



Nr.9675 /04.10.2021

TEMELE PROIECTULUI PENTRU LUCRAREA DE SPECIALITATE
competențe profesionale
CLASA a XII-a / 2021 - 2022

- Origine și evoluție în practicarea exercițiilor fizice
- Importanța cunoașterii apariției și evoluției sportului – școli (sisteme) de educație fizică, personalități și caracteristici
- Principalele perioade de dezvoltare ale sportului în România
- Cartea Europeană a Sportului – conținut și influențe asupra dezvoltării concepției despre sport
- Rolul sportului în perfecționarea ființei umane – note definitorii și zone de interes
- Interacțiunea dintre funcțiile sportului și corelația acestora cu obiectivele sportului
- Importanța cunoașterii nivelelor conceptuale din domeniul educației fizice și sportului
- Cunoașterea rolului pe care-l are istoricul sportului practicat în legătură cu evoluția acestuia
- Importanța regulamentului sportului practicat în vederea fructificării capacității de performanță
- Corelația dintre capacitatea motrică și factorii de mediu
- Raportul dialectic dintre calitățile motrice (aptitudini), deprinderi și priceperile motrice
- Corelația dintre capacitatea de performanță și „antrenamentul total”
- Rolul timpului în organizarea activității sportive de performanță (gestionarea rațională a timpului pentru optimizarea capacității de performanță)
- Efortul în antrenamentul sportiv – parametri, caracteristici și orientare
- Aspecte corelative intrinseci ale efortului de antrenament cu referire la principalele valori de control: oboseala și restabilirea
- Oboseala ca fenomen tranzitoriu – premisă pentru creșterea performanțelor sportive
- Importanța conexiunilor obiective și subiective dintre efortul de antrenament – oboseală și supracompensare
- Rolul exercițiului fizic în antrenamentul sportiv și valorile lui de natură instrumentală, conceptuală și programată
- Influența mijloacelor de antrenament în dezvoltarea capacității de performanță
- Clasificarea mijloacelor competiționale și rolul acestora pentru a dezvolta capacitatea de performanță
- Refacerea – condiție esențială pentru optimizarea capacității de performanță
- Rolul igienei individuale și a echipamentului în obținerea performanței
- Tipurile de traumatisme care pot fi identificate în activitatea sportivă
- Aspectele generale ale calităților motrice condiționale (viteză, forță și rezistență)
- Factorii care condiționează calitatea condițională viteza
- Formele de manifestare ale calității condiționale viteza
- Aspecte metodice privind dezvoltarea calității condiționale viteza

