execuțiile sunt urmărite individual, pentru fiecare participant în parte.	Urmărirea execuțiilor se face cu atenție și preocupare.

	<p>4.3. Execuțiile sunt urmărite pe parcursul derulării mișcărilor; în funcție de situație se intervine cu operativitate pentru restabilirea caracteristicilor corecte ale execuției.</p> <p>4.4. Execuțiile sunt urmărite pentru a se evidenția concordanța execuțiilor acestora cu cerințele regulamentului competițional.</p>	
<p>5. Facilitează procesul de asimilare a deprinderilor motrice.</p>	<p>5.1. Procesul de asimilare a deprinderilor motrice este facilitat acordând feedback, prin reglarea execuției și corectarea eventualelor greșeli, în limitele stabilite de antrenorul coordonator.</p> <p>5.2. Procesul de asimilare a deprinderilor motrice este facilitat prin utilizarea de mijloace și metode specifice, precum și, instrumente/materiale ajutătoare, în vederea dezvoltării motricității participanților.</p>	<p>Facilitarea procesului de asimilare a deprinderilor motrice se face cu abilitate, implicare personală și dinamism.</p>

Contexte:

Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah, table, tenis, tenis de masă, volei, etc

Gama de variabile:

Tipuri de perioade de antrenament: perioada pregătitoare generală, perioada pregătitoare specifică (perioada precompetițională), perioada competițională și perioada de tranziție.

Tipuri de planuri de pregătire: plan de lecție de antrenament, microciclu, mezociclu, plan anual (macrociclu), etc.

Tipuri de lecții: de acomodare, de bază, de pregătire și control, de pregătire integrală sau de apropiere, de refacere, de inițiere, de consolidare, de perfecționarea, de verificare a deprinderilor motrice, mixte.

Forme de lecții: pe grupe, individuale, mixte, etc.

Părțile / secvențele lecției de antrenament: introductivă; pregătitoare; fundamentală; de încheiere, de revenire și de refacere.

Obiective operaționale în cadrul activității de instruire: obiective generale și obiective specifice lecției de antrenament.

Principii aplicate în cadrul procesului de instruire: principii pedagogice și principii proprii antrenamentului sportiv.

Metode de antrenament: metode aparținând pedagogiei generale și metode specifice antrenamentului sportiv.

Mijloace de antrenament: mijloace generale și mijloace specifice.

Tipuri de elemente și acțiuni motrice: exerciții pentru încălzirea tuturor segmentelor corporale, exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice, deprinderi motrice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport, elemente tehnice din diferite ramuri de sport, acțiuni motrice specifice pe ramura de sport abordată în instruire, etc.

Caracteristici ale elementelor și acțiunilor motrice: spațiale, temporale, spațio-temporale și dinamice.

Conținutul antrenamentului: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea teoretică, pregătirea psihologică, pregătirea artistică, etc.

Nivelul grupelor de lucru: nivel începători, nivel mediu și avansați.

Particularități individuale ale participanților: sex, vârstă, nivel biomotric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul

sistemului de cunoștințe teoretice, etc.

Participanți la procesul de instruire: participanți aparținând diferitelor categorii sportive (copii, speranțe, cadeți, juniori I, II, III și IV, etc.).

Resurse utilizate: echipamente, materiale ajutătoare și aparatură auxiliară.

Instrumente de lucru/ materiale ajutătoare: specifice și nespecifice. Instrumente/ mijloace de instruire: specifice și nespecifice.

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului,
- tipurile și caracteristicile activității de instruire,
- conținutul obiectivelor operaționale,
- tipuri de mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv,
- cunoștințe legate de elemente și acțiuni motrice, procedeele tehnice și tactice de bază,
- cunoștințe legate de elemente și acțiuni motrice specifice, procedeele tehnice și tactice

Specifice,

- tipurile și caracteristicile perioadelor de antrenament,
- cunoștințe de biomecanică,
- cunoștințe de bază de anatomie generală și anatomie sportivă,
- cunoștințe de pedagogie sportivă,
- cunoștințe de psihologie generală,
- metode de investigare a parametrilor motrici/probe practice,
- norme/ baremuri de selecție,
- tehnici de comunicare,
- terminologia de specialitate.

