

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE**

**P R O G R A M A**  
**PENTRU EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**ANTRENORI**

**DISCIPLINA DE EXAMEN:**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**2015**

## NOTĂ DE PREZENTARE

Programa de perfecționare prin definitivarea în învățământ se adresează cadrelor didactice absolvente de cursuri universitare și postliceale care au dobândit specializare într-o ramură de sport și își desfășoară activitatea în învățământul sportiv, integrat și suplimentar, la cluburile și palatele copiilor.

Prin conținutul său, programa vizează realizarea următoarelor obiective:

- ✓ Dezvoltarea competențelor profesionale ale cadrelor didactice, în acord cu cerințele primei etape de perfecționare profesională;
- ✓ Aplicarea de către candidați a prevederilor documentelor oficiale din învățământul sportiv integrat și special;
- ✓ Stimularea activității de perfecționare profesională pe parcursul carierei.

**Competențele generale** dobândite de cadrele didactice care promovează examenul de obținere a definitivării în învățământ vizează:

- Utilizarea conceptelor și termenilor din domeniul sportului;
- Aplicarea modelelor de pregătire și selecție în ramura de sport de specializare;
- Aplicarea normativității funcționale în acord cu activitățile de antrenament și cele competiționale;
- Proiectarea antrenamentului în concordanță cu strategiile elaborate pe niveluri de pregătire;
- Elaborarea și aplicarea planurilor de pregătire în concordanță cu specificul ramuri de sport, etapei de pregătire și nivelului de instruire a sportivilor;
- Evaluarea nivelului de realizare a obiectivelor pe stadii de pregătire;
- Cunoașterea sistemului competițional național și internațional specific ramurii de specializare.

### Competențe specifice

- Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate;
- Aplicarea fundamentelor științifice specifice pregătirii în ramura de sport de specializare.
- Acționarea în concordanță cu normativitatea instituțională (sistemul de învățământ sportiv, integrat și suplimentar) din România.
- Elaborarea și aplicarea demersurilor didactice conform programelor de pregătire și planificării antrenamentului.
- Aplicarea modelelor de selecție și inițiere în ramura de sport de specializare
- Aplicarea sistematică a testelor și probelor de evaluare a nivelului de pregătire pe structuri de antrenament.
- Aplicarea metodologiei de elaborare a obiectivelor de pregătire și de performanță.
- Aplicarea diferențiată a metodologiei de pregătire pe vârste și niveluri de instruire a sportivilor.
- Elaborarea calendarului competițional integrat în sistemul competițional național.

## TEMATICA ȘTIINȚIFICĂ

### II. TEORIA SPORTULUI

1. Noțiuni fundamentale în sport: sport, competiție, performanță, capacitate motrică, capacitate de performanță, psihomotricitate, aptitudini motrice, talent, periodizare, programare, planificare, efort fizic, refacere.
2. Funcțiile sportului; contribuția sportului la realizarea obiectivelor generale ale educației.
3. Obiectivele sportului – tipologie, specificul pentru subsistemele sportului.
4. Caracterul stadial al antrenamentului sportiv (problematica stadiilor I, II).
5. Efortul în sport: definire, parametri, dinamica și dirijarea efortului, particularități ale efortului, în ramura de sport de specializare.
6. Mijloacele antrenamentului sportiv.
7. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului. Modelul de selecție în ramura de sport de specializare.
8. Leadership-ul în sport. Stiluri de conducere a grupului sportiv.
9. Organizarea învățământului sportiv, suplimentar și integrat, în România.

### II. DIDACTICA DISCIPLINELOR SPORTIVE

1. Conținutul programelor școlare pentru pregătirea sportivă practică, la grupe de începători și avansați, în ramura de sport de specializare.
2. Sistemul obiectivelor de pregătire și de performanță la grupe de începători și avansați / ramura de sport de specializare.

3. Metodologia abordării componentelor antrenamentului la grupele de începători într-un an competițional.
4. Particularitățile aplicării normativității (principiilor, cerințelor, regulilor) în antrenamentul sportiv (începători și avansați).
5. Metode de pregătire bazate pe relația efort - odihnă.
6. Elaborarea de unități funcționale (structuri de mijloace) pentru grupe de începători / ramura de sport de specializare
7. Planificarea lecțiilor de antrenament și a microstructurilor aferente diferitelor perioade și niveluri de pregătire / ramura de sport de specializare
8. Documente de planificare în antrenamentul sportive, la grupe de începători și avansați (planul de lecție).
9. Conținutul psihologic al componentelor antrenamentului (pregătirea tehnică, tactică, fizică) diferențiate în ramura de sport de specializare.
10. Particularitățile sistemului competițional.
11. Noțiuni de regulament / ramura de sport de specializare.

