

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE
ÎN EDUCAȚIE**

**CONCURSUL NAȚIONAL
DE OCUPARE A POSTURILOR DIDACTICE/
CATEDRELOR VACANTE/ REZERVATE ÎN
ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**PROGRAMA
PENTRU**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT -
PROFESORI ANTRENORI, ANTRENORI**

**CLUBURILE SPORTIVE ȘCOLARE, PALATELE ȘI
CLUBURILE COPIILOR**

- București -

2023

A. NOTA DE PREZENTARE

Programa pentru Educație fizică și sport – profesori antrenori, antrenori este elaborată pentru candidații la Concursul pentru ocuparea posturilor didactice/ catedrelor declarate vacante/ rezervate în învățământul preuniversitar.

Programa răspunde cerințelor pe care trebuie să le îndeplinească acești candidați, care urmează să fie încadrați pe un post didactic în învățământul sportiv suplimentar.

Profilul candidatului la acest concurs presupune cunoașterea conținuturilor științifice fundamentale domeniului educației fizice și sportului, a tendințelor noi în evoluția disciplinei, aplicarea noilor direcții ale didacticii și ale metodicii predării-învățării-evaluării disciplinelor sportive.

De asemenea, presupune probarea capacităților necesare pentru proiectarea, realizarea și evaluarea activităților didactice, demonstrarea abilităților de comunicare, empatice și de cooperare necesare realizării actului educațional.

Tematica științifică, tematica pentru metodică predării disciplinelor sportive și bibliografia, aferentă celor două tipuri de tematici, constituie reper pentru candidați în demersul susținerii Concursului pentru ocuparea posturilor didactice/ catedrelor declarate vacante/ rezervate în învățământul preuniversitar.

Competențele și conținuturile programei sunt proiectate în conformitate cu abordarea curriculară sistemică în realizarea activităților didactice specifice învățământului sportiv suplimentar.

B. COMPETENȚELE SPECIFICE PROFESORULUI ANTRENOR, ANTRENORULUI

Competențele specifice profesorului antrenor, antrenorului, pe care trebuie să le dovedească în procesul de predare-învățare-evaluare și care vor fi dezvoltate pe tot parcursul activității profesionale, sunt:

- Analizarea conținuturilor științifice domeniului educație fizică și sport;
- Utilizarea și interpretarea informației provenite din teoria și didactica sportului;
- Utilizarea adecvată a conceptelor din domeniul educației fizice și sportului;
- Înțelegerea principiilor didacticii specifice sportului;
- Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi;
- Utilizarea competentă a documentelor școlare reglatoare;

- Proiectarea conținuturilor instruirii și organizarea corespunzătoare a activităților didactice;
- Adecvarea demersurilor didactice la particularitățile de vârstă, gen, nivel de pregătire ale elevilor și la condițiile materiale;
- Construirea unui climat educativ interactiv, de cooperare, stimulat, cu scopul creșterii eficienței rezultatelor activităților didactice;
- Înțelegerea aspectelor de ordin legislativ ale activității sale;
- Cunoașterea criteriilor de evaluare a activității sale și integrarea acestora în conceperea și realizarea activității didactice.

C. CONȚINUTURILE PROGRAMEI

C.I. TEMATICA ȘTIINȚIFICĂ - TEORIA SPORTULUI

1. Noțiunile fundamentale din teoria sportului.
2. Funcțiile sportului.
3. Obiectivele sportului.
4. Subsistemele sportului.
5. Clasificarea sporturilor.
6. Motricitatea la vârstele școlarității.
7. Stadiile antrenamentului sportiv.
8. Selecția pentru practicarea sportului.
9. Componentele antrenamentului sportiv.
10. Învățarea motrică.
11. Calitățile motrice.
12. Mijloacele antrenamentului sportiv.
13. Efortul în antrenamentul sportiv.
14. Adaptarea în antrenamentul sportiv.
15. Lecția de antrenament sportiv.
16. Principiile antrenamentului sportiv.
17. Metodele de instruire în antrenamentul sportiv.
18. Programarea și planificarea antrenamentului sportiv.
19. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv.
20. Sistemul competițional.

C.II. TEME DIN METODICA PREDĂRII DISCIPLINELOR SPORTIVE - DIDACTICA SPORTULUI

1. Utilizarea componentelor curriculumului național în disciplina sportivă de specializare.
2. Elaborarea documentelor de planificare în antrenamentul sportiv.
3. Stabilirea conținuturilor (mijloace, formații de lucru, dozare, indicații metodice) pe componentele structurii lecției de antrenament sportiv.
4. Modalități de respectare a principiilor antrenamentului sportiv în predarea disciplinei sportive de specializare.
5. Specificul aplicării metodelor de instruire în predarea conținuturilor specifice disciplinei sportive de specializare.
6. Metodica dezvoltării calităților motrice de bază.
7. Metodica dirijării efortului în lecția de antrenament sportiv.
8. Metode, mijloace și formații de organizare a exersării pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei sportive de specializare.
9. Metode, mijloace și formații de organizare a exersării pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice disciplinei sportive de specializare.
10. Metodologia abordării componentelor programului de pregătire.