Evaluarea nivelului de performanță al sportivilor participanți la procesul de instruire

<i>Elemente de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Pregătește evaluarea sportivilor participanți la procesul de instruire.	1.1. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de nivelul de pregătire. 1.2. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de parametrii morfo-funcționali de apreciat. 1.3. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de instrumentele de evaluare folosite la testarea deprinderilor practice, atitudinilor și cunoștințelor așteptate în urma procesului de instruire. 1.4. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de modelul biomotric și aspectele esențiale care sunt necesar a fi apreciate. 1.5. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de criteriile prevăzute la categoria de vârstă a sportivilor evaluați. 1.6. Evaluarea sportivilor este pregătită în condiții apropiate celor competiționale.	Pregătirea evaluării sportivilor se face cu responsabilitate și atenție.
2. Aplică metodele de evaluare.	2.1. Metodele de evaluare sunt aplicate conform cerințelor probelor, acestea fiind clar prezentate în raport cu parametrii de investigat și oferind asistență participanților pe întreg parcursul probelor de evaluare. 2.2. Metodele de evaluare sunt aplicate într-o ordine prestabilită, alegând din multitudinea metodelor de evaluare,	Aplicarea metodelor de evaluare se realizează cu atenție și operativitate.

	<p>combinate și variante cunoscute.</p> <p>2.3. Metodele de evaluare sunt aplicate pe baza criteriilor specifice și în conformitate cu grilele de evaluare stabilite.</p> <p>2.4. Metodele de evaluare sunt aplicate în funcție de nivelul parametrilor individuali ai participanților.</p> <p>2.5. Metodele de evaluare sunt aplicate în funcție de faza de pregătire în care se află sportivii.</p> <p>2.6. Metodele de evaluare sunt aplicate prin participarea la competiții a sportivilor instruiți.</p>	
3. Înregistrează rezultatele în urma evaluării.	<p>3.1. Rezultatele evaluării sunt înregistrate conform procedurii prevăzute.</p> <p>3.2. Rezultatele evaluării sunt înregistrate utilizând documente specifice corespunzătoare, cele clasice sau programe electronice, sisteme de expert existente.</p> <p>3.3. Rezultatele evaluării sunt înregistrate în tabele afișate după evaluare, la finele unei perioade de pregătire, postcompetițional, etc.</p>	Înregistrarea rezultatelor în urma evaluării se face cu atenție și conștiinciozitate.
4. Raportează rezultatele evaluării.	<p>4.1. Rezultatele evaluării sunt raportate respectând termenele prestabilite.</p> <p>4.2. Rezultatele evaluării sunt comunicate persoanelor abilitate.</p> <p>4.3. Rezultatele evaluării sunt raportate având în vedere cerințele corespunzătoare nivelului de pregătire al sportivilor.</p> <p>4.4. Rezultatele evaluării sunt raportate pentru relevarea corelației dintre acestea și obiectivele activității sportive pe categorii de vârstă.</p> <p>4.5. Rezultatele evaluării sunt raportate prin prezentarea, afișarea listelor cu punctajele/ clasamente/ timpi înregistrați în competiții/ eficiență a acțiunilor de joc etc.</p>	Raportarea rezultatelor evaluării se realizează cu operativitate, dovedind responsabilitate, cu profesionalism, în mod etic și disciplinat.

Contexte:

Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah, table, tenis, tenis de masă, volei, etc

Gama de variabile:

Particularități individuale: sex, vârstă, nivel biometric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc.

Categorii de clasificare sportivă: copiii, speranțe, cadeți, juniori IV, juniori III, juniori II și juniori I. Nivelul grupelor de lucru: nivel începători, nivel mediu și avansați.

Metode de identificare a talentelor în vederea selecționării pentru practicarea activității sportive: metoda naturală și metoda științifică.

Criterii de selecție: indicii morfologici, indicii fiziologici și biochimici, indicii capacității motrice, criteriile psihologice de selecție.

Faze de aplicare a instrumentelor de selecție: faza inițială secundară și finală (performanță și mare performanță).

Metode de investigare: examinarea de către medic a stării de sănătate și a dezvoltării fizice generale, sisteme de probe și norme de control pentru testarea unor aptitudini și abilități specifice, măsurători antropometrice.

Teste privind deprinderile tehnice și tactice: sisteme de acționare specifice stabilite de fiecare ramură de sport în parte.

Resurse utilizate: instrumente de lucru specifice și ajutoare, echipamente specifice de antrenament, materiale ajutoare și aparatură auxiliară, Instrumente de înregistrare (tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament, grile de evaluare, programe inteligente), etc.

Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.

Participanți la discuții: antrenori, reprezentanți ai federației sau ai altor foruri superioare instructori sportivi, sportivi, etc.

Cunoștințe:

- metode de comunicare,
- terminologia de specialitate,
- metode de evaluare,
- tipuri de modele,
- criteriile de selecție,
- criteriile de evaluare,
- instrumente de înregistrare,
- instrumente de evaluare,
- modele, categorii generice de practicanți ai sportului, specifice ramurii de sportive,
- documente specifice,
- norme și criterii de selecție stabilite
- tabele de transformare a parametrilor investigați în punctaje.

Pregătirea specifică ramurii de sport

<i>Elemente de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</i>	<i>Criterii de realizare asociate modulului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență</i>
1. Demonstrează procedee tehnice și tactice.	1.1. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în concordanță cu cerințele identificate în lecțiile de verificare. 1.2. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în funcție de potențialul și disponibilitatea persoanelor aflate în cadrul procesului de instruire. 1.3. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în funcție de obiectivele etapei de pregătire. 1.4. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate cu respectarea principiilor pedagogice și metodico-strategice ale antrenamentului sportiv. 1.5. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în concordanță cu acele caracteristici dinamice, spațiale și temporale ale activității motrice specifice.	Demonstrarea procedeelelor tehnice și tactice se face cu acuratețe, expresivitate și profesionalism.
2. Analizează execuția procedeelelor tehnice și tactice demonstrate anterior.	2.1. Procedeele tehnice și tactice executate sunt analizate din punct de vedere al prin îmbinării armonioase a secvențelor de Instruire. 2.2. Procedeele tehnice și tactice executate sunt analizate în scopul prevenirii și identificării unor eventuale carențe din pregătire. 2.3. Procedeele tehnice și tactice executate sunt analizate pentru a se realiza corelația cerințelor	Analizarea execuției procedeelelor tehnice și tactice se realizează cu abilitate și atenție.

	<p>competiționale cu cele din antrenament.</p> <p>2.4. Procedeele tehnice și tactice executate sunt analizate în cadrul realizării sarcinilor lecției.</p>	
<p>3. Urmărește execuția procedeele tehnice și tactice pe tot parcursul antrenamentului și în competiții.</p>	<p>3.1. Procedeele tehnice și tactice executate sunt urmărite la fiecare participant în parte.</p> <p>3.2. Procedeele tehnice și tactice executate sunt urmărite pe parcursul întregului proces de pregătire și în cadrul competițiilor.</p> <p>3.3. Procedeele tehnice și tactice executate sunt urmărite prin utilizarea de mijloace și metode specifice.</p> <p>3.4. Procedeele tehnice și tactice executate sunt urmărite prin utilizarea unor resurse/ instrumente de lucru ajutătoare și a unor instrumente tehnice de înregistrare.</p>	<p>Urmărirea execuțiilor procedeele tehnice și tactice se face cu atenție, implicare personală și entuziasm.</p>
<p>4. Oferă feedback participanților despre modalitatea executării procedeele tehnice și tactice.</p>	<p>4.1. Feedback-ul este oferit individual pentru fiecare participant în parte.</p> <p>4.2. Feedback-ul este oferit pentru reglarea execuției și corectarea eventualelor greșeli, respectând regulile și normele de arbitraj existente în limitele stabilite de antrenor.</p> <p>4.3. Feedback-ul este oferit evitându-se manifestările critice neconstructive.</p>	<p>Oferirea feedback-ului se realizează într-o manieră constructivă, cu profesionalism și tact pedagogic.</p>

Contexte:

Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară în interior și în aer liber; condițiile atmosferice pentru antrenamentele și competițiile (meciuri, turnee etc.) desfășurate în aer liber pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, vânt, soare etc.).

Ramuri de sport: atletism, badminton, baschet, box, culturism și fitness, dans sportiv, fotbal, gimnastică, gimnastică ritmică, haltere, handbal, lupte, natație și pentlaton modern, orientare, șah, table, tenis, tenis de masă, volei, etc

Gama de variabile: Gama de variabile:

Tipuri de perioade de antrenament: perioada pregătitoare generală, perioada pregătitoare specifică (perioada precompetițională), perioada competițională și perioada de tranziție

Tipuri de planuri de pregătire: plan de lecție de antrenament, microciclu, mezociclu, plan anual (macrociclu), etc.

