

## AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI

### STANDARD OCUPAȚIONAL

#### INSTRUCTOR SPORTIV

**Sectorul:** EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT

**Versiunea: 0**

**Data aprobării:**

**Data propusă pentru revizuire: martie 2012**

**Inițiator proiect:**

**COMITETUL SECTORIAL EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT**

**Echipa de redactare:** GEORGETA VLĂDUȚU, expert sectorial Autoritatea Națională pentru Calificări, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură

Specialiști în domeniul sportului de performanță /Specialiști cu experiență în activitatea de educație fizică și sport

- Apolzan Mircea-Dumitru, secretar general Federația Română de Gimnastică
- Alexandrescu Constantin, președinte Federația Română de Orientare
- Bârlădeanu Roxana, antrenor federal, Federația Română de Scrimă
- Desculțu Gheorghe, instructor sportiv rugby, A.S. Club Sportiv Rugby
- Dinulescu Ioan, secretar general Federația Română de Dans Sportiv
- Drăgănescu Remus, director tehnic Federația Română de Handbal
- Evi Silviu, director tehnic Federația Română de Schi și Biatlon
- Furdi Vasile, antrenor federal, Federația Română de Culturism și Fitness
- Gașpar Puiu, secretar federal, Federația Română de Schi și Biatlon
- Grigore Florian, antrenor federal Federația Română de Canotaj
- Hugeanu Lucian-Petru, antrenor federal, federația Română de Ciclism și Triatlon
- Macovei Sabina, Prof. Univ. Dr., Academia Națională de Educație Fizică și Sport București, antrenor, formator instructori și antrenori Federația Română de Gimnastică Ritmică
- Mitrea Daniel, antrenor federal Federația Română de Rugby
- Mucichescu Angela-Minerva, antrenor, Federația Română de Taekwondo
- Oltean Marius, Federația Română de Taekwondo
- Opriș Mihai, secretar general, Federația Română de Go
- Pelin Florin, Prof. Univ.dr., șef catedră atletism-natație-schi Academia Națională de Educație Fizică și Sport București, antrenor, formator instructori de schi
- Popa Cristinel, antrenor, Club Sportiv "Cobra" Deva
- Potolea Doina, instructor sportiv, antrenor înot Baza sportivă "Lia Manoliu"
- Samungi Umberto, instructor sportiv, Federația Română de Bridge
- Serafim Dan, antrenor federal Federația Română de Atletism

- Țârloiu Constantin, antrenor federal Federația Română de Tir Sportiv
- Vasile Luciela, Conferențiar Universitar Doctor, Academia Națională de Educație Fizică și Sport București, profesor-antrenor înot
- Zidaru Octavian, director tehnic, Federația Română de Scrimă

**Verificator sectorial:** RAMONA SEBE, director adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

**Comisia de validare:**

- Adrian Ilie, Director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- Claudia Georgescu, Director Ministerul Tineretului și Sportului, Coordonator Subcomitetul "Sport"
- Marinescu Florentin, președinte, formator instructori sportivi și preparatori fizici, Federația Română de Arte Marțiale

**Denumirea documentului electronic: SO\_Instructor sportiv\_00**

**Responsabilitatea pentru conținutul standardului ocupațional revine Comitetului Sectorial Educație, Formare Profesională, Cercetare-Proiectare, Sport.**

## **Descriere:**

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al unor asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat. Instructorul sportiv reprezintă prima treaptă de pregătire în vederea accederii la calificarea de antrenor.

Instructorul sportiv derulează activități specifice sportului de performanță în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor sau forul tutelar.

Instructorul sportiv provine din rândul practicanților sportului de performanță legitimați la asociații, cluburi sportive, dar și din rândul absolvenților de licee cu program sportiv sau licee cu clasă specială de sport.

Activitatea de instructor sportiv 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 este cel care derulează activități de instruire într-o ramură de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansați.

Instructorul sportiv poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedurilor 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 de antrenor.

Instructorul sportiv 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 de performanță, 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 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 dovedește cunoștințe teoretice de bază și deprinderi practice necesare organizării grupurilor de sportivi, pregătirea și desfășurarea unor activități variate complexe, specifice, descrierea și demonstrarea unor procedee tehnice, promovarea activității de performanță în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor în mod special, dar și în rândul maselor, care formează publicul în competiții.

Instructorul sportiv comunică interactiv cu sportivii, cu antrenorul căruia i se subordonează, cu forul tutelar, dar și cu familiile celor care participă la activitățile de instruire din cadrul antrenamentelor sportive, dovedind flexibilitate și adaptabilitate în contexte diverse, creativitate în limitele competențelor sale, disciplină, entuziasm și pasiune.

Instructorul sportiv trebuie să dovedească rigurozitate în realizarea sarcinilor propuse de antrenor și a celor prevăzute în planificare. Totodată el trebuie să se preocupe în sensul dezvoltării proprii din punct de vedere profesional, participând la activitățile de perfecționare profesională specifice ramurii de sport inițiate de forul tutelar dar și dovedind capacitate de autoinstruire și dorință de a deveni antrenor bine pregătit profesional.

Datorită vastității și specificității disciplinelor sportive, este necesar ca instructorul sportiv să aibă competențe pe specificul ramurii de sport în care s-a specializat, conform cerințelor și prevederilor forului tutelar.

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională INSTRUCTOR SPORTIV cod COR 347502 și NC 3475.3.2

Ocupațiile avute în vedere în stabilirea ariei ocupaționale sunt:

Instructor sportiv (Subgrupa majoră 34, Grupa minoră 347, Grupa de bază 3475), Nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale); 347.502;

Instructor arte marțiale (Subgrupa majoră 34, Grupa minoră 347, Grupa de bază 3475), Nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale); 347.507;

Instructor (monitor) schi/ calarie/ golf/ tenis/ inot/ sporturi extreme, etc. (Subgrupa majora 34, Grupa minoră 347, Grupa de bază 3475), Nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale); 347.508; Introdus prin Ordinele 149/2006 MMSSF si 308/2006 INS. Inițial codul era atribuit pentru ocupația „Monitor schi”, prin Ordinul MMPS nr. 893/1997, Ordinul CNS 2527c/1997.

