



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA

IP Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

IP Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei

Aprobată prin ordinul nr. 161
din " 28 " noiembrie 2025
Director Bereș

**Programa
pentru examenul de calificare
Nivelul 4 al CNC**

Specialitatea 101410 Sport și pregătire fizică

Calificarea Instructor educație fizică

Chișinău 2025

Programa a fost elaborată în baza următoarelor documente:

– Dosarul calificării:

https://rnc.sime.md/ords/r/rnc/main/calificari?p1_ocupation_id=&session=8119499073800

– Curriculumul specialității

Elaborat:

Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău;

Colegiul „Vasile Lupu” din Orhei.

Aprobat de:

Consiliul metodic-științific al Colegiului „Alexei Mateevici” din Chișinău

Proces-verbal nr. 4 din ” 27 ” noiembrie 2025

Recenzenți:

Bercu Victoria, director, profesor grad didactic superior, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Boaghi Elena, șef secție asigurarea calității, profesor grad didactic superior, Colegiul „Alexei Mateevici” din Chișinău

Lista Competențelor profesionale și rezultatelor învățării evaluate

Absolventul/candidatul la atribuirea calificării poate:

- CPS 1.** Gestiona informațiile și resursele necesare în concordanță cu calendarul competițional, programul de antrenament și obiectivele de performanță ale sportivilor.
- CPS 2.** Organiza și coordona activitatea de instruire a sportivilor pe baza unei planificări riguroase, ținând cont de nivelul de pregătire, particularitățile individuale și obiectivele de dezvoltare sportivă.
- CPS 3.** Aplica și adapta strategii de pregătire tehnică și tactică specifice ramurii de sport, în funcție de nivelul de pregătire și stilul de joc al sportivilor, asigurând o dezvoltare progresivă a acestora.
- CPS 4.** Evalua constant nivelul de performanță al sportivilor prin aplicarea unor metode și tehnici adecvate ramurii de sport, identificând punctele forte și aspectele ce necesită îmbunătățire.
- CPS 5.** Implementa măsuri de siguranță pentru prevenirea accidentărilor, asigurând respectarea normelor de protecție și intervenind prompt prin acordarea primului ajutor medical, atunci când este necesar.
- CPS 6.** Gestiona aspectele psihologice ale pregătirii sportive, dezvoltând motivația, concentrarea, încrederea în sine, încurajând respectul reciproc, disciplina și etica sportivă atât în antrenamente, cât și în competiții.

CPS 1. Gestionarea informațiilor și resursele necesare în concordanță cu calendarul competițional, programul de antrenament și obiectivele de performanță ale sportivilor.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă cunoștințe:
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Teoria și metodică culturii fizice I	
<p>UC1. Organizarea instruirii exercițiilor fizice în conformitate cu specificul principiilor didactice.</p> <p>UC 2. Aplicarea principiilor didactice în dependență de conținutul exercițiilor și etapa de instruire.</p> <p>UC 3. Utilizarea în practică a instruirii exercițiilor fizice, legătura dintre principiile didactice.</p>	<p>Principiile metodice specifice procesului de practicare a exercițiilor fizice:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Noțiuni generale despre principii. 2. Clasificarea principiilor, corelația dintre ele. 3. Caracteristica principiilor: <ul style="list-style-type: none"> - principiul participării conștiente și active; - principiul intuiției; - principiul accesibilității și individualizării; - principiul sistematizării și continuității; - principiul creșterii treptate a exigențelor.
Teoria și metodică culturii fizice II	
<p>UC 4. Diferențierea tipologiei activităților motrice.</p> <p>UC 5. Selectarea exercițiilor specifice corespunzător fiecărei părți a lecției.</p> <p>UC 6. Elaborarea proiectului didactic al lecției de educație fizică.</p>	<p>Lecția de educație fizică:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lecția - baza practicării exercițiilor fizice. 2. Tipologia lecțiilor. 3. Cerințele didactice pentru desfășurarea lecției. 4. Structura și conținutul lecției de educație fizică. 5. Planificarea și proiectarea lecției de educație fizică.
	<p>A.1. Să aplice principiile specifice educației fizice în formarea deprinderilor motrice necesare.</p>
	<p>A.2. Să elaboreze proiectul didactic a lecției de educație fizică.</p>