- Importanța cunoașterii metodelor și tehnicilor de evaluare a vitezei
- Aspecte generale ale calității motrice condiționale forța (definiție, factorii de condiționare, forme de manifestare)
- Metode și procedee metodice utilizate pentru dezvoltarea forței în antrenamentul specific sportului practicat
- Realizarea feed-back-ului în procesul de antrenament prin folosirea instrumentelor și testelor pentru măsurarea forței
- Rezistența – calitate motrică care condiționează manifestarea performanțială a comportamentului sportiv
- Rolul metodelor și procedeele metodice în dezvoltarea calității motrice condiționale rezistența
- Corelația dintre evaluarea rezistenței și evaluarea capacității de efort
- Rolul unităților organizatorice, a structurilor sportive locale/județene și naționale în dezvoltarea sportului de performanță
- Jocurile Olimpice sub semnul mitului în antichitate și contemporaneitate
- Rolul promotorilor la renașterea Jocurilor Olimpice moderne
- Rolul fundamental al lui Pierre de Coubertin în renovarea Jocurilor Olimpice moderne
- Sportivii români – eroi ai Jocurilor Olimpice moderne
- Contribuția gimnasticii artistice românești la afirmarea sportului românesc pe plan mondial
- Contribuția sportului practicat – **atletism, jocuri sportive, lupte, judo ș.a.** - la afirmarea sportului românesc pe plan internațional
- Retrospectiva rezultatelor obținute de sportivii români care au urcat pe podium la Jocurile Olimpice moderne
- *Kalos kai agathos* – idealul antic al armoniei dintre trup și suflet – izvor al fair-play-ului de azi
- Olimpismul – filozofie de viață – conexiunea dialectică dintre sport – cultură și educație
- Olimpismul românesc promotor al jocurilor olimpice moderne
- Importanța pregătirii tehnice în cadrul planurilor de antrenament pentru sportul practicat
- Dinamismul pregătirii tactice în contextul elementelor de conținut ale antrenamentului sportiv
- Importanța analizei componentelor de tactică în sportul practicat
- Rolul determinant al pregătirii fizice în dezvoltarea capacității de efort a organismului, specific sportului practicat
- Optimizarea relației dintre sportiv și antrenor prin intermediul pregătirii psihologice
- Rolul pregătirii teoretice în asimilarea informațiilor referitoare la evoluția și conținutul regulamentului sportului practicat
- Rolul pregătirii artistice în contextul elementelor de conținut ale antrenamentului sportiv
- Mic dicționar explicativ cuprinzând termeni specifici sportului practicat
- Rolul surselor de documentare scrise și audiovizuale în domeniul sportului
- Internetul – mijloc indispensabil de informare și comunicare în domeniul sportului
- Necesitatea de a cunoaște principiile antrenamentului sportiv
- Rolul cerințelor antrenamentului sportiv ca rațiuni metodologice de acțiune eficientă
- Locul și rolul metodelor și procedeele metodice în cadrul procesului de antrenament sportiv
- Importanța cunoașterii metodelor de antrenament bazate pe relația efort-odihnă
- Relația parte – întreg în cadrul metodelor de antrenament sportiv
- Bioritm – premisă importantă în dirijarea procesului de pregătire al sportivilor
- Alimentația rațională a sportivilor - garanție în obținerea unei capacități de efort optime
- Rolul principiilor alimentare în menținerea unui echilibru funcțional superior al organismului uman

- Rolul bazelor sportive în atingerea capacității de performanță în concordanță cu specificul sportului practicat (atletism, gimnastică artistică, gimnastică aerobică, lupte, judo, fotbal, volei, baschet)
- Rolul raționalizării și standardizării în alimentația sportivă
- Importanța cunoașterii acordării primului ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii
- Descrierea traumatismelor grave care pot să apară în timpul antrenamentului sau competiției și necesitatea acordării primului ajutor
- Rolul mijloacelor de informare în domeniul sportului (presa sportivă, publicații de specialitate, legislația domeniului, internetul)
- Importanța cunoașterii aspectelor metodologice în vederea realizării obiectivelor generale comune primului stadiu al antrenamentului sportiv
- Unele aspecte metodologice specifice „antrenamentului constructiv” specializat (stadiul II)
 - Aspecte ale conținutului antrenamentului sportiv în stadiul de mare performanță (III) și cel al specializării aprofundate – orientat spre marea performanță
 - Importanța cunoașterii criteriilor folosite pentru selecția în sport
 - Rolul jurnalului de autocontrol în procesul de antrenament
 - Complexitatea tipurilor de rații alimentare în raport cu activitatea sportivă
 - Importanța cunoașterii caracteristicilor sportului de performanță contemporan
 - Tendințe în antrenamentul sportiv contemporan
 - Unele aspecte ale interrelației dintre procesul de antrenament și competiție
 - Refacerea capacității de efort - liant al intercondiționării dintre antrenament și competiție
 - Forma sportivă – stare superioară de adaptare a organismului la eforturile specifice sportului practicat
 - Caracterul fazic al formei sportive în sportul practicat
 - Interdependența dintre elementele de conținut ale antrenamentului sportiv și succesiunea de abordare în raport cu structura antrenamentului
 - Corelația dintre caracteristicile cantitative și cele calitative ale antrenamentului specific sportului practicat
 - Fazele procesului de adaptare – reflexie în succesiunea verigilor de antrenament (lecții, micro-, mezo-, macrocicluri) specifice sportului practicat
 - Lecția de antrenament – unitate structurală de bază a procesului instructiv-educativ
 - Rolul microciclurilor în structura antrenamentului sportiv pentru obținerea capacității de performanță
 - Unele aspecte ale structurilor intermediare specifice antrenamentului din sportul practicat
 - Etapele de elaborare ale planului anual de pregătire specific sportului practicat
 - Planul de pregătire pe mezociclu - treaptă în îndeplinirea obiectivelor anuale
 - Planul de pregătire pe microcicluri – concretizare a planului de mezostructură
 - Planul de lecție - document de planificare operativ care concretizează pregătirea pe micro și mezociclu
 - Rolul formelor de pregătire centralizată organizate în condiții naturale specifice
 - Importanța capacităților coordinative în obținerea performanței sportive
 - Calitățile aparatului locomotor și rolul lor determinant în eficiența mișcărilor
 - Tipuri de evaluare utilizate în pregătirea specifică sportului practicat
 - Corelația dintre limbajul universal – gestual-motric – și limbajul verbal în procesul de antrenament și competiție
 - Comunicarea și informarea în sportul de performanță
 - Factori care distorsionează comunicarea și informarea în sportul de performanță