Instructor în poligonul de tir (Subgrupa majoră 34, Grupa minoră 347, Grupa de bază 3475), Nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale); 347.516; Introdus prin Ordinele 902/2005 MMSSF si 1211/2005 INS.

Supraveghetor în poligonul de tir (Subgrupa majoră 34, Grupa minoră 347, Grupa de bază 3475), Nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale); 347.517.

Instructor de fitness (Subgrupa majoră 34, Grupa minoră 347, Grupa de bază 3475), Nivelul de instruire: 3 (studii medii sau postliceale); 347.518.

#### **Informații generale de interes privind practicarea ocupațiilor la care s-a făcut referire**

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță în ramuri de sport recunoscute de Ministerul Tineretului și Sportului prin certificatul de identitate sportivă: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

**Lista unităților de competență**

<p><b>Unități de competență cheie</b></p> <p><b>Titlul unității 1: Comunicarea în limba maternă (oficială)</b></p> <p><b>Titlul unității 2: Comunicare în limbi străine</b></p> <p><b>Titlul unității 3: Competențe de bază în matematică, știință, tehnologie</b></p> <p><b>Titlul unității 4: Competențe informatice</b></p> <p><b>Titlul unității 5: Competența de a învăța</b></p> <p><b>Titlul unității 6: Competențe sociale și civice</b></p> <p><b>Titlul unității 7: Competențe antreprenoriale</b></p> <p><b>Titlul unității 8: Competențe de exprimare culturală</b></p>	
<p><b>Unități de competență generale</b></p> <p><b>Titlul unității 1: Menținerea igienei personale și a formei fizice generale</b></p> <p><b>Titlul unității 2: Aplicarea NSSM și în domeniul situațiilor de urgență</b></p> <p><b>Titlul unității 3: Organizarea activității proprii</b></p>	
<p><b>Unități de competență specifice</b></p> <p><b>Titlul unității 1: Gestionarea informațiilor</b></p> <p><b>Titlu unității 2: Pregătirea activității de instruire</b></p> <p><b>Titlul unității 3: Instruirea sportivilor</b></p> <p><b>Titlul unității 4: Evaluarea nivelului de performanță a sportivilor participanți la procesul de instruire</b></p> <p><b>Titlul unității 5: Pregătirea specifică ramurii de sport</b></p>	

<b>Menținerea igienei personale și a formei fizice generale (unitate de competență generală)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie 3</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Asigură igiena personală	<p>1.1. Igiena personală este asigurată în conformitate cu normele igienico - sanitare în vigoare</p> <p>1.2. Igiena personală este asigurată în conformitate cu regulamentele interne</p> <p>1.3. Igiena personală este asigurată prin imaginea generală individuală îngrijită, ținută curată și adaptată activității sportive</p>	Igiena personală este făcută permanent cu perseverență și promptitudine
2. Menține forma fizică generală	<p>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</p> <p>2.2. Forma fizică generală și starea de sănătate sunt relevate de controlul medical efectuat periodic la datele stabilite</p> <p>2.3. Forma fizică generală și aspectul corporal este menținută</p>	<p>- Menținerea formei fizice generale este făcută cu autocontrol și implicare</p> <p>- Menținerea formei fizice generale și a aspectului corporal sunt realizate în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte și responsabile</p>

	<p>prin exerciții fizice și alimentație rațională, echilibrată, lipsită de excese</p> <p>2.4. Forma fizică generală este menținută prin evitarea consumului de substanțe nocive, alcool și țigări</p>	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât 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.).</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>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.</p> <p>Ținuta de protocol/ gală: costum, sacou, cămașă, pantofi, cravată, pentru bărbați, costum două pise, sacou, rochie stil oficial, pentru femei.</p> <p>Tipuri de activități: lecția de antrenament, competiții, evenimente de gală, cursuri de perfecționare, seminare, alte activități prevăzute de forurile tutelare.</p> <p>Imaginea generală individuală: aspect și stare de curățenie a părului/ podoabei capilare, feței, mâinilor, picioarelor, hainelor, încălțăminte, etc.</p> <p>Regulamente interne: regulamentul de ordine interioară, regulamente de desfășurare a activității în cadrul bazei sportive, regulamentul de funcționarea a clubului sportiv, asociației, fișa postului.</p> <p>Persoane abilitate: antrenor coordonator, antrenor federal, Federația sportivă națională respectivă prin reprezentanții săi, director bază sportivă, președinte for tutelar, medic sportiv.</p> <p>Tehnici de îngrijire:</p> <p>igienizarea echipamentului sportiv după fiecare lecție de antrenament</p>		

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 păstare 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



<b>Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și în domeniul situațiilor de urgență (unitate de competență generală)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie 3</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Identifică riscurile în muncă	<p>1.1. Riscurile în muncă sunt identificate în funcție de specificul locului de muncă</p> <p>1.2. Riscurile în muncă sunt identificate conform prevederilor legale</p> <p>1.3. Riscurile în muncă sunt identificate în conformitate cu normele interne și caracteristicile participanților la instruire</p>	Identificarea riscurilor în muncă se face cu operativitate și responsabilitate
2. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă	<p>2.1. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate în conformitate cu specificul locului de desfășurare a activităților sportive</p> <p>2.2. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate conform cu legislației muncii în vigoare</p> <p>2.3. Normele de sănătate și securitate în muncă sunt aplicate conform instructajelor periodice efectuate de personalul abilitat</p>	Aplicarea NSSM 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	Aplicarea normelor de prevenire și stingere a incendiilor se face cu responsabilitate și stăpânire de sine