Volei	
<p>UC 7. Adaptarea conținuturilor și regulamentul jocului de volei la nivelul de vârstă și pregătire al participanților.</p>	<p>Metodica organizării și desfășurării a jocului de volei în diferite activități de educație fizică și sport.</p> <p>1. Condițiile materiale necesare practicării jocului de volei.</p>
Baschet	
<p>UC 8. Respectarea regulilor jocului de baschet.</p>	<p>Aspecte generale ale jocului de baschet.</p> <p>1. Reguli de bază în practicarea jocului de baschet.</p>
Teoria și metodică antrenamentului sportiv	
<p>UC 9. Estimarea duratei și conținuturilor didactice pentru desfășurarea eficientă a antrenamentului sportiv.</p> <p>UC 10. Selectarea mijloacelor lecției de antrenament specifice structurii antrenamentului sportiv.</p> <p>UC 11. Diferențierea tipurilor de competiții pentru participarea discipolilor la concursurile sportive.</p>	<p>Structura antrenamentului sportiv:</p> <p>1. Macrostructura antrenamentului sportiv.</p> <p>2. Mezostructura în antrenamentul sportiv.</p> <p>3. Microstructura sau microciclu de antrenament.</p> <p>4. Lecția de antrenament.</p> <p>Sistemul competițional:</p> <p>1. Clasificarea competițiilor după gen.</p> <p>2. Clasificarea competițiilor după obiective.</p> <p>A. 5. Să identifice componentele structurii antrenamentului sportiv.</p> <p>A. 6. Să explice rolul fiecărei părți a lecției de antrenament în realizarea obiectivelor de pregătire sportivă.</p> <p>A. 7. Să aplice principiile structurării antrenamentului sportiv în elaborarea unui exemplu de lecție de antrenament adaptată unei discipline sportive.</p> <p>A. 8. Să identifice tipurile de competiții sportive (de verificare, de control, oficiale) și nivelurile acestora (local, național, internațional).</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

Responsabilitate în utilizarea eficientă a resurselor materiale, informaționale și de timp.

Rigoare și organizare în respectarea planificărilor și a termenelor stabilite.

Flexibilitate în ajustarea deciziilor în funcție de modificările calendarului competițional.

CPS 2. Organiza și coordona activitatea de instruire a sportivilor pe baza unei planificări riguroase, ținând cont de nivelul de pregătire, particularitățile individuale și obiectivele de dezvoltare sportivă.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Teoria și metodică cultura fizice I	
UC 1. Proiectarea unui complex de exerciții în diverse perioade ale zilei. UC 2. Aplicarea exercițiilor fizice în diverse ocupații în familie. UC 3. Selectarea mijloacelor educației fizice specifice contingentelor de vârstă. UC 4. Determinarea regimului motric al copilului de vârstă preșcolară și școlară.	A.1. Să evidențieze metodele specifice activităților de educație fizică în dependență de vârstă și scopul activităților motrice. A.2. Să estimeze volumul de activități motrice pentru divers contingent de vârstă în conformitate cu necesitățile reale ale dezvoltării fizice multilaterale. A.3. Să respecte succesiunea formării priceperilor și deprinderilor motrice în procesul de învățare la educația fizică.

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
UC 5. Evidențierea activităților motrice specifice tineretului studios. UC 6. Selectarea exercițiilor fizice pentru diverse categorii de populație. UC 7. Aplicarea transferului pozitiv a deprinderilor în procesul de instruire a exercițiilor fizice. UC 8. Selectarea corectă a complexelor de exerciții conform etapelor de instruire.	<p>Bazele teoretico-metodice ale învățării mișcărilor în procesul de educație fizică:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acțiunile motrice ca obiect de învățare. 2. Particularitățile priceperilor și deprinderilor motrice. Transferul deprinderilor. 3. Structura procesului de învățare: <ol style="list-style-type: none"> a) Etapa învățării inițiale; b) Etapa însușirii aprofundate; c) Etapa consolidării și perfecționării continue. 	A.4. Să respecte etapele în procesul de învățare a priceperilor și deprinderilor motrice.
Atletism		
UC 9. Aplicarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în atletism. UC 10. Respectarea procedurilor tehnice fundamentale.	<p>Bazele generale ale tehnicii probelor din atletism.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ciclul pasului alergător. <p>Bazele generale ale tehnicii probelor de sărituri.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazele săriturilor. <p>Bazele generale ale tehnicii probelor de aruncări.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazele aruncărilor. 	<p>A.5. Să selecteze metodele de instruire specifice probelor de atletism.</p> <p>A.6. Să demonstreze exercițiile speciale pentru însușirea tehnicii probelor de atletism.</p>
Psihologia vârstelor		