BIBLIOGRAFIE ORIENTATIVĂ ȘI SELECTIVĂ (*multisport*)

- Alexandrescu, C. și Crețu, A.** (1994). *Igiena educației fizice și sportului*. București: ANFS.
- Alexe, Nicu.** (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Editis.
- Anghel, V.** (2002). *România la Jocurile Olimpice*. București: Editura Regia Autonomă Monitorul Oficial.
- Athena 2004 – All The Medalists.** LAS-MULTIMEDIATIONS. Athena: Kalithes
- Badiu, Toma și Mereuță, Claudiu.** (1998). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Galați: Ed. Evrika.
- Bota, Cornelia și Predescu, B.** (1997). *Ergofiziologie*. București: Ed. Antim Ivireanul.
- Bota, Cornelia.** (2000). *Ergofiziologie*. București: Editura Globus.
- Cârstea, Gheorghe.** (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura Universul
- Cârstea, Gheorghe.** (1999). *Educația fizică fundamente teoretice și metodice*. București: Editura „Petru Maior”.
- Colibaba, E. D. și Bota, I.** (2005). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv în jocurile sportive*. București.
- Crețu, A.** (1998). *A.B.C.-ul primului ajutor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Demeter, A.** (1983). *Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice*. București: Editura Sport – Turism.
- Dragnea, A.** (1995). *Antrenament sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Dragnea, A.** (1997). *Antrenament sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Dragnea, A.** (1992). *Antrenament sportiv – teorie și metodologie*. București: M.T.S.
- Dragnea, A.** (1984). *Măsurarea și evaluarea în ed. fizică și sport*. București: Editura Sport – Turism.
- Dragnea, A.** (1991). *Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice*. București: Editura Compediu. M.T.S.
- Drăgan, I.** (1989). *Practica medicinei sportive*. București: Editura Medicală.

- Drăgan, I.** (1982). *Medicina sportivă*. București: Editura Sport – Turism.
- Drăgan, I.** (coord.) (1989), *Selecția și orientarea medico – sportivă*. București: Editura Sport – Turism.
- Drăgan, I.** (1989) . *Practica medicinei sportive*. București: Editura Medicală.
- Epuran, M. și Holdevici, I.** (1980). *Compendiu de psihologie pentru antrenori*. București: Ed. Sport – Turism.
- Epuran, M.** (1990). *Modelarea conduitei sportive*. București: Editura Sport – Turism.
- Epuran, M.** (1973). *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Editura Stadion.
- Epuran, M.** (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: Ediția a II – a. FEST.
- Epuran, M.** (1968). *Psihologia sportului*. București: Ed. C.N.E.F.S.
- Fântâneau, E.** (2001). *România la jocurile Olimpice. Atena 1896 - Sydney 2000*. București: Departamentul pentru Comunicare al Guvernului României.
- Grigorescu, M.** (1977). *Controlul medical și prim ajutor medical*. Curs Vol.II. București: Institutul de Ed. Fizică și Sport.
- Grigorescu, M.** (1980). *Îndrumător de lucrări practice*. București: Institutul de Ed. Fizică și Sport.
- Harre, D.** (1990). *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Editura Stadion.
- <http://www.mediawebdesign.ro/internet.html>
- <http://www.referat.evonet.ro>
- <http://ro.wikipedia.org/wiki/internet>
- Ifrim, M.** (1986). *Antropologie motrică*. București: Editura Științifică și Enciclopedică.
- Kirițescu, C.N.** (1964). *Palestrica*. București: Editura UCFS.
- Legea Educației Fizice și Sportului, nr.69/2000**, republicată cu modificările și completările ulterioare, București
- Legea educației naționale nr. 1/2011**, republicată cu modificările și completările ulterioare, București
- Matveev, N. și Novicov, A.** *Teoria antrenamentului sportiv*. (1980). București: Ed. Stadion.
- Regulamentul de organizare și funcționare a cluburilor sportive școlare.** (1998). M.E.N.
- Statutul Federației Sportului Școlar și Universitar.** (1999). M.E.N.