	<p>3.2. Procedurile PSI sunt aplicate în cadrul participării la instructajele periodice și aplicațiile practice</p> <p>3.3. Echipamentele și materialele de stingere a incendiilor sunt acționate conform normativelor și tehnicilor de utilizare însușite în cadrul instructajelor</p>	
<p>4. Aplică procedurile de urgență, prim-ajutor și de evacuare</p>	<p>4.1. În caz de urgență sunt aplicate sarcinile prevăzute în fișa postului și se acționează reglementărilor în vigoare precizate la instructaje</p> <p>4.2. În caz de urgență sunt aplicate procedurile specifice locului de muncă și se semnalează personalul și serviciile abilitate</p> <p>4.3. Primul ajutor este acordat rapid, în funcție de tipul accidentului produs, pentru evitarea agravării situației create, utilizând materialele sanitare specifice</p> <p>4.4. Procedurile de urgență, prim ajutor și de evacuare sunt aplicate conform planului afișat la loc vizibil</p>	<p>Aplicarea procedurilor de urgență, prim ajutor și evacuare se face cu promptitudine, operativitate și responsabilitate</p>
<p><b>Contexte:</b></p> <p>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, poligoane etc.</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei</p>		

pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting 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 sporturilor, 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 desfășurare a 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.

Echipe de stingere a incendiilor: hidranți, extincătoare, lămpi, găleți, furtun pentru apă,

etc.

Materiale pentru stingerea incendiilor: nisip, apă, zgură chimică, bioxid de carbon, materiale absorbante.

**Cunoștințe:**

- legislația specifică domeniului NSSM, NSSM generale și specifice locului de muncă
- SSM, proceduri de lucru 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 PSI specifice locului de desfășurare a activităților de instruire
- planul de evacuare în caz de incendiu

<b>Organizarea activității proprii (unitate de competență generală)</b>		<b>Nivelul de responsabilitatea și autonomie 3</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criteria de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criteria de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Stabilește prioritățile activităților proprii	<p>1.1. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în funcție de calendarul competițional și resursele necesare</p> <p>1.2. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite prin atribuirea duratei de timp/ numărului de zile/ ore pentru fiecare din activitățile planificate</p> <p>1.3. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în raport cu ceilalți colaboratori/ instructori/ antrenori care utilizează spațiul de lucru</p> <p>1.4. Prioritățile activităților proprii sunt stabilite în concordanță cu programul de antrenament planificat</p>	Stabilirea priorităților activităților proprii se face cu atenție, corectitudine și obiectivitate
2. Planifică etapele activităților proprii	<p>2.1. Etapele activităților proprii sunt planificate în conformitate cu planul de pregătire prevăzut de către antrenorul coordonator/ forul tutelar și particularitățile activității de instruire</p> <p>2.2. Etapele activităților proprii sunt planificate având în vedere caracteristicile individuale și eventuale situații neprevăzute apărute pe parcurs</p> <p>2.3. Etapele activităților sunt planificate, după caz, de comun acord cu ceilalți membrii ai echipei de tehnicieni</p>	Planificarea etapelor activității proprii este făcută cu atenție, simț analitic seriozitate și realism

<p>3. Revizuieste planificarea activităților proprii</p>	<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>	<p>Revizuirea planificării activităților proprii este făcută în mod realist, cu simț al datoriei și cu operativitate</p>
<p>4. Dezvoltă relații interpersonale</p>	<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>	<p>Dezvoltarea relațiilor interpersonale se face prin dialoguri constructive și comportament disciplinat și cooperant</p>
<p><b>Contexte:</b></p> <p>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.</p> <p>Tipuri de activități: activități complementare și de recreere, hobby, de perfecționare din punct de vedere metodic, etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Priorități: pregătirea individuală în scopul demonstrării unor procedee tehnice și tactice cerute de către</p>		

antrenorul coordonator, participarea la diferite activități de perfecționarea 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 ajutoare și anexelor
- noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori/conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului

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



	<p>utilizând terminologia specifică</p> <p>4.3. Informațiile sunt transmise în cadrul unor discuții inițiate pentru a se realiza obiectivele propuse</p>	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Spații în cadrul cărora se realizează gestionarea informațiilor legate de instruire: săli de ședință, birouri administrative, sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligon, piscine, pârtii de schi, patinoare, etc.</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Tipuri de informări: scrise și orale (discuții tematice, prezentări )</p> <p>Surse de informare: instrucțiuni de lucru, regulamente interioare, șefi ierarhici</p> <p>Canale comunicaționale: planul de antrenament, caietul de antrenament, panouri de informare, aviziere, ședințe, telefon, e-mail, fax, etc.</p> <p>Metode de comunicare: comunicare verbală, comunicare scrisă, etc.</p> <p>Participanți la discuții: antrenori, reprezentanți ai federației sau ai altor foruri superioare, instructori sportivi, sportivi, etc.</p> <p><b>Cunoștințe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metode de comunicare – cu accent pe cunoștințe fundamentale privind comunicarea, situații de comunicare, bariere în calea comunicării</li> <li>- terminologia de specialitate</li> <li>- tipuri de surse de informare specifice activității de instruire</li> <li>- tipuri de mijloace de comunicare</li> </ul>		
<p><b>Pregătirea activității de instruire (unitate de competență specifică)</b></p>		<p><b>Nivelul de responsabilitatea și autonomie 3</b></p>

<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1.Stabilește conținutul activităților de instruire	<p>1.1. Conținutul activităților este stabilit corespunzător tipului și obiectivelor stabilite pentru perioada de antrenament</p> <p>1.2. Conținutul activităților este stabilit în funcție de tipul lecției de antrenament specificată în programul de instruire</p> <p>1.3. Conținutul activităților este stabilit pentru fiecare parte/ secvență a lecției de antrenament, cu precizarea duratei acesteia</p> <p>1.4. Conținutul activităților este stabilit în conformitate cu sarcinile primite din partea coordonatorului</p> <p>1.5. Conținutul activităților este stabilit, în mod gradat, cu respectarea principiilor pedagogice</p> <p>1.6. Conținutul activităților este stabilit în funcție de nivelul grupei de lucru și în concordanță cu particularitățile individuale ale participanților</p> <p>1.7. Conținutul activităților este stabilit cu respectarea cerințelor din ramura sportivă corespunzătoare</p>	Stabilirea conținutului activităților de instruire se face cu atenție și conștiinciozitate