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
UC 11. Diferențierea aspectelor psihologice ale vârstelor.	<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A.7. Să enumere caracteristicile vârstelor preșcolară, școlară mică, preadolescentul, adolescentul.</p>
Educația incluzivă	
UC 12. Diferențierea particularităților de dezvoltare a copiilor cu CES. UC 13. Clasificarea CES.	<p>Particularitățile dezvoltării copiilor/persoanelor cu Cerințe Educativă Speciale:</p> <p>1.Particularitățile dezvoltării copiilor/persoanelor cu Cerințe senzoriale și fizice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dezabilități vizuale; - Dezabilități auditive ; - Dezabilități fizice/locomotorii; - Dezabilități neuromotorii: paralizia cerebrală infantilă, distrofia musculară. <p>2.Particularitățile dezvoltării copiilor/persoanelor cu Cerințe privind cunoașterea și învățarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întârzieri/rețineri în dezvoltare; - Deficiențe intelectuale/mintale. <p>3.Particularitățile dezvoltării copiilor/persoanelor cu Cerințe de comunicare și relaționare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tulburări din spectrul autist (Autismul); - Tulburări de limbaj.
	<p>A.8. Să determine caracteristicile dezvoltării copiilor cu CES.</p> <p>A.9. Să analizeze comportamentele normale și anormale.</p> <p>A.10. Să specifice cerințele pentru dezvoltarea copiilor cu CES.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele următoarele abilități:</p> <p>4.Particularitățile dezvoltării copiilor/persoanelor cu Cerințe sociale, emoționale și de comportament:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tulburări afective, emoționale (anxietatea, depresia, mutism selectiv, atacul de panică, tulburări de stres posttraumatic, tulburări de alimentație: anorexia nervoasă, bulimia nervoasă, supra-alimentarea); - Tulburare de hiperactivitate și/sau deficit de atenție (THDA); - Tulburări de conduită.
Teoria și metodică antrenamentului sportiv	
UC 14. Estimarea influenței formei sportive asupra rezultatului de performanță. UC 15. Aplicarea complexelor de exerciții în diverse perioade de pregătire.	<p>Forma sportivă. Periodizarea antrenamentului sportiv:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forma sportive. 2. Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare. 3. Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale. 4. Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție. <p>A.11. Să explice legătura dintre formă sportivă și periodizarea antrenamentului, în funcție de obiectivele competiționale. A.12. Să aplice principiile periodizării în elaborarea unui de plan de antrenament adaptat unei discipline sportive și unui nivel de pregătire.</p>
Psihologia sportului	
UC 16. Diferențierea părților componente ale pregătirii psihice a sportivului.	<p>Părțile componente ale pregătirii psihice a sportivului:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pregătirea psihică de bază; 2. Pregătirea psihică specifică ramurii de sport/antrenamentului; 3. Pregătirea psihică de concurs; <p>A.13. Să analizeze părțile componente ale pregătirii psihice a sportivului.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	4. Practica pregătirii psihice pentru un anumit concurs.

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

Implicare profesională în planificarea și desfășurarea procesului de instruire.

Respect față de diversitatea individuală a sportivilor (vârstă, nivel, potențial).

Deschidere spre colaborare și comunicare eficientă cu sportivii și echipa tehnică.

