

**LICEUL CU PROGRAM SPORTIV „CETATE”**

*DEVA, Str. Axente Sever, nr. 3, jud. Hunedoara*

*Tel. 0254/217015; Fax 0254/235520*

*e-mail: sportiv@lpscetatedeva.ro ; web: www.lpscetatedeva.ro*

Nr.8752 /07.09.2022

**TEMELE PROIECTULUI PENTRU LUCRAREA DE SPECIALITATE**

**competenţe profesionale**

**CLASA a XII-a / 2022 - 2023**

* Origine şi evoluţie în practicarea exerciţiilor fizice
* Importanţa cunoaşterii apariţiei şi evoluţiei sportului – şcoli (sisteme) de educaţie fizică, personalităţi şi caracteristici
* Principalele perioade de dezvoltare ale sportului în România
* Cartea Europeană a Sportului – conţinut şi influenţe asupra dezvoltării concepţiei despre sport
* Rolul sportului în perfecţionarea fiinţei umane – note definitorii şi zone de interes
* Interacţiunea dintre funcţiile sportului şi corelaţia acestora cu obiectivele sportului
* Importanţa cunoaşterii nivelelor conceptuale din domeniul educaţiei fizice şi sportului
* Cunoaşterea rolului pe care-l are istoricul sportului practicat în legătură cu evoluţia acestuia
* Importanţa regulamentului sportului practicat în vederea fructificării capacităţii de performanţă
* Corelaţia dintre capacitatea motrică şi factorii de mediu
* Raportul dialectic dintre calităţile motrice (aptitudini), deprinderi şi priceperile motrice
* Corelaţia dintre capacitatea de performanţă şi „antrenamentul total”
* Rolul timpului în organizarea activităţii sportive de performanţă (gestionarea raţională a timpului pentru optimizarea capacităţii de performanţă)
* Efortul în antrenamentul sportiv – parametri, caracteristici şi orientare
* Aspecte corelative intriseci ale efortului de antrenament cu referire la principalele valori de control: oboseala şi restabilirea
* Oboseala ca fenomen tranzitoriu – premisă pentru creşterea performanţelor sportive
* Importanţa conexiunilor obiective şi subiective dintre efortul de antrenament – oboseală şi supracompensare
* Rolul exerciţiului fizic în antrenamentul sportiv şi valorile lui de natură instrumentală, conceptuală şi programată
* Influenţa mijloacelor de antrenament în dezvoltarea capacităţii de performanţă
* Clasificarea mijloacelor competiţionale şi rolul acestora pentru a dezvolta capacitatea de performanţă
* Refacerea – condiţie esenţială pentru optimizarea capacităţii de performanţă
* Rolul igienei individuale şi a echipamentului în obţinerea performanţei
* Tipurile de traumatisme care pot fi identificate în activitatea sportivă
* Aspectele generale ale calităţilor motrice condiţionale (viteză, forţă şi rezistenţă)
* Factorii care condiţionează calitatea condiţională viteza
* Formele de manifestare ale calităţii condiţionale viteza
* Aspecte metodice privind devoltarea calităţii condiţionale viteza
* Importanţa cunoaşterii metodelor şi tehnicilor de evaluare a vitezei
* Aspecte generale ale calităţii motrice condiţionale forţa (definiţie, factorii de condiţionare, forme de manifestare)
* Metode şi procedee metodice utilizate pentru dezvoltarea forţei în antrenamentul specific sportului practicat
* Realizarea feed-back-ului în procesul de antrenament prin folosirea instrumentelor şi testelor pentru măsurarea forţei
* Rezistenţa – calitate motrică care condiţionează manifestarea performanţială a comportamentului sportiv
* Rolul metodelor şi procedeelor metodice în dezvoltarea calităţii motrice condiţionale rezistenţa
* Corelaţia dintre evaluarea rezistenţei şi evaluarea capacităţii de efort
* Rolul unităţilor organizatorice, a structurilor sportive locale/judeţene şi naţionale în dezvoltarea sportului de performanţă
* Jocurile Olimpice sub semnul mitului în antichitate şi contemporaneitate
* Rolul promotorilor la renaşterea Jocurilor Olimpice moderne
* Rolul fundamental al lui Pierre de Coubertin în renovarea Jocurilor Olimpice moderne
* Sportivii români – eroi ai Jocurilor Olimpice moderne
* Contribuţia gimnasticii artistice româneşti la afirmarea sportului românesc pe plan mondial
* Contribuţia sportului practicat – **atletism**, **jocuri sportive, lupte, judo ş.a. -**  la afirmarea sportului românesc pe plan internaţional
* Retrospectiva rezultatelor obţinute de sportivii români care au urcat pe podium la Jocurile Olimpice moderne
* *Kalos kai agathos* – idealul antic al armoniei dintre trup şi suflet – izvor al fair-play-ului de azi
* Olimpismul – filozofie de viaţă – conexiunea dialectică dintre sport – cultură şi educaţie
* Olimpismul românesc promotor al jocurilor olimpice moderne
* Importanţa pregătirii tehnice în cadrul planurilor de antrenament pentru sportul practicat