<p>2. Alcătuieste grupele de lucru</p>	<p>2.1. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile individuale ale participanților</p> <p>2.2. Grupele de lucru sunt alcătuite în concordanță cu nivelul deprinderilor practice demonstrate de participanți și obiectivele lecției de antrenament</p> <p>2.3. Grupele de lucru sunt alcătuite în funcție de tipul și forma lecției de antrenament</p>	<p>Alcătuirea grupelor de lucru se realizează cu atenție și discernământ.</p>
<p>3. Asigură resursele necesare</p>	<p>3.1. Resursele necesare sunt asigurate corespunzător locației stabilite în planificare și numărului de subiecți implicați</p> <p>3.2. Resursele necesare sunt asigurate în funcție de obiectivele lecției de antrenament</p> <p>3.3. Resursele necesare sunt asigurate în corelație cu 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>	<p>Asigurarea resurselor necesare se face responsabilitate și implicare personală.</p>
<p>4. Pregătește instrumentele de lucru</p>	<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</p>	<p>Pregătirea instrumentelor de lucru se face cu operativitate și profesionalism</p>

	pregătite astfel încât să răspundă cerințelor tipului de antrenament	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Spații de lucru destinate instruirii: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligon, piscine, pârtii de schi, patinoare, etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât și în aer liber; condițiile atmosferice, pt. antrenamentele desfășurate în aer liber, pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, soare, vânt)</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Tipuri de perioade de antrenament: perioada pregătitoare generală, perioada pregătitoare specifică (perioada precompetițională), perioada competițională și perioada de tranziție</p> <p>Tipuri de planuri de pregătire: plan de lecție de antrenament, microciclu, mezociclu, plan anual (macrociclu), etc.</p> <p>Părțile/secvențele lecției de antrenament: introductivă; pregătitoare; fundamentală; de încheiere, de revenire și de refacere</p> <p>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</p> <p>Forme de lecții: pe grupe, individuale, mixte, etc.</p> <p>Obiective în cadrul activității de instruire: obiective generale și specifice</p> <p>Nivelul grupelor de lucru: începători, mediu și avansați</p> <p>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.</p> <p>Participanți la procesul de instruire: participanți aparținând diferitelor categorii sportive (copii, speranțe, cadeți, juniori I, II, III și IV, etc.).</p> <p>Resurse utilizate: echipamente, materiale ajutătoare și aparatură auxiliară</p> <p>Instrumente de lucru/ materiale ajutătoare: specifice și nespecifice</p>		

Instrumente/ mijloace de instruire: specifice și nespecifice

**Cunoștințe:**

teoria și metodică 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

<b>Instruirea sportivilor (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie 3</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Organizează grupul de sportivi	<p>1.1. Grupul de sportivi este organizat în conformitate cu tipul perioadei de instruire</p> <p>1.2. Grupul de sportivi este organizat corespunzător planificării prevăzute de coordonator</p> <p>1.3. Grupul de sportivi este organizat în funcție de efectivul și nivelul de pregătire al participanților</p> <p>1.4. Grupul de sportivi este organizat corespunzător cu tipul și forma lecției de antrenament, prin utilizarea de mijloace și metode specifice</p> <p>1.5. Grupul de sportivi este organizat în concordanță cu obiectivele operaționale prevăzute</p> <p>1.6. Grupul de sportivi este organizat prin stabilirea duratei de timp pentru realizarea secvențelor / părților lecției</p>	<p>- Organizarea grupului de sportivi se face cu prestață și stăpânire de sine</p> <p>- Organizarea grupului de sportivi se realizează cu responsabilitate</p>
2. Realizează activitățile de instruire a sportivilor	<p>2.1. Instruirea sportivilor este realizată în concordanță cu specificul perioadei de pregătire</p> <p>2.2. Instruirea sportivilor este realizată prin respectarea planificării elaborate de coordonator</p> <p>2.3. Instruirea sportivilor este realizată</p>	Realizarea activităților de instruire se face cu responsabilitate și dinamism

	<p>în conformitate cu secvența stabilită</p> <p>2.4. Instruirea sportivilor este realizată în scopul vizării unor aspecte ale factorilor de antrenament sportiv în funcție de obiectivele lecției</p>	
<p>3. Demonstrează elemente și acțiuni motrice</p>	<p>3.1. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate cu respectarea principiilor pedagogice</p> <p>3.2. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate în funcție de stadiul învățării</p> <p>3.3. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate în concordanță cu particularitățile individuale ale participanților</p> <p>3.4. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin utilizarea metodelor interactive</p> <p>3.5. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin utilizarea mijloacelor și metodelor ajutătoare, kinograme etc.</p> <p>3.6. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin execuții integrale sau parțiale în funcție de aspectele cinematice și dinamice ale tehnicii</p> <p>3.7. Elementele și acțiunile motrice sunt demonstrate prin modelare în funcție de aspectele din următoarea competiție, ale viitorului adversar etc.</p>	<p>Demonstrarea elementelor și acțiunilor motrice este realizată cu acuratețe și adaptabilitate</p>
<p>4. Urmărește execuțiile sportivilor</p>	<p>4.1. Execuțiile sportivilor sunt urmărite, cu accent pe formarea corectă de deprinderi și priceperi motrice, elemente, procedee, acțiuni tehnico-tactice</p>	<p>Urmărirea execuțiilor sportivilor se face cu atenție și preocupare</p>