CPS.3. Aplica și adapta strategii de pregătire tehnică și tactică specifice ramurii de sport, în funcție de nivelul de pregătire și stilul de joc al sportivilor, asigurând o dezvoltare progresivă a acestora.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Teoria și metodică cultura fizice I	
UC 1. Explicarea fenomenului cu privire la legătura efortului și	<p>Metodele de instruire în educația fizică.</p> <p>1. Definiția noțiunilor: „metodă”, „procedeu metodic”, „metodică”, „strategie didactică” și „tehnologie didactică”.</p> <p>A.1. Să determine legătura specifică dintre efortul fizic și metodele utilizate în procesul de educație fizică.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
<p>odihnă în cadrul metodelor de instruire.</p> <p>UC 2. Respectarea cerințelor generale către selectarea și aplicarea metodelor de instruire în procesul de educație fizică.</p>	<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A.2. Să definească noțiunile de „metodă”, „procedeu metodic”, „metodică”, „strategie didactică” și „tehnologie didactică”.</p>
Teoria și metodică cultura fizice II	
<p>UC 3. Explicarea importanței calităților motrice pentru orice activitate fizică.</p> <p>UC 4. Respectarea modalităților specifice pentru dezvoltarea fiecărei calități motrice.</p> <p>UC 5. Determinarea succesiunii dezvoltării vitezei în procesul de practicare a exercițiilor fizice.</p> <p>UC 6. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a vitezei.</p> <p>UC 7. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare vitezei.</p>	<p>Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice:</p> <p>1. Caracteristica generală a calităților motrice: termeni, noțiuni.</p> <p>2. Dezvoltarea calităților motrice ca proces pedagogic.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de viteză:</p> <p>1. Viteza ca calitate motrică. Noțiunea de viteză.</p> <p>2. Factorii care condiționează viteza.</p> <p>4. Aspecte metodice în dezvoltarea vitezei.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de rezistență:</p> <p>1. Factorii care determină rezistența.</p>
	<p>A.3. Să estimeze necesitatea dezvoltării calităților motrice în procesul educațional la diverse vârste de dezvoltare.</p> <p>A.4. Să determine metodele de dezvoltare a vitezei în activitățile motrice zilnice și specifice unei probe de sport.</p> <p>A.5. Să selecteze metodele de dezvoltare rezistenței în activitățile motrice zilnice și specifice unei probe de sport.</p> <p>A.6. Să propună metodele de dezvoltare a forței în activitățile motrice zilnice și specifice unei probe de sport.</p> <p>A.7. Să propună metodele de dezvoltare a mobilității în activitățile motrice zilnice și specifice unei probe de sport.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:</p> <p>A. 8. Să propună metodele de dezvoltare a îndemnării în activitățile motrice zilnice și specifice unei probe de sport.</p>	<p>Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:</p> <p>2. Componentele de bază ale metodelor de educare a rezistenței.</p> <p>3. Mijloacele și metodele folosite la educarea rezistenței.</p> <p>4. Formele de manifestare a rezistenței.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de forță:</p> <p>1. Factorii care condiționează forța musculară.</p> <p>2. Formele de manifestare ale forței.</p> <p>3. Mijloacele și metodele folosite la dezvoltarea forței.</p> <p>Metodologia dezvoltării capacităților de mobilitate:</p> <p>1. Factorii care determină mobilitatea.</p> <p>2. Mijloacele și metodele de dezvoltare a mobilității.</p> <p>Metodologia dezvoltării îndemnării:</p> <p>1. Particularități de educare a îndemnării și ținutei corecte.</p> <p>2. Metodica educării echilibrului la lecțiile de educație fizică.</p>
<p>UC 8. Estimarea necesității dezvoltării rezistenței în procesul de practicare a exercițiilor fizice.</p> <p>UC 9. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a rezistenței.</p> <p>UC 10. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltare rezistenței.</p> <p>UC 11. Determinarea necesității dezvoltării forței în procesul de practicare a exercițiilor fizice.</p> <p>UC 12. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a forței.</p> <p>UC 13. Selectarea exercițiilor specifice în dezvoltarea forței.</p> <p>UC 14. Determinarea necesității dezvoltării mobilității în procesul de practicare a exercițiilor fizice.</p> <p>UC 15. Aplicarea corectă a metodelor de dezvoltare a mobilității.</p>	
Jocurile dinamice	