Șiclovan, I. (1972). *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Stadion.

Terminologia educației fizice și sportului. (1973). București: Editura Stadion.

Tudor, V. (1999). *Capacitățile condiționale, coordinative intermediare – componente ale capacității motrice*. București: Editura Rai – Coresi.

Tudor, V. (2005). *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*. București: Editura Alpha.

Thommen, G. (1980). *Bioritmuri umane*. București: Centrul de cercetări pentru Educație Fizică și Sport. Ed. C.N.E.F.S.

Weinek, J., (1996). *Biologia sportului*. București: Traducere C.C.P.S.

Zisulescu, Ș. (1978). *Aptitudini și talent*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Bibliografie selectivă pentru JOCUL SPORTIV *FOTBAL*

ALEXANDRESCU, C. (1973). *Alimentația sportivului*. Ediția a II-a revăzută și completată. București: Editura Stadion.

ALEXANDRU, Valeriu. (2006). *Jocul fundașului central de macaj și cel al mijlocașului folosite în antrenamentul modern: juniori 16-18 ani*. Lucrare științifică, Slatina: Didactic Pres.

AVRAM, Silviu. (1980). *Fotbal: exerciții pentru pregătirea fizică și tactică*, București: Editura Sport-Turism.

AWAD, Jamal, Issa, Mohammed. (1997). *Metodologia refacerii în regimul diurn și săptămânal al antrenamentului sportivilor: handbal și fotbal*. București: Editura Universității.

BALINT, Gheorghe. (2008). *Concepte moderne privind utilizarea tehnologiilor informaționale în procesul de predare-învățare-evaluare la disciplina „Bazele generale ale fotbalului”*. Iași: Pim.

BALINT, Gheorghe și PANAIT, Ciprian. (2000). *Fotbal pentru toți*, Bacău: Egal.

BARBU, Dumitru. (2007). *Comunicarea în jocul de fotbal*. Craiova: Universitaria.

BAKOVICI, Marton și CSAKNADY, J., Jenő. (1955). *Antrenamentul fotbaliștilor juniori*. București: Editura Tineretului – Cultură Fizică și Sport.

BUCUR, Angela. (2001). *Curs de ergofiziologie*. Oradea: Facultatea de Educație Fizică și Sport.

CĂLINESCU, George. (2007). *Fotbal: teorie și metodică*. Craiova: Universitaria.

CĂRNĂIANU, Constantin. (1978). *Fotbal: teoria și practica jocului și antrenamentului modern*. București: Editura Fundației „România de Măine”.

CHIRILĂ, Ioan (1994). *Lucescu și drogul său Fotbalul*. București: Viitorul Românesc.

CHIRILĂ, Ioan și IONESCU, Mihai. (1999). *Un veac de fotbal românesc*. București: Editura Fundației Pro.

CIOLCĂ, Sorin-Mirel. (2005). *Capacitatea de performanță în fotbal*. București: Cartea Universitaria.

COMANIA, Petre și MARINOF, Lucian. (2003). *Fotbal la copii și jniori*. Constanța: Nautica.

DRĂGAN, Aurelian. (2009). *Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal*. Galați: University Press.

DUMITRESCU, Gheorghe. (2010). *Fotbal: terminologie*. Oradea: Editura Universității de vest.