	<p>4.2. Execuțiile sportivilor sunt urmărite individual, pentru fiecare participant în parte</p> <p>4.3. Execuțiile sportivilor 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 sportivilor 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>
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Spații de lucru destinate instruirii: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligon, piscine, pârtii de schi, patinoare, etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât și în aer liber; condițiile atmosferice, pt. antrenamentele desfășurate în aer liber, pot fi variate (temperaturi optime, temperaturi foarte ridicate, frig, lapoviță, ninsoare, ploaie, soare, vânt).</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă,</p>		



tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting 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

<b>Evaluarea nivelului de performanță al sportivilor participanți la procesul de instruire (unitate de competență specifică)</b>		<b>Nivelul de responsabilitate și autonomie</b> <b>3</b>
<b>Elemente de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență</b>	<b>Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență</b>
1. Pregătește evaluarea sportivilor participanți la procesul de instruire	<p>1.1. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de nivelul de pregătire</p> <p>1.2. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de parametrii morfo-funcționali de apreciat</p> <p>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</p> <p>1.4. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de modelul biomotric și aspectele esențiale care sunt necesar a fi apreciate</p> <p>1.5. Evaluarea sportivilor este pregătită în funcție de criteriile prevăzute la categoria de vârstă a sportivilor evaluați</p> <p>1.6. Evaluarea sportivilor este pregătită în condiții apropiate celor competiționale</p>	Pregătirea evaluării sportivilor se face cu responsabilitate și atenție

<p>2. Aplică metodele de evaluare</p>	<p>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</p> <p>2.2. Metodele de evaluare sunt aplicate într-o ordine prestabilită, alegând din multitudinea metodelor de evaluare, 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>	<p>Aplicarea metodelor de evaluare se realizează cu atenție și operativitate</p>
<p>3. Înregistrează rezultatele în urma evaluării</p>	<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-expert existente</p> <p>3.3. Rezultatele evaluării sunt înregistrate în tabele afișate după evaluare, la finele unei perioade de pregătire, postcompetițional, etc.</p>	<p>Înregistrarea rezultatelor în urma evaluării se face cu atenție și conștințiozitate</p>

<p>4. Raportează rezultatele evaluării</p>	<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>	<p>- Raportarea rezultatelor evaluării se realizează cu operativitate, dovedind responsabilitate.</p> <p>- Raportarea rezultatelor evaluării este realizată cu profesionalism, în mod etic și disciplinat.</p>
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Spații de lucru destinate evaluării sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, stadioane etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât 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).</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, equestre, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Particularități individuale: sex, vârstă, nivel biometric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc.</p>		

Categoriile 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 (unitate de competență specifică)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 3
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrisă de elementul de competență
1. Demonstrează procedee tehnice și tactice	<p>1.1. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în concordanță cu cerințele identificate în lecțiile de verificare</p> <p>1.2. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în funcție de potențialul și disponibilitatea persoanelor aflate în cadrul procesului de instruire</p> <p>1.3. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în funcție de obiectivele etapei de pregătire</p> <p>1.4. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate cu respectarea principiilor pedagogice și metodico-strategice ale antrenamentului sportiv</p> <p>1.5. Procedeele tehnice și tactice sunt demonstrate în concordanță cu acele caracteristici dinamice, spațiale și temporale ale activității motrice specifice</p>	Demonstrarea procedeele tehnice și tactice se face cu acuratețe, expresivitate și profesionalism.
2. Analizează execuția procedeele tehnice și tactice demonstrate anterior	<p>2.1. Procedeele tehnice și tactice executate sunt analizate din punct de vedere al prin îmbinării armonioase a secvențelor de instruire</p> <p>2.2. Procedeele tehnice și tactice</p>	Analizarea execuției procedeele tehnice și tactice se realizează cu abilitate și atenție.

	<p>executate sunt analizate în scopul prevenirii și identificării unor eventuale curențe din pregătire</p> <p>2.3. Procedeele tehnice și tactice executate sunt analizate pentru a se realiza corelația cerințelor 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 procedeelelor 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 procedeelelor tehnice și tactice se face cu atenție, implicare personală și entuziasm</p>
<p>4. Oferă feedback participanților despre modalitatea executării procedeelelor 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</p>	<p>Oferirea feedback-ului se realizează într-o manieră constructivă, cu profesionalism și tact pedagogic</p>



	neconstructive.	
<p><b>Contexte:</b></p> <p>Spații de lucru destinate instruirii sportivilor: sălile de sport, terenurile de joc, sălile de pregătire fizică, poligoane, bazine, piste speciale, stadioane, lacuri amenajate special, șosea, terenuri accidentate, parcuri, zone împădurite de deal și munte, terenuri cu nisip, etc.; activitatea se desfășoară atât în interior cât 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).</p> <p>Ramuri de sport: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, ecvestră, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.</p>		
<p><b>Gama de variabile:</b></p> <p>Tipuri de perioade de antrenament: perioada pregătitoare generală, perioada pregătitoare specifică (perioada precompetițională), perioada competițională și perioada de tranziție</p> <p>Tipuri de planuri de pregătire: plan de lecție de antrenament, microciclu, mezociclu, plan anual (macrociclu), etc.</p> <p>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> <p>Forme de lecții: pe grupe, individuale, mixte, etc.</p> <p>Părțile/secvențele lecției de antrenament: introductivă; pregătitoare; fundamentală; de încheiere, de revenire și de refacere.</p> <p>Obiective în cadrul activității de instruire: obiective generale și obiective specifice lecției de antrenament.</p> <p>Principii aplicate în cadrul procesului de instruire: principii pedagogice și principii proprii antrenamentului sportiv.</p> <p>Metode de antrenament: metode aparținând pedagogiei generale și metode specifice antrenamentului sportiv.</p>		

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 procedeelelor 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 biometric, dezvoltare somato-funcțională, nivelul calităților motrice de bază, pregătire fizică (experiența motrică), nivelul sistemului de cunoștințe teoretice, etc.

Participanți la procesul de instruire: participanți aparținând diferitelor categorii sportive (copii, 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 procedeele 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.