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
<p>UC 19. Analiza principalelor caracteristici ale jocului dinamic.</p> <p>UC 20. Stabilirea rolului jocului în cadrul diferitor forme de practicare a exercițiului fizic.</p> <p>UC 21. Aplicarea jocurilor dinamice în vederea dezvoltării calităților motrice.</p> <p>UC 22. Delimitarea particularităților jocurilor de pregătire pentru diferite probe de sport.</p>	<p>Originea, esența și importanța pedagogică a jocurilor dinamice:</p> <p>Metodica dirijării jocurilor dinamice.</p> <p>Jocurile dinamice ca mijloc și metodă de dezvoltare a calităților motrice:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rolul jocului dinamic în dezvoltarea calităților motrice. 2. Jocuri dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice. 3. Jocuri dinamice pentru formarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative. 4. Organizarea jocurilor dinamice de către elevi cu efectivul grupei. <p>Jocurile dinamice în cadrul diferitor probe de sport.</p> <p>Jocurile dinamice ca jocuri pregătitoare în cadrul diferitor probe de sport (fotbal, volei, baschet, atletism, gimnastică, lupte).</p>	<p>A.9. Să analizeze modalități de creare a variantelor noi de jocuri.</p> <p>A.10. Să conștientizeze rolul jocului dinamic în dezvoltarea calităților motrice.</p> <p>A.11. Să selecteze jocurile dinamice conform calităților motrice.</p> <p>A.12. Să organizeze jocurile dinamice pentru dezvoltarea calităților motrice.</p> <p>A.13. Să creeze variante noi ale jocurilor dinamice.</p> <p>A.14. Să selecteze jocuri dinamice specifice diferitor probe de sport.</p>
Volei		
<p>UC 23. Respectarea tehnicii elementare în apărare și atac necesare practicării jocului de volei.</p>	<p>Pregătirea tehnică în volei:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pozițiile jucătorilor pe teren; ➤ Deplasările pe teren; ➤ Pasarea de sus; ➤ Pasarea de jos; ➤ Preluarea de sus și de jos; 	<p>A.15. Să execute elemente tehnice în atac și apărare conform cerințelor tehnice.</p> <p>A.16. Să demonstreze tehnica elementelor studiate.</p> <p>A.17. Să explice tehnicile de executare a elementelor studiate.</p>

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Serviciul; ➤ Lovitura de atac; ➤ Blocajul; ➤ Plonjonul. 	
Baschet		
UC 24. Aplicarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în jocul de baschet.	<p>Tehnica jocului de baschet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tehnica fără minge. 2. Tehnica cu mingea. 	<p>A.17. Să delimiteze principalele cerințe față de procesul de instruire și antrenament în baschet.</p> <p>A.18. Să demonstreze tehnicii de executare a elementelor studiate.</p> <p>A.19. Să explice tehnicii de executare a elementelor studiate.</p>
Fotbal		
UC 25. Aplicarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în jocul de fotbal.	<p>Tehnica jocului și metodică de instruire a elementelor tehnice:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Clasificarea elementelor și procedeele tehnice de joc în atac și apărare, metodică de instruire. 2. Tehnica deplasărilor. 3. Tehnica jocului portarului. 4. Tehnica jucătorului de câmp. 	<p>A.20. Să selecteze metodele de instruire specifice jocului de fotbal.</p> <p>A.21. Să demonstreze exercițiile speciale pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice a jocului de fotbal.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
	Natația
UC 26. Clasificarea ramurilor natației în vederea aplicabilității acestora. UC 27. Demonstrarea tehnicii în coordonare a procedeeului craul.	<p>Ramurile natației.</p> <p>Clasificarea și caracteristica procedeeilor de înot: craul, pe spate, bras și fluture.</p> <p>A.22. Să distingă principalele procedee și probe în înotul sportiv.</p> <p>A.23. Să cunoască principalele caracteristici ale mediului acvatic.</p> <p>A.24. Să determine principalele legități de mișcare în mediul acvatic.</p>
	Luptele sportive
UC 28. Aplicarea cunoștințelor metodice și aptitudinilor practice în lupte. UC 29. Respectarea procedeeilor tehnice fundamentale.	<p>Tehnica pozițiilor fundamentale în lupta liberă.</p> <p>Tehnica căderilor.</p> <p>Tehnica dezechilibrării.</p> <p>Tehnica aruncărilor.</p> <p>A.25. Să elaboreze complexe de exerciții specifice luptei.</p> <p>26. Să demonstreze elementele tehnice: deplasări, întoarceri, căderi.</p>
	Teoria și metodică antrenamentului sportiv
UC 30. Selectarea mijloacelor antrenamentului sportiv specifice componentei de antrenament. UC 31. Identificarea conținutului specific în dependență de componenta de pregătire.	<p>Componentele și conținutul antrenamentului sportiv:</p> <p>1.Pregătirea teoretică.</p> <p>2.Pregătirea tehnică – învățarea procedeeilor tehnice.</p> <p>3.Pregătirea tactică.</p> <p>4.Pregătirea psihologică.</p> <p>5.Pregătirea fizică.</p> <p>6.Pregătirea artistică.</p> <p>A.27. Să descrie conținutul fiecărei componente în raport cu specificul disciplinei sportive.</p> <p>A.28. Să analizeze interdependența componentelor antrenamentului sportiv în procesul de pregătire pe termen lung.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități: A.29. Să prezinte exemple de exerciții sau mijloace specifice pentru dezvoltarea uneia dintre componente.