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.

Forme de lecții: pe grupe, individuale, mixte, etc.

Părțile/secvențele lecției de antrenament: introductivă; pregătitoare; fundamentală; de încheiere, de revenire și de refacere.

Obiective în cadrul activității de instruire: obiective generale și obiective specifice lecției de antrenament.

Principii aplicate în cadrul procesului de instruire: principii pedagogice și principii proprii antrenamentului sportiv.

Metode de antrenament: metode aparținând pedagogiei generale și metode specifice antrenamentului sportiv. Mijloace de antrenament: mijloace generale și mijloace specifice.

Tipuri de procedee tehnice: elemente și procedee tehnice de bază și specifice diferitelor ramuri de sport.

Tipuri de procedee tactice: scheme de joc, planuri de atac, combinații tactice, anticiparea unor

situații neprevăzute în cadrul competițiilor, anticiparea și planul de contracarare a unor acțiuni tactice posibile din partea adversarilor, etc.

Caracteristici ale procedeelor tehnice și tactice: spațiale, temporale, spațio-temporale și dinamice.

Conținutul antrenamentului: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea teoretică, pregătirea psihologică, pregătirea artistică, etc.

Nivelul grupelor de lucru: nivel începători, nivel mediu și avansați.

Particularități individuale ale participanților: sex, vârstă, nivel biomotric, dezvoltare somato funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc.

Participanți la procesul de instruire: participanți aparținând diferitelor categorii sportive (copii, speranțe, cadeți, juniori I, II, III și IV, etc.).

Resurse utilizate:

- instrumente/ mijloace de instruire specifice și nespecifice,
- instrumente/ echipamente de lucru ajutătoare în ramuri de sport,
- instrumente de înregistrare clasice (cronometru, metru, tabele și foi de înregistrare speciale, fișe de observație, interviuri structurate, caiete de antrenament, grile de evaluare, programe inteligente),
- instrumente de înregistrare și de redare pe diferite suporturi (aparate foto, camere digitale, aparate video, minidv, Tv, DVD, computer), etc.

Cunoștințe:

- teoria și metodică antrenamentului sportiv,
- metode de comunicare eficientă,
- norme de comportament civilizată,
- cunoștințe de anatomie, fiziologie și biomecanica mișcărilor,
- cunoștințe despre pedagogia, psihologia, istoria sportului,
- cunoștințe despre igienă-nutriție-doping,
- cunoștințe legate de procedeelor tehnice și tactice de bază și specifice,
- cunoștințe legate de amenajarea, organizarea și securizarea locului de instruire,
- regulamente competiționale,
- legislația specifică,
- regulamentul de practicare a ramurii de sport, norme de arbitraj, etc.

FIȘA DE COORDONARE

Domeniul general: **10 Servicii**









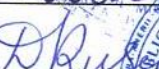
Domeniul de educație: **101 Servicii personale**

Domeniul de formare profesională: **1014 Sport**

Specialitatea: **1014.1 Sport și pregătire fizică**

Calificarea obținută la finele studiilor:

1014.1.2 INSTRUCTOR SPORTIV/ INSTRUCTOARE SPORTIVĂ

Nr. d/o	Instituție, subdiviziune	Funcția deținută	Nume, Prenume	Semnătura
1.	Ministerul Educației și Cercetării al Republicii Moldova <i>Direcția politici în domeniul învățământului profesional tehnic</i>	Șef direcție	Silviu GÎNCU	
2.	DGETS	Șef adjunct	Andrei PAVALOI	
3.	Universitatea de Stat din Moldova	Rector	Igor ȘAROV, doctor, conferențiar universitar	
4.	Școala sportivă de box, luptă liberă și kikboxing	Director	Andrei GROSU	
5.	Școala sportivă specializată de atletism nr. 3	Director	Elena TACU	
6.	Școala sportivă specializată de acrobatică și rugby	Director	Veaceslav BULAI	
7.	Liceul Teoretic „Pro Succes”	Director	Nadejda CRISTEA	
8.	Creșa-grădiniță nr. 5	Director	Rodica JARDAN	
9.	Tabăra de odihnă „Viișoara – Anenii Noi”	Director	Constantin CROITOR	
10.	Global-Fitness „GYMFIT LIFE”	Director	Anatolie GANJEA	