## Bibliografie

1. ABABEI, R., 2006. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, vol. 1 și 2, Editura Pim, Iași
2. BADEA, D., 2001. *Rugby. Fundamente teoretice și metodice*. FEST, București,
3. BOTA, A., 2007. *Kinesiologie*. Editura Didactică și Pedagogică, București
4. CISMAȘ, Gh., 1987. *Lupte greco – romane: Elemente de teorie și metodică a antrenamentului*. Editura Sport-Turism, București
5. CISMAȘ, Gh., 1981. *Lupte greco-romane: instruirea juniorilor*. Editura Sport-Turism, București
6. CIOLCĂ, S., 2005, *Capacitatea de performanță în fotbal*. Editura Cartea Universitară, București.
7. COJOCARU, V., 2002. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodică pregătirii*. Editura Axis Mundi, București
8. CORLACI, I., 2013. *Programarea și planificarea în gimnastica artistică*. Editura Discobolul, București
9. DELIU, D., 2008. *Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat*. Editura Bren, București.
10. DINA, G., 2009. *Volei – Metodică învățării acțiunilor de apărare*. Editura Moroșan, București
11. DINA, G., 2012. *Volei – Metodică învățării acțiunilor de atac*. Editura Moroșan, București
12. DRAGNEA, A. (coord.), 2002. *Teoria educației fizice și sportului*. Editura FEST, București
13. DRAGNEA, A. (coord.), 2006. *Educație fizică și sport. Teorie și didactică* Editura FEST, București
14. DRAGNEA, A., TEODORESCU-MATE, S., 2002. *Teoria sportului*. Editura FEST, București
15. DRAGNEA, A., 2006. *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*, Editura CD Press, București
16. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F., 2000. *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*. Editura FEST, București
17. GHIȚESCU, I.G., 2002. *Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale*. Editura Semne, București
18. GRIGORE, V., 2001. *Gimnastica artistică. Bazele antrenamentului sportiv*. Editura Bren, București
19. HANTĂU, I., BOCIOACĂ, L., 2000. *Antrenamentul în judo*. Editura Universității din Pitești
20. HANTĂU, C., 2000. *Handbal*. Editura Alpha, Buzău
21. HÎTRU, D., 1984. *Haltere – pregătirea copiilor și juniorilor*. Editura Sport-Turism, București
22. IVAN, C., 2008. *Aruncarea suliței: modele operaționale pentru sportivi de performanță*. Editura Ars Academica, București
23. JINGA, Gh., 2009. *Abordări conceptuale privind metodică unitară de pregătire și joc pentru echipele de copii, juniori și seniori la hochei pe gheață*. Editura Info Mega, București
24. MACOVEI, S., 2007. *Manual de gimnastică ritmică*. Editura BREN, București
25. MANOS, M., 2013. *Gimnastică ritmică teorie și practică*. Editura Discobolul, București
26. *Manual de scrimă* (traducere). FR Scrimă, 1998
27. MARINESCU, GH., 2003. *Natație - efort și antrenament*. Editura Bren, București
28. MARINESCU, GH., FRĂȚILĂ, C., BĂLAN, V., 2004. *Polo pe apă*. Editura Bren, București
29. MÂRZA DĂNILĂ, D. 2006. *Volei - bazele teoretice și metodice*, Editura Pim Iași
30. MOANȚĂ, A., 2009. *Baschet: pregătirea copiilor și juniorilor*. Editura Moroșan., București
31. MOANȚĂ, A. (coord), 2011. *Selecția pentru sportul de performanță*. Editura Discobolul, București
32. NĂSTASE, V., 2011. *Dans sportiv. Metodologia performanței*. Editura Paralela 45, București
33. Orănescu Corneliiu, (2006), *Handbal. Instruirea tehnico-tactică de bază*, Editura Universitaria, Craiova
34. Orănescu Dorina, (2008), *Mijloacele gimnasticii de bază*, Editura Universitaria, Craiova
35. Rinderu, I., Dragomir, Marcela, Albina, A., (2003), *Atletism*, Editura Universitaria, Craiova
36. PELIN, F., LUNGOCIU, I., PELIN, GH. 2007. *Antrenamentul de tir pentru biatlon*, Editura Printech, București
37. PELIN, F. 2007. *Schi fond - Schi alpin, teorie și metodică*, Editura Printech, București
38. POENARU, S., PELLEGRINI, A., 1984. *Scrima cu sabia*. Editura Sport-Turism, București

39. POPESCU, G., 2005. *Impact aerobic*. Editura Elisavaros, București.
40. *Programele școlare pentru Pregătirea sportivă practică (învățământ integrat și suplimentar)*
41. RAȚĂ, G., ABABEI, C., 2003. *Predarea atletismului în școală*, Editura Alma Mater, Bacău
42. *Regulamentele pe ramuri de sport*
43. *Regulamentul de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv integrat.* OMECTS 5568/2011
44. *Regulamentul de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar.* OMECTS 5570/2011
45. STĂNESCU, R., 2013. *Tenis – fundamente teoretico – metodice*. Editura Bren, București
46. STOICA, M., 2000. *Capacitățile motrice în atletism*. Editura Printech, București
47. TEODORESCU, S. (coord.), 2010. *Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor*. Editura Discobolul, București
48. ȚIFREA, C., , 2002. *Teoria și metodică atletismului*. Editura Daveco, București
49. VASILE, L., 2009. *Înot – Metodică antrenamentului pe ramură de sport*. Editura Moroșan, București
50. TUDOR, V., 2013. *Măsurare și evaluare în sport*. Editura Discobolul, București