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

Creativitate în adaptarea strategiilor de pregătire la stilul și nivelul sportivilor.

Perseverență în urmărirea progresului gradual al performanței sportive.

Disponibilitate pentru autoîmbunătățire și actualizarea continuă a cunoștințelor de specialitate.

CPS 4. Evalua constant nivelul de performanță al sportivilor prin aplicarea unor metode și tehnici adecvate ramurii de sport, identificând punctele forte și aspectele ce necesită îmbunătățire.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Teoria și metodică antrenamentului sportiv	
UC 1. Identificarea parametrilor de selecție în sport. UC 2. Diferențierea stadiilor în pregătirea sportivilor.	<p>Antrenamentul sportiv – proces de pregătire stadial:</p> <p>1. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului. 2. Stadiile antrenamentului sportiv.</p> <p>A.1. Să identifice stadiile pregătirii sportive pe termen lung (inițiere, specializare, performanță, menținere). A.2. Să analizeze evoluția volumului, intensității și complexității efortului de la un stadiu la altul.</p>

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Psihologia sportului	
UC 3. Determinarea specificului factorilor performanței sportive.	<p>Psihologia performanței sportive:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Performanța sportivă. Definiție, caracteristici. 2. Factorii condiționali ai performanței sportive, 3. Factori care influențează negativ performanța sportivă. <p>A.3. Să caracterizeze performanța sportivă. A.4. Să enumere factorii care influențează performanța sportivă.</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

Obiectivitate în aprecierea rezultatelor și a evoluției sportivilor.

Onestitate profesională în oferirea feedback-ului constructiv.

Spirit analitic în identificarea punctelor forte și a aspectelor ce necesită îmbunătățire.

CPS 5. Implementa măsuri de siguranță pentru prevenirea accidentărilor, asigurând respectarea normelor de protecție și intervenind prompt prin acordarea primului ajutor medical, atunci când este necesar.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Medicina sportivă și masajul	

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
<p>UC 1. Determinarea specificului traumelor sportive.</p> <p>UC 2. Prevenirea traumelor în sport.</p> <p>UC 3. Specificarea alimentației corecte a sportivului.</p> <p>UC 4. Identificarea modalităților eficiente de susținere energetică.</p>	<p>Traumatologia sportivă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Traumatologia părților moi. 2. Traumatologia articulațiilor. 3. Traumatologia oaselor. 4. Recuperarea traumatismelor sportive. 5. Masajul sportiv în recuperarea traumatismelor. 6. Factorii favorizanți ai traumatismelor și ai reducerii performanței sportive. <p>Alimentația la sportivă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Specificul nutriției sportive. 2. Alimentația și antrenamentul de performanță. 3. Rația alimentară a sportivului în funcție de tipul antrenamentului. <p>Farmacologia la sportivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Susținerea energetică a efortului. 2. Compensarea biologică pentru accelerarea refacerii. 3. Precauții în medicația de efort. 	<p>A.1. Să caracterizeze traumele sportive</p> <p>A.2. Să propună rația alimentară a unui sportiv.</p> <p>A.3. Să estimeze rolul alimentației pentru sportiv.</p> <p>A. 4. Să enumere reguli de precauție în modificarea de efort.</p>
Psihologia sportului		
UC 5. Aplicarea strategiilor privind controlul emoțiilor.	<p>Refacerea psihică a sportivului:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stresul. 2. Specificul refacerii psihice a sportivului. 3. Metode și tehnici de reglare și autoreglare a stărilor psihice. 4. Strategii privind controlul emoțiilor. 	<p>A.5. Să propună condiții de refacere psihică a sportivului.</p> <p>A.6. Să enumere metode și tehnici.</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

Vigilență și responsabilitate față de siguranța sportivilor în toate activitățile.

Promptitudine în intervenția în situații de risc sau accidentare.

