**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ŞTIINȚIFICE**

# **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 perfecţionare prin definitivarea în învăţământ 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 perfecţionare profesională;
* Aplicarea de către candidaţi a prevederilor documentelor oficiale din învăţământul sportiv integrat şi special;
* Stimularea activităţii de perfecţionare profesională pe parcursul carierei.

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

* Utilizarea conceptelor şi termenilor din domeniul sportului;
* Aplicarea modelelor de pregătire şi selecţie în ramura de sport de specializare;
* Aplicarea normativităţii funcţionale în acord cu activităţile de antrenament şi cele competiţionale;
* Proiectarea antrenamentului în concordanţă cu strategiile elaborate pe niveluri de pregătire;
* Elaborarea şi aplicarea planurilor de pregătire în concordanţă 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 naţional şi internaţional specific ramurii de specializare.

**Competențe specifice**

* Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate;
  + - Aplicarea fundamentelor ştiinţifice specifice pregătirii în ramura de sport de specializare.
    - Acţionarea în concordanţă cu normativitatea instituţională (sistemul de învăţământ sportiv, integrat şi suplimentar) din România.
    - Elaborarea şi aplicarea demersurilor didactice conform programelor de pregătire şi planificării antrenamentului.
    - Aplicarea modelelor de selecţie şi iniţiere în ramura de sport de specializare
    - Aplicarea sistematică a testelor şi probelor de evaluare a nivelului de pregătire pe structuri de antrenament.
    - Aplicarea metodologiei de elaborare a obiectivelor de pregătire şi de performanţă.
    - Aplicarea diferenţiată a metodologiei de pregătire pe vârste şi niveluri de instruire a sportivilor.
    - Elaborarea calendarului competiţional integrat în sistemul competiţional naţional.

**TEMATICA ȘTIINȚIFICĂ**

## TEORIA SPORTULUI

1. Noţiuni fundamentale în sport: sport, competiție, performanță, capacitate motrică, capacitate de performanță, psihomotricitate, aptitudini motrice, talent, periodizare, programare, planificare, efort fizic, refacere.
2. Funcţiile sportului; contribuţia sportului la realizarea obiectivelor generale ale educaţiei.
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 şi dirijarea efortului, particularităţi ale efortului, în ramura de sport de specializare.
6. Mijloacele antrenamentului sportiv.
7. Selecţia copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului. Modelul de selecţie în ramura de sport de specializare.
8. Leadership-ul în sport. Stiluri de conducere a grupului sportiv.
9. Organizarea învăţământului sportiv, suplimentar şi integrat, în România.

###### DIDACTICA DISCIPLINELOR SPORTIVE

1. Conţinutul programelor școlare pentru pregătirea sportivă practică, la grupe de începători şi avansaţi, în ramura de sport de specializare.
2. Sistemul obiectivelor de pregătire şi de performanţă la grupe de începători şi avansaţi / ramura de sport de specializare.
3. Metodologia abordării componentelor antrenamentului la grupele de începători într-un an competițional.
4. Particularităţile aplicării normativităţii (principiilor, cerinţelor, regulilor) în antrenamentul sportiv (începători şi avansaţi).
5. Metode de pregătire bazate pe relaţia efort - odihnă.
6. Elaborarea de unităţile funcţionale (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 şi avansaţi (planul de lecție).
9. Conținutul psihologic al componentelor antrenamentului (pregătirea tehnică, tactică, fizică) diferenţiate în ramura de sport de specializare.
10. Particularităţile sistemului competiţional.
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 şi metodice*. FEST, Bucureşti,
3. BOTA, A., 2007. *Kinesiologie.* Editura Didactică și Pedagogică, București
4. CISMAŞ, Gh., 1987. *Lupte greco – romane: Elemente de teorie şi metodică a antrenamentului.* Editura Sport-Turism, Bucureşti
5. CISMAŞ, Gh., 1981. *Lupte greco-romane: instruirea juniorilor*. Editura Sport-Turism, Bucureşti
6. CIOLCĂ, S., 2005, *Capacitatea de performanță în fotbal*. Editura Cartea Universitară, București.
7. COJOCARU , V., 2002. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*. Editura Axis Mundi, Bucureşti
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 – Metodica învăţării acţiunilor de apărare.* Editura Moroşan, Bucureşti
11. DINA, G., 2012. *Volei – Metodica învăţării acţiunilor de atac.* Editura Moroşan, Bucureşti
12. DRAGNEA, A. (coord.), 2002. *Teoria educaţiei fizice şi sportului*. Editura FEST, Bucureşti
13. DRAGNEA, A. (coord.), 2006. *Educaţie fizică şi sport*. *Teorie și didactică* Editura FEST, Bucureşti
14. DRAGNEA, A., TEODORESCU-MATE, S., 2002. *Teoria sportului*. Editura FEST, Bucureşti
15. DRAGNEA, A., 2006. *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*, Editura CD Press, București
16. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIŢA, F., 2000. *Psihologia sportului de performanţă. Teorie şi practică.* Editura FEST, Bucureşti
17. GHIŢESCU, I.G., 2002. *Baschet. Exerciţii pentru învăţarea tehnicii şi tacticii individuale.* Editura Semne, Bucureşti
18. GRIGORE, V., 2001. *Gimnastica artistică. Bazele antrenamentului sportiv.* Editura Bren, București
19. HANTĂU, I., BOCIOACĂ, L., 2000. *Antrenamentul în judo.* Editura Universităţii din Piteşti
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 sportivii de performanță*. Editura Ars Academica, București
23. JINGA, Gh., 2009. *Abordări conceptuale privind metodica 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, Bucureşti
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., FRĂŢILĂ, C., BĂLAN, V., 2004. *Polo pe apă*. Editura Bren, Bucureşti
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. Orţănescu Corneliu, (2006), *Handbal. Instruirea tehnico-tactică de bază,* Editura Universitaria, Craiova
34. Orţănescu 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, Bucureşti
37. PELIN, F.2007. *Schi fond - Schi alpin, teorie şi metodică*, Editura Printech, Bucureşti
38. POENARU, S., PELLEGRINI, A., 1984. *Scrima cu sabia.* Editura Sport-Turism, Bucureşti
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

# *Regulamentele pe ramuri de sport*

1. *Regulamentul de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv integrat.* OMECTS 5568/2011
2. *Regulamentul de organizare și funcționare a unităților de învățământ cu program sportiv suplimentar.* OMECTS 5570/2011
3. STĂNESCU, R., 2013. *Tenis – fundamente teoretico – metodice*. Editura Bren, București
4. STOICA, M., 2000. *Capacităţile motrice în atletism*. Editura Printech, Bucureşti
5. TEODORESCU, S. (coord.), 2010. *Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor*. Editura Discobolul, București
6. ŢIFREA, C., , 2002. *Teoria şi metodica atletismului.* Editura Daveco, Bucureşti
7. VASILE, L., 2009. *Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport.* Editura Moroşan, Bucureşti
8. TUDOR, V., 2013. *Măsurare și evaluare în sport.* Editura Discobolul, București