* Dinamismul pregătirii tactice în contextul elementelor de conţinut ale antrenamentului sportiv
* Importanţa analizei componentelor de tactică în sportul practicat
* Rolul determinant al pregătirii fizice în dezvoltarea capacităţii de efort a organismului, specific sportului practicat
* Optimizarea relaţiei dintre sportiv şi antrenor prin intermediul pregătirii psihologice
* Rolul pregătirii teoretice în asimilarea informaţiilor referitoare la evoluţia şi conţinutul regulamentului sportului practicat
* Rolul pregătirii artistice în contextul elementelor de conținut ale antrenamentuui sportiv
* Mic dicţionar explicativ cuprinzând termeni specifici sportului practicat
* Rolul surselor de documentare scrise şi audiovizuale în domeniul sportului
* Internetul – mijloc indispensabil de informare şi comunicare în domeniul sportului
* Necesitatea de a cunoaşte principiile antrenamentului sportiv
* Rolul cerinţelor antrenamentului sportiv ca raţiuni metodologice de acţiune eficientă
* Locul şi rolul metodelor şi procedeelor metodice în cadrul procesului de antrenament sportiv
* Importanţa cunoaşterii metodelor de antrenament bazate pe relaţia efort-odihnă
* Relaţia parte – întreg în cadrul metodelor de antrenament sportiv
* Bioritmul – premisă importantă în dirijarea procesului de pregătire al sportivilor
* Alimentaţia raţională a sportivilor - garanţie în obţinerea unei capacităţi de efort optime
* Rolul principiilor alimentare în menţinerea unui echilibru funcţional superior al organismului uman
* Rolul bazelor sportive în atingerea capacităţii de performanţă în concordanţă cu specificul sportului practicat (atletism, gimnastică artistică, gimnastică aerobică, lupte, judo, fotbal, volei, baschet)
* Rolul raționalizării și standardizării în alimentația sportivă
* Importanţa cunoaşterii acordării primului ajutor în cazul traumatismelor uşoare şi medii
* Descrierea traumatismelor grave care pot să apară în timpul antrenamentului sau competiţiei şi necesitatea acordării primului ajutor
* Rolul mijloacelor de informare în domeniul sportului (presa sportivă, publicaţii de specialitate, legislaţia domeniului, internetul)
* Importanţa cunoaşterii aspectelor metodologice în vederea realizării obiectivelor generale comune primului stadiu al antrenamentului sportiv
* Unele aspecte metodologice specifice „antrenamentului constructiv” specializat (stadiul II)
* Aspecte ale conţinutului antrenamentului sportiv în stadiul de mare performanţă (III) şi cel al specializării aprofundate – orientat spre marea performanţă
* Importanţa cunoaşterii criteriilor folosite pentru selecţia în sport
* Rolul jurnalului de autocontrol în procesul de antrenament
* Complexitatea tipurilor de raţii alimentare în raport cu activitatea sportivă
* Importanţa cunoaşterii caracteristicilor sportului de performanţă contemporan
* Tendinţe în antrenamentul sportiv contemporan
* Unele aspecte ale interrelaţiei dintre procesul de antrenament şi competiţie
* Refacerea capacităţii de efort - liant al intercondiţionării dintre antrenament şi competiţie
* Forma sportivă – stare superioară de adaptare a organismului la eforturile specifice sportului practicat
* Caracterul fazic al formei sportive în sportul practicat
* Interdependenţa dintre elementele de conţinut ale antrenamentului sportiv şi succesiunea de abordare în raport cu structura antrenamentului
* Corelaţia dintre caracteristicile cantitative şi cele calitative ale antrenamentului specific sportului practicat
* Fazele procesului de adaptare – reflexie în succesiunea verigilor de antrenament (lecţii, micro-, mezo-, macrocicluri) specifice sportului practicat
* Lecţia de antrenament – unitate structurală de bază a procesului instructiv-educativ
* Rolul microciclurilor în structura antrenamentului sportiv pentru obţinerea capacităţii de performanţă
* 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 lecţie - document de planificare operativ care concretizează pregătirea pe micro şi mezociclu
* Rolul formelor de pregătire centralizată organizate în condiţii naturale specifice
* Importanţa capacităţilor coordinative în obţinerea performanţei sportive
* Calităţile aparatului locomotor şi rolul lor determinant în eficienţa mişcărilor
* Tipuri de evaluare utilizate în pregătirea specifică sportului practicat
* Corelaţia dintre limbajul universal – gestual-motric – şi limbajul verbal în procesul de antrenament şi competiţie
* Comunicarea și informarea în sportul de performanță
* Factori care distorsonează comunicarea și informarea în sportul de performanță