- DUMITRESCU, Gheorghe și DEAC, Anca.** (2009). *Fotbal: noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament.* Oradea: Editura Universității din Oradea.
- EPURAN, Mihai și HORN, Egon.** (1985). *Mecanisme de influențare a comportamentului în fotbal,* București: Sport-Turism.
- FLOREA, Laurențiu.** (2009). *Antrenamentul sportiv în jocul de fotbal,* București: Ararat.
- F.R.F.** (1997). *Rombol tehnic.* nr.8, București: Școala Națională de Antrenori.
- GROZA, Alexandru.** (2008). *Fotbalul între știință și haos.* Beiuș: Buna vestire.
- IONESCU, Mihai și TUDORAN, Mircea.** (1984). *Fotbal de la A la Z: fotbalul românesc de-a lungul anilor.* București: Sport-Turism.
- MANUȘARIDE, Chiriac și GHEMIGEAN, Chevorc.** (1986). *Aproape totul despre fotbal.* București: Editura Sport-Turism.
- MĂNESCU, Cătălin-Octavian.** (2010). *Modelarea pregătirii în jocul de fotbal.* București: Editura A.S.E.
- MOLDOVAN, Dorin.** (2008). *Totul despre fotbal,* (trad.). Oradea: Editată de Chris Hunt, Editura Aquila.
- MONEA, Dan.** (2005). *Rezistența – calitate motrică de bază a jucătorului de fotbal în vârstă de 15-16 ani.* Cluj-Napoca: Napoca-Star.
- MOTROC, Ion.** (1994). *Fotbal de la teorie la practică,* București: Editura Rodos.
- MOTROC, Ion; RĂDULESCU, D. și COJOCARU, F.** (1995). *Fotbal – curs de bază.* București: Editura Fundației România de Măine.
- MOTROC, Ion și MOTROC, Florin.** (1996). *Fotbalul la copii și juniori.* București: Editura Didactică și Pedagogică.
- PELEA, Nicolae.** (2010). *Fotbal: particularități metodice privind instruirea și jocul mijlocașilor la echipele din fotbalul competițional.* Craiova: PrintXpert.
- POPOVICI, CORNEL, Aurel.** (2004). *Fotbal: pregătirea fizică a fotbalistului.* Cluj-Napoca: Napoca Star.
- RĂDULESCU, Mircea și CRISTEA, E.** (1984). *Fotbal: aspecte actuale ale pregătirii juniorilor.* București: Sport-Turism.
- RĂDULESCU, M. și CRISTEA, E.** (1984). *Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor.* București: Editura Sport-Turism.
- STĂNCULESCU, Victor.** (1982). *Ghidul antrenamentului de fotbal.* București: Editura Sport-Turism.
- STĂNCULESCU, Victor.** (1997). *Fotbal – aspecte moderne de antrenament și joc.* București: Editura Sport-Turism.
- STĂNESCU, Nicolae.** (1967). *Probleme medico-sportive în pregătirea copiilor și juniorilor fotbaliști.* București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.
- STOICA, Doru.** (2010). *Fotbal: efortul și dezvoltarea calităților motrice în antrenamentul sportiv modern.* Craiova: Universitaria.
- URSU, Vasile, Emil și URSU, Aleodor, Rafael.** (2006). *Metodologia pregătirii condiționale la nivelul fotbaliștilor juniori.* Cluj-Napoca: Risoprint.
- VILCU, Iulian și BULUS, Liviu.** (2005). *Fotbalul la copii și tineret: probleme de selecție, pregătire și joc: [efort, refacere, recuperare, vitaminele și sărurile minerale],* București: Mentor Macro.

Notă:

- Temele propuse cuprind toate unitățile de învățare din cei patru ani de studiu;
- Comunicarea temei alese se va face prin profesorii - îndrumători, pe bază de semnătură, până pe data de 15.11.2021;
- Predarea ***lucrărilor de competențe profesionale*** se va face după un grafic stabilit ulterior profesorului- îndrumător;
- Examenul de competențe profesionale va avea loc în prima săptămâna după terminarea cursurilor;
- Redactarea lucrării: Times New Roman cu diacritice; Font 14; spații între rânduri - 1,5; margini - normal; paginarea – dreapta jos;
- Modelul pentru întocmirea conținutului pentru: ***copertă, cuprins, bibliografie***, paginile 2-3, poate fi consultat la biblioteca școlii;
- Persoana de contact: ***profesorul-îndrumător***.

Director,
Prof. Liga Adrian Cristian