D. 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. Cârstocea, V. și colab., (2001), *Schi. Teorie și metodică*, Editura Printech, București.
4. Cismaș, Gh., (1987), *Lupte greco-romane: Elemente de teorie și metodica de antrenament*, Editura Sport-Turism, București.
5. Ciolcă, S., (2005), *Capacitatea de performanță în fotbal*, Editura Cartea Universitară, București.
6. Cojocaru, V., (2002), *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*, Editura Axis Mundi, București.
7. Corlaci, I., (2013), *Programarea și planificarea în gimnastica artistică*, Editura Discobolul, București.
8. Croitoru, D., (2000), *Volei*, A.N.E.F.S., București.

9. Deliu, D., (2002), *Cursuri teoretico-metodice de arte marțiale*, Editura Studențească, București.
10. Dina, G., (2009), *Volei – Metodica învățării acțiunilor de apărare*, Editura Moroșan, București.
11. Dina, G., (2012), *Volei – Metodica 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., Bota, A., (1999), *Teoria activităților motrice*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
15. Dragnea, A., Teodorescu, S., (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București.
16. Florescu, C., Mociani, V., (1983), *Canotaj*, Editura Sport-Turism, București.
17. Ghițescu, I.G., (2002), *Baschet. Exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii individuale*, Editura Semne, București.
18. Grigore, V., (2001), *Gimnastica artistică, Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura Semne, București.
19. Grigore, V., (coord.), (2001), *Pregătire artistică în gimnastica de performanță*, A.N.E.F.S., București.
20. Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alpha, Buzău.
21. Hantău, I., Bocioacă, L., (1998), *Antrenamentul în judo. Pregătirea fizică și tehnică*, Editura Universității din Pitești.
22. Hâtru, D., (1984), *Haltere - pregătirea copiilor și juniorilor*, Editura Sport –Turism, 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. Jivan, I., (1999), *Înot – tratat metodic*, Editura Printech, București.
25. Macovei, S., (2007), *Manual de gimnastică ritmică*, Editura BREN, București.
26. Macovei, S., (1999), *Gimnastica ritmică de performanță*, A.N.E.F.S., București.
27. Marinescu, Gh., (2000), *Polo pe apă – tehnică*, Editura Printech, București.
28. Marinescu, Gh., Frățilă, C., Bălan, V., (2004), *Polo pe apă*. Editura Bren, București.
29. Moanță, A., (2005), *Baschet – metodică*, Editura Alpha, Buzău.

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 Paralela45, București.
33. Motroc, I., (1996), *Fotbal la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
34. Negulescu, I., (2000), *Handbal, tehnica jocului*, București.
35. Orănescu, C., (2006), *Handbal. Instruirea tehnico - tactică de bază*, Editura Universitaria, Craiova.
36. Orănescu D., (2008), *Mijloacele gimnasticii de bază*, Editura Universitaria, Craiova
37. Pelin, F., (2001), *Învățarea tehnicii libere la schi fond – biatlon. Pregătirea competițională*, Editura Printech, București.
38. Pelin, F., (2007), *Schi fond - Schi alpin, teorie și metodică*, Editura Printech, București.
39. Poenaru, S., (2002), *Curs de scrimă*, A.N.E.F.S., București.
40. Predescu, T., Ghițescu G. (2002), *Pregătirea echipelor de performanță*, Editura Semne, București.
41. *Programele școlare pentru disciplinele sportive predate la Pregătire sportivă practică (în vigoare).*
42. *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a, a X-a, a XI-a, a XII-a (în vigoare).*
43. Rinderiu, I., Dragomir, M., Albină, A., (2003), *Atletism*, Editura Universitaria, Craiova.
44. Stănescu, R., (2013), *Tenis – fundamente teoretico – metodice*, Editura Bren, București.
45. Stoica, M., (2000), *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București.
46. Șerbănoiu, S. (2004), *Metodica educației fizice*, Editura Cartea Universitară, București.
47. Teodorescu, S., (coord.), (2010), *Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Discobolul, București.
48. Teodoru, M., (2000), *Poziții de tragere în tirul sportiv*, Editura Printech, București.
49. Tudor, V., (2013), *Măsurare și evaluare în sport*, Editura Discobolul, București.
50. Țifrea, C., (2002), *Teoria și metodică atletismului*, Editura Daveco, București.
51. Vasile, L., (2009). *Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport*, Editura Moroșan, București.