## **AUTORITATEA NAȚIONALĂ PENTRU CALIFICĂRI**

### **CALIFICAREA**

#### **INSTRUCTOR SPORTIV**

**COD RNC al calificării:**

**Nivelul calificării: 3**

**Sectorul : COMITETUL SECTORIAL EDUCAȚIE, FORMARE PROFESIONALĂ,  
CERCETARE-PROIECTARE, SPORT**

**Versiunea: 0**

**Data aprobării:**

**Data propusă pentru revizuire: martie 2012**

**Echipa de redactare: GEORGETA VLĂDUȚU**, expert sectorial Autoritatea Națională pentru Calificări, expert consultant Centrul de Pregătire Profesională în Cultură

**Verificator sectorial: RAMONA SEBE**, director adjunct Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

**Comisia de validare:**

- **Adrian Ilie**, coordonator adj. al Subcomitetului „Sport”, Comitetul Sectorial Educație, Formare Profesională, Cercetare-Proiectare, Sport, director Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor
- **Claudia Georgescu**, Director Ministerul Tineretului și Sportului, coordonator Subcomitetul “Sport”
- **Marinescu Florentin**, președinte, formator instructori sportivi și preparatori fizici, Federația Română de Arte Marțiale

**Denumire document electronic: Q\_Instructor sportiv\_00**

**Responsabilitatea pentru conținutul acestei calificării revine Comitetului Sectorial**

## **Titlul Calificării:** Instructor sportiv

### Descriere:

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță, fiind angajat al unor asociații sportive, cluburi sportive sau al altor instituții din sectorul public sau privat.

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

Instructorul sportiv derulează activități specifice sportului de performanță în conformitate cu obiectivele și sarcinile prevăzute în planificarea realizată de antrenor sau forul tutelar.

Instructorul sportiv provine din rândul practicanților sportului de performanță legitimați la asociații, cluburi sportive, dar și din rândul absolvenților de licee cu program sportiv sau licee cu clasă specială de sport.

Activitatea de instructor sportiv 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 este cel care derulează activități de instruire într-o ramură de sport, cu diferite categorii de participanți, grupe de inițiere, mediu și avansați.

Instructorul sportiv poate conduce și realiza anumite părți din lecția de antrenament (organizarea grupei, partea de încălzire, inițierea în deprinderea procedurilor 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 de antrenor.

### Motivație:

Prezentul document a fost elaborat ca rezultat al dezvoltării analizei ocupaționale pentru aria ocupațională „Instructor sportiv”, cod COR 347502 și NC 3475.3.2.

Instructorul sportiv își desfășoară activitatea în domeniul sportului de performanță în ramuri de sport recunoscute de Ministerul Tineretului și Sportului prin certificatul de identitate sportivă: aeronautică, aikido, alpinism și escalada, arte marțiale, arte marțiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball și softball, bob și sanie, box, bridge, canotaj, ciclism și triatlon, culturism și fitness, dans sportiv, equestre, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastică, gimnastică ritmică, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheață, hochei pe iarbă, judo, kaiac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate tradițional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natație și pentlaton modern, oină, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrimă, snooker, șah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masă, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

### Condiții de acces:

Persoana care dorește să devină „Instructor sportiv” trebuie să fie cel puțin absolventă de liceu (studii medii), cu diplomă de bacalaureat și să provină din rândul celor care au practicat sportul de performanță, fiind legitimați la asociații, cluburi sportive, pe o anumită perioadă de timp stabilită de forul tutelar, sau să fie absolventă a unui liceu cu profil sportiv sau a unui liceu cu clasă specială de sport.

Ocupația de instructor sportiv poate fi practică și de o persoană care dovedește în cadrul unui proces de evaluare că deține competențele specifice instructorului sportiv, corespunzătoare standardului ocupațional și prezintă toate documentele solicitate de forul tutelar.

### Rute de progres:

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

Cerinñe legislative specifice:

Persoana care doreñte sã devinã „Instructor sportiv” trebuie sã facã dovada urmãtoarelor documente:

- Cazier judiciar
- Diploma de bacalaureat ãi foaia matricolã
- Referinñe din partea clubului, asociañiei unde a activat ca sportiv de performanñã (legitimañia, carnet de membru, adeverinñã, etc.)
- Avizul federañiei sportive nañionale
- Adeverinñã/ Certificat de sãnãtate (conform reglementãrilor ãn vigoare)
- Portofoliu (orice alte dovezi care sã confirme activitatea ãn domeniul sportului de performanñã) - la cererea forului tutelar, atunci cãnd este cazul

**Titlu calificării: Instructor sportiv**

**Codul calificării:**

**Nivelul calificării: 3**

**LISTA COMPETENȚELOR**

**Nivelul calificării : 3**

<b>C od ul</b>	<b>Denumirea competenței</b>	<b>Nivel</b>	<b>Credite</b>
	Menținerea igienei personale și a formei fizice generale	3	
	Aplicarea NSSM și în domeniul situațiilor de urgență	3	
	Organizarea activității proprii	3	
	Gestionarea informațiilor	3	
	Pregătirea activității de instruire	3	
	Instruirea sportivilor	3	
	Evaluarea nivelului de performanță a sportivilor participanți la procesul de instruire	3	
	Pregătirea specifică ramurii de sport	3	

**Competența: Menținerea igienei personale și a formei fizice generale**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Asigură igiena personală în mod permanent cu perseverență și promptitudine, în conformitate cu normele igienico-sanitare și regulamentele interne în vigoare</p> <p>2. Menține forma fizică generală prin autocontrol, în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte, responsabile</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noțiuni de bază privind igiena activităților sportive</li> <li>- Norme igienico-sanitare în vigoare</li> <li>- Noțiuni de igienă individuală și a echipamentului sportiv</li> <li>- Tehnici de păstare a igienei personale</li> <li>- Tipuri de materiale și produse igienizante folosite în menținerea aspectului general îngrijit; tehnici de utilizare a produselor cosmetice</li> <li>- Tipuri de boli transmisibile</li> <li>- Noțiuni privind regimul de viață sănătos în general și noțiuni de alimentație rațională</li> <li>- Programe de întreținere și menținere a capacității fizice și psihice</li> <li>- Periodicitatea controalelor medicale</li> <li>- Regulamente de ordine interioară a locului de desfășurare a activității de antrenament</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<p>Portofoliu</p> <p>Proiect</p>

