

Program postuniversitar: PREPARATOR FIZIC

PLAN DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Disciplina	Conținutul disciplinei (descriere sumară)	Nr. ore	Curs	Seminar	Lucrări practice	Forma de evaluare	Credite
Pregătirea fizică și tehnico-tactică	Pregătirea fizică: generală, specifică și competițională; Metode și mijloace pentru dezvoltarea calitatilor motrice; Procedee tactice individuale și colective	10	4	6		V	6
Alimentația și medicația	Grupele alimentare și conținutul caloric; Mineralele și aportul lor în refacerea după efort. Medicația adecvată susținerii efortului	10	4	6		V	5
Ecoul biologic al efortului și refacerea	Metode și mijloace de refacere a organismului după efort; Parametrii efortului; Homeostazia-pulsul, frecvența cardiacă, excitabilitatea neuromusculară, hormonii, acidul lactic factori determinanți ai stării de oboseală	10	4	6		V	6
Forma sportivă și factorii care o determină	Factorii care determină forma sportivă; Inducerea și scoaterea din forma sportivă	10	4	6		V	5
Dezvoltarea rezistenței cardiovasculare	Efortul aerob; Metode de dezvoltare a efortului aerob.	10	4	6		C	5
Stagiu în vederea pregătirii examenului de absolvire		10					4
Examen de certificare a competențelor profesionale		8	-	-	-	E	10
<b>TOTAL ORE, CREDITE</b>		<b>68</b>					<b>41</b>

Denumirea calificării universitare: Educație fizică și sportivă  
Cod calificare (RNCIS): L100010010

C- Competențe profesionale

C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.

C1.2. Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicantilor de activități de educație fizică și sport

C1.5. Elaborarea unor documente de planificare și evidență potrivit didacticii educației fizice și sportive

C3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic

C3.1. Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport.

C3.5. Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive.

T- Competențe transversale

CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoanele de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

Calificare universitară/standard ocupațional:

Profesor de educație fizică și sport, Organizator de competiții sportive, Coordonator echipă ghid sportiv, Animator sportiv în industria turismului și a serviciilor hoteliere,

Preparator sportiv, Antrenor personal (personal trainer), Instructor sportiv, Instructor de fitness.