**BIBLIOGRAFIE**

**ORIENTATIVĂ ŞI SELECTIVĂ (*multisport*)**

**Alexandrescu**, **C**. şi **Creţu**, **A**.(1994). *Igiena educaţiei fizice şi sportului*.Bucureşti: ANFS.

**Alexe**, **Nicu**. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Bucureşti: Editura Editis.

**Anghel**, **V**. (2002). *România la Jocurile Olimpice*. Bucureşti: Editura Regia Autonomă Monitorul Oficial.

**Athena 2004** – *All The Medalists*. LAS-MULTIMEDIATIONS. Athena: Kalithes

**Badiu**, **Toma** şi **Mereuţă**, **Claudiu**. (1998). *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. Galaţi: Ed. Evrika.

**Bota, Cornelia** şi **Predescu, B**. (1997). *Ergofiziologie*. Bucureşti: Ed. Antim Ivireanul.

**Bota**, **Cornelia**.(2000).*Ergofiziologie*.Bucureşti: Editura Globus.

**Cârstea**, **Gheorghe**. (1993). *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti: Editura Universul

**Cârstea**, **Gheorghe**. (1999), *Educaţia fizică fundamente teoretice şi metodice.* Bucureşti:Editura „Petru Maior”.

**Colibaba**, **E**. **D**. şi **Bota**, **I**. (2005). *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv în jocurile sportive*. Bucureşti.

**Creţu**, **A**. (1998). *A.B.C.-ul primului ajutor*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică.

**Demeter**, **A**. (1983). *Fiziologia şi biochimia dezvoltării calităţilor motrice*. Bucureşti: Editura Sport – Turism.

**Dragnea**, **A**. (1995). *Antrenament sportiv*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică.

**Dragnea**, **A**. (1997). *Antrenament sportiv*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică.

**Dragnea**, **A**. (1992). *Antrenament sportiv – teorie şi metodologie*. Bucureşti: M.T.S.

**Dragnea**, **A**. (1984). *Măsurarea şi evaluarea în ed. fizică şi sport*. Bucureşti: Editura Sport – Turism.

**Dragnea**, **A**. (1991). *Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor* motrice. Bucureşti: Editura Compediu. M.T.S.

**Drăgan**, **I**.(1989). *Practica medicinii sportive*. Bucureşti: Editura Medicală.

**Drăgan**, **I**. (1982). *Medicina sportivă*. Bucureşti: Editura Sport – Turism.

**Drăgan**, **I**.(coord.) (1989), *Selecţia şi orientarea medico – sportivă*. Bucureşti: Editura Sport – Turism.

**Drăgan**, **I**. (1989) . *Practica medicinii* sportive. Bucureşti: Editura Medicală.

**Epuran**, **M**. şi **Holdevici**, **I**. (1980). *Compediu de psihologie pentru antrenori*. Bucureşti:Ed. Sport – Turism.

**Epuran**, **M**. (1990). *Modelarea conduitei sportive*. Bucureşti: Editura Sport – Turism.

**Epuran**, **M**.(1973). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Stadion.

**Epuran**, **M**. (2005). *Metodologia cercetării activităţilor corporale*. Bucureşti: Ediţia a II –a. FEST.

**Epuran, M**. (1968). *Psihologia* sportului. Bucureşti: Ed. C.N.E.F.S.

**Fântâneanu**, **E**.(2001).*România la jocurile Olimpice*.*Atena 1896 - Sydnei 2000*. Bucureşti: Departamentul pentru Comunicare al Guvernului României.

**Grigorescu**, **M**. (1977). *Controlul medical şi prim ajutor medical*. Curs Vol.II. Bucureşti: Institutul de Ed. Fizică şi Sport.

**Grigorescu**, **M**. (1980). *Îndrumător de lucrări practice*. Bucureşti: Institutul de Ed. Fizică şi Sport.

**Harre**, **D**. (1990). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Stadion.

[**http**:**//www**](http://www). mediawebdeisign.ro/internet.html

[**http**:**//www**.referat.evonet.ro](http://www.referat.evonet.ro)