**Competența: Aplicarea normelor de sănătate și securitate în muncă și în domeniul situațiilor de urgență**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Identifică riscurile în muncă cu operativitate și responsabilitate, respectând procedurile specifice și reglementările în vigoare</p> <p>2. Aplică normele de sănătate și securitate în muncă cu rigurozitate, în funcție de particularitățile locului de muncă și reglementările în vigoare</p> <p>3. Aplică normele de prevenire și stingere a incendiilor cu responsabilitate și stăpânire de sine în conformitate cu cerințele legislative în vigoare și cu regulamentele interne</p> <p>4. Aplică procedurile de urgență, prim-ajutor și de evacuare cu promptitudine și responsabilitate conform reglementărilor în vigoare</p>	<p>- Legislația specifică domeniului NSSM; NSSM generale și specifice locului de muncă</p> <p>- NSSM, proceduri de lucru specifice locului de muncă</p> <p>- Cunoștințe legate de regulamentele privind organizarea cluburilor, asociațiilor sportive și centrelor de pregătire aflate în cadrul direcțiilor județene de sport, etc.</p> <p>- Cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive în săli, stadioane, piscine, terenuri de tenis, terenuri de jocuri sportive, terenuri de fotbal, rugby, etc.</p> <p>- Reguli de utilizare a spațiilor și aparatelor destinate activităților sportive prevăzute</p> <p>- Factorii de risc în cadrul spațiilor prevăzute</p> <p>- Tipuri de accidente posibile</p> <p>- Noțiuni de acordare a primului ajutor</p> <p>- Noțiuni de utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor</p> <p>- Norme PSI specifice locului de desfășurare a activităților de instruire</p> <p>- Planul de evacuare în caz de incendiu</p>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	



**Competența: Organizarea activității proprii**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Stabilește prioritățile activităților proprii cu atenție, corectitudine și obiectivitate în concordanță cu programul de antrenament planificat</p> <p>2. Planifică etapele activităților proprii cu atenție, simț analitic și seriozitate având în vedere caracteristicile individuale și eventuale situații neprevăzute apărute pe parcurs</p> <p>3. Revizuieste planificarea activităților proprii în mod realist, cu operativitate și simț al datoriei, în raport cu timpul disponibil și în ordinea priorității lor, precum și, în funcție de caracteristicile individuale ale persoanelor instruite</p> <p>4. Dezvoltă relații interpersonale cu personalul angajat, cu ceilalți colegi și colaboratori, prin dialoguri constructive și comportament disciplinat și cooperant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Categoriile de colaboratori</li> <li>- Noțiuni de planificare și organizare a activității proprii</li> <li>- Noțiuni de relații publice,</li> <li>- Noțiuni de comunicare verbală și nonverbală</li> <li>- Cerințe privind programul de desfășurare a activităților sportive</li> <li>- Programul celorlalți beneficiari</li> <li>- Cunoștințe despre utilizarea spațiilor comune</li> <li>- Cunoștințe despre utilizarea aparaturii ajutătoare și anexelor</li> <li>- Noțiuni de planificare a programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori/ conform obiectivelor propuse/ în funcție de cerințele momentului</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Gestionarea informațiilor**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Identifică sursele de informație corect și cu promptitudine, în funcție de proveniența lor și în concordanță cu calendarul competițional și programul de antrenament stabilit</p> <p>2. Primește informațiile cu operativitate, prin mai multe canale comunicaționale</p> <p>3. Verifică informațiile cu atenție și selectivitate, în sensul clarificării din punct de vedere al acurateții și integrității conținutului, în vederea punerii lor în practică</p> <p>4. Transmite informații clar, cu profesionalism, utilizând terminologia de specialitate</p>	<p>- Metode de comunicare – cu accent pe cunoștințe fundamentale privind comunicarea, bariere în calea comunicării</p> <p>- Terminologia de specialitate</p> <p>- Tipuri de surse de informare specifice activității de instruire</p> <p>- Tipuri de mijloace de comunicare</p>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Pregătirea activității de instruire**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