Respectarea strictă a normelor de protecție și securitate în activitatea sportivă.

CPS 6. Gestionarea aspectele psihologice ale pregătirii sportive, dezvoltând motivația, concentrarea, încrederea în sine, încurajând respectul reciproc, disciplina și etica sportivă atât în antrenamente, cât și în competiții.

Obiective de evaluare	
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:
Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
Psihologia sportului	
UC 1. Determinarea profilului personalității instructorului de educație fizică. UC 2. Identificarea mijloacelor de reechilibrare afectivă a sportivului. UC 3. Caracterizarea grupului sportiv. UC 4. Îmbunătățirea relațiilor între sportivi prin aplicarea metodelor eficiente.	Factorii de personalitate în activitatea sportivă. Profilul personalității instructorului de educație fizică/antrenorului: Profilul personalității sportivului: ➤ Motivația în sport 1. Caracteristicile motivației în sport. 2. Tipurile motivației 3. Motivația în munca instructorului de educație fizică/antrenorului. 4. Modalități de motivare a sportivilor. ➤ Voința în sport
	A.1. Să caracterizeze motivația ca factor dominant în sport. A.2. Să aplice strategii de rezolvare a conflictului. A.3. Să propună metode de motivare a sportivului. A.4. Să propună metode de educare a voinței sportivului. A.5. Să selecteze metode eficiente de echilibrare emoțională.

Obiective de evaluare		
Unități de competență	Candidatul va demonstra că posedă următoarele cunoștințe:	Candidatul va demonstra că posedă următoarele abilități:
<p>UC 5. Aplanarea conflictelor în cadrul grupului.</p> <p>UC 6. Comunicarea eficientă cu sportivii și colegii.</p>	<p>1. Caracteristicile voinței în sport.</p> <p>2. Educarea voinței și dezvoltarea calităților volitive.</p> <p>➤ Afectivitatea în sport.</p> <p>1. Caracteristicile afectivității în sport.</p> <p>2. Mijloace de reechilibrare afectivă a sportivului.</p> <p>Fenomene psihosociale în sport:</p> <p>➤ Grupul sportiv.</p> <p>1. Caracteristicile grupului sportiv.</p> <p>2. Tipologia grupurilor sportive.</p> <p>3. Relațiile interpersonale în grupul sportiv.</p> <p>➤ Psihologia relațiilor interpersonale</p> <p>1. Relațiile în grup.</p> <p>2. Relațiile sportiv-instructor de educație fizică/antrenor.</p> <p>➤ Conducerea grupului sportiv</p> <p>1. Stilurile de conducere.</p> <p>2. Eficiența conducerii</p> <p>3. Calitățile antrenorului.</p> <p>4. Profilul personalității liderului.</p> <p>➤ Conflictul în cadrul grupului sportiv</p> <p>1. Tipuri de conflicte în grupurile sportive.</p> <p>2. Strategii de reducere și rezolvare pozitivă a conflictelor.</p> <p>3. Comunicarea – modalitate eficientă în procesul de pregătire a sportivilor.</p>	<p>A.6. Să propună metode de comunicare și relaționare în grup.</p> <p>A.7. Să caracterizeze stilurile de comunicare.</p> <p>A.8. Să enumere calitățile antrenorului.</p> <p>A.9. Să diferențieze tipurile de conflict.</p> <p>A.10. Să propună metode de comunicare eficientă și aservită.</p>

Atitudini specifice predominante de care trebuie să dea dovadă candidatul:

Empatie și susținere emoțională față de sportivi.

Corectitudine și integritate morală în promovarea eticii sportive.

Atitudine motivantă și echilibrată în relația cu sportivii, favorizând disciplina și respectul reciproc.

Matricea de specificații

Nr.	Competențele supuse evaluării	Numărul de itemi după nivelele cognitive			Total itemi
		Cunoaștere	Înțelegere funcțională	Soluționarea problemelor	
		30%	30%	40%	
1	Competențe CPS 1. Gestionarea informațiilor și resursele necesare în concordanță cu calendarul competițional, programul de antrenament și obiectivele de performanță ale sportivilor. CPS 2. Organiza și coordona activitatea de instruire a sportivilor pe baza unei planificări riguroase, ținând cont de nivelul de pregătire, particularitățile individuale și obiectivele de dezvoltare sportivă.	1	1	2	4
		Ore	%		
		95	39		