<b>Deprinderi</b>	<b>Cunoștințe</b>
<p>1. Stabilește conținutul activităților de instruire cu atenție și conștiinciozitate pentru fiecare parte/ secvență a lecției de antrenament, cu precizarea duratei acesteia, în funcție de tipul, obiectivele perioadei de antrenament și tipul lecției de antrenament, respectând planificarea stabilită și obiectivele operaționale ale lecției de antrenament.</p> <p>2. Alcătuieste grupele de lucru cu atenție și discernământ, în funcție de nivelul de pregătire și particularitățile participanților la instruire, în raport cu tipul, forma și obiectivele lecției de antrenament.</p> <p>3. Asigură resursele necesare cu responsabilitate și implicare personală, în funcție de spațiul de lucru stabilit, numărul și particularitățile subiecților participanți, obiectivele lecției de antrenament, în corelație cu specificul suprafețelor de lucru și cerințele privind desfășurarea programului de antrenament.</p> <p>4. Pregătește instrumentele de lucru cu operativitate și profesionalism, corespunzător tipului de lecție și momentelor de utilizare a acestora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria și metodică antrenamentului</li> <li>- Tipurile și caracteristicile activității de instruire</li> <li>- Conținutul obiectivelor operaționale</li> <li>- Tipurile și caracteristicile perioadelor de antrenament</li> <li>- Cunoștințe de biomecanică</li> <li>- Cunoștințe de bază de anatomie generală</li> <li>- Cunoștințe de psihologie generală</li> <li>- Tipuri de resurse și posibilități de utilizare</li> <li>- Noțiuni de igienă privind asigurarea, utilizarea și întreținerea resurselor necesare derulării activităților fizice</li> <li>- Metode de investigare a parametrilor motrici</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<b>Deprinderi</b>	<b>Cunoștințe</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Instruirea sportivilor**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Organizează grupul de sportivi cu prestanță în funcție de efectivul și nivelul de pregătire al participanților, corespunzător cu tipul și forma lecției de antrenament.</p> <p>2. Realizează activitățile de instruire a sportivilor cu responsabilitate și dinamism, corespunzător planificării prevăzute de antrenor</p> <p>3. Demonstrează elementele și acțiunile motrice cu acuratețe și adaptabilitate conform nivelului grupelor aflate în pregătire</p> <p>4. Urmărește execuțiile sportivilor cu atenție și preocupare în vederea formării în mod corect a deprinderilor și priceperilor motrice, elementelor, procedeeelor și acțiunilor tehnico-tactice de bază</p> <p>5. Facilitează procesul de asimilare a deprinderilor motrice cu abilitate și implicare personală, acordând feedback, prin reglarea execuției, prevenirea și corectarea eventualelor greșeli, în limitele stabilite de antrenor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria și metodică antrenamentului</li> <li>- Tipurile și caracteristicile activității de instruire</li> <li>- Conținutul obiectivelor operaționale</li> <li>- Tipuri de mijloace de pregătire în antrenamentul sportiv</li> <li>- Cunoștințe legate de elemente și acțiuni motrice, procedeele tehnice și tactice de bază</li> <li>- Cunoștințe legate de elemente și acțiuni motrice specifice, procedeele tehnice și tactice specifice</li> <li>- Tipurile și caracteristicile perioadelor de antrenament</li> <li>- Cunoștințe de biomecanică</li> <li>- Cunoștințe de bază de anatomie generală și anatomie sportivă</li> <li>- Cunoștințe de pedagogie sportivă</li> <li>- Cunoștințe de psihologie generală</li> <li>- Metode de investigare a parametrilor motrici/probe practice</li> <li>- Norme/ baremuri de selecție</li> <li>- Tehnici de comunicare</li> <li>- Terminologia de specialitate</li> </ul>

**Metode de evaluare**

Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:

Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Evaluarea nivelului de performanță a sportivilor participanți la procesul de instruire**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

<b>Deprinderi</b>	<b>Cunoștințe</b>
<p>1. Pregătește evaluarea sportivilor participanți la procesul de instruire cu responsabilitate și atenție, în funcție de instrumentele de evaluare folosite la testarea deprinderilor practice, atitudinilor și cunoștințelor așteptate în urma procesului de instruire</p> <p>2. Aplică metodele de evaluare cu atenție și operativitate, într-o ordine prestabilită, conform planului conceput</p> <p>3. Înregistrează rezultatele în urma evaluării cu atenție și conștiinciozitate, conform procedurii prevăzute</p> <p>4. Raportează rezultatele evaluării cu operativitate, dovedind responsabilitate profesionalism, pentru relevarea corelației dintre acestea și obiectivele activității sportive pe categorii stabilite la nivelul forului tutelar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metode de comunicare</li> <li>- Terminologia de specialitate</li> <li>- Metode de evaluare</li> <li>- Tipuri de modele</li> <li>- Criterii de selecție</li> <li>- Criterii de evaluare</li> <li>- Instrumente de înregistrare</li> <li>- Instrumente de evaluare</li> <li>- Modele, categorii generice de practicanți ai sportului, specifice ramurii de sportive</li> <li>- Documente specifice</li> <li>- Norme și criterii de selecție stabilite</li> <li>- Tabele de transformare a parametrilor investigați în punctaje</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
<b>Deprinderi</b>	<b>Cunoștințe</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici / forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	

**Competența: Pregătirea specifică ramurii de sport**

**Cod:**

**Nivel: 3**

**Credite:**

Deprinderi	Cunoștințe
<p>1. Demonstrează procedeele tehnice și tactice cu acuratețe, expresivitate și profesionalism, scoțând în evidență anumite aspecte relevante în cadrul execuției acestora</p> <p>2. Analizează execuția procedeeelor tehnice și tactice demonstrate anterior, cu abilitate și atenție, identificând carențele din pregătire și corelând cerințele din antrenament cu cele competiționale</p> <p>3. Urmărește execuția procedeeelor tehnice și tactice pe tot parcursul antrenamentului și în competiții, cu atenție și implicare personală înregistrând progresul realizat de fiecare participant în parte, atât în antrenament cât și în competiții, manifestând interes și entuziasm.</p> <p>4 Oferă feedback participanților despre modalitatea executării procedeeelor tehnice și tactice cu sinceritate și corectitudine, într-o manieră constructivă, în raport cu atribuțiile sale profesionale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria și metodică antrenamentului sportiv</li> <li>- Metode de comunicare eficientă</li> <li>- Norme de comportament civilizată</li> <li>- Cunoștințe de anatomie, fiziologie și biomecanica mișcărilor</li> <li>- Cunoștințe despre pedagogia, psihologia, istoria sportului</li> <li>-Cunoștințe despre igienă-nutriție-doping</li> <li>- Cunoștințe legate de procedeeelor tehnice și tactice de bază și specifice</li> <li>- Cunoștințe legate de amenajarea, organizarea și securizarea locului de instruire</li> <li>- Cunoștințe legate de regulamentele competiționale</li> <li>- Legislația specifică</li> <li>- Regulamentul de practicare a ramurii de sport, norme de arbitraj etc.</li> </ul>
<p><b>Metode de evaluare</b> Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunoștințe
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de activitate</li> <li>• Simulare</li> <li>• Rapoarte de calitate asupra procesului realizat de către candidați din partea colaboratorilor/ superiori ierarhici/forul tutelar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test scris</li> <li>• Întrebări orale</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portofoliu</li> <li>• Proiect</li> </ul>	