**http**:**//ro**.wikipedia.org/wiki/internet

**Ifrim**, **M**. (1986). *Antropologie* motrică. Bucureşti: Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică.

**Kiriţescu**, **C**.**N**. (1964).*Palestrica*. Bucureşti: Editura UCFS.

***Legea Educaţiei Fizice şi Sportului, nr.69/2000***, republicată cu modificările şi completările ulterioare, Bucureşti

***Legea educației naționale nr. 1/2011***, republicată cu modificările şi completările ulterioare, Bucureşti

**Matveev**, **N**. şi **Novicov**, **A**. *Teoria antrenamentului sportiv*. (1980). Bucureşti: Ed. Stadion.

***Regulamentul de organizare şi funcţionare a cluburilor sportive şcolare***. (1998). M.E.N.

***Statutul Federaţiei Sportului Şcolar şi Universitar***. (1999). M.E.N.

**Şiclovan**, **I**. (1972). *Teoria educaţiei fizice şi* sportului. Bucureşti: Editura Stadion.

***Terminologia educaţiei fizice şi sportului***. (1973). Bucureşti: Editura Stadion.

**Tudor**, **V**. (1999). *Capacităţile condiţionale, coordinative intermediare – componente ale capacităţii motrice*.Bucureşti: Editura Rai – Coresi.

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

**Thommen**, **G**. (1980). *Bioritmuri umane*. Bucureşti: Centrul de cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport. Ed. C.N.E.F.S.

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

**Zisulescu**, **Ş**. (1978). *Aptitudini şi* talent. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică,.

**Bibliografie selectivă** pentru JOCUL SPORTIV ***FOTBAL***

**ALEXANDRESCU**, **C**. (1973). *Alimentaţia sportivului*. Ediţia a II-a revăzută şi completată. Bucureşti: Editura Stadion.

**ALEXANDRU**, **Valeriu**. (2006). *Jocul fundaşului central de macaj şi cel al mijlocaşului folosite în antrenamentul modern: juniori 16-18 ani*. Lucrare ştiinţifică, Slatina: Didactic Pres.

**AVRAM**, **Silviu**. (1980). *Fotbal: exerciţii pentru pregătirea fizică şi tactică*, Bucureşti: Editura Sport-Turism.

**AWAD**, **Jamal**, **Issa**, **Mohammed**. (1997). *Metodologia refacerii în regiumul diurn şi săptămânal al antrenamentului sportivilor: handbal şi fotbal*. Bucureşti: Editura Universităţii.

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

**BALINT**, **Gheorghe** şi **PANAIT**, **Ciprian**. (2000). *Fotbal pentru toţi*, Bacău: Egal.

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

**BAKOVICI**, **Marton** şi **CSAKNADY**, **J**., **Jeno**. (1955). *Antrenamentul fotbaliştilor juniori*. Bucureşti: Editura Tineretului – Cultură Fizică şi Sport.

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

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

**CĂRNĂIANU**, **Constantin**. (1978). *Fotbal: teoria şi practica jocului şi antrenamentului modern*. Bucureşti: Editura Fundaţiei „România de Mâine”.

**CHIRILĂ**, **Ioan** (1994). *Lucescu şi drogul său Fotbalul*. Bucureşti: Viitorul Românesc.

**CHIRILĂ**, **Ioan** şi **IONESCU**, **Mihai**. (1999). *Un veac de fotbal românesc*. Bucureşti: Editura Fundaţiei Pro.

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

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

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

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

**DUMITRESCU**, **Gheorghe** şi **DEAC**, **Anca**. (2009). *Fotbal: noţiuni generale de tehnică, tactică şi regulament*. Oradea: Editura Universităţii din Oradea.

**EPURAN**, **Mihai** şi **HORN**, **Egon**. (1985). *Mecanisme de influenţare a comportamentului în fotbal*, Bucureşti: Sport-Turism.

**FLOREA**, **Laurenţiu**. (2009). *Antrenamentul sportiv în jocul de fotbal*, Bucureşti: Ararat.

**F**.**R**.**F**. (1997). *Rombol tehnic*. nr.8, Bucureşti: Şcoala Naţională de Antrenori.

**GROZA**, **Alexandru**. (2008). *Fotbalul între ştiinţă şi haos*. Beiuş: Buna vestire.

**IONESCU**, **Mihai** şi **TUDORAN**, **Mircea.** (1984). *Fotbal de la a la Z: fotbalul românesc de-a lungul anilor*. Bucureşti: Sport-Turism.

**MANUŞARIDE, Chiriac şi GHEMIGEAN, Chevorc**. (1986). *Aproape totul despre fotbal*. Bucureşti: Editura Sport-Turism.

**MĂNESCU**, **Cătălin**-**Octavian**. (2010). *Modelarea pregătirii în jocul de fotbal*. Bucureşti: Editura A.S.E.

**MOLDOVAN**, **Dorin**. (2008). *Totul despre fotbal*, (trad.). Oradea: Editată de Chris Hunt, Editura Aquila.

**MONEA**, **Dan**. (2005). *Rezistenţa – 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*, Bucureşti: Editura Rodos.

**MOTROC**, **Ion**; **RĂDULESCU**, **D**. şi **COJOCARU**, **F**. (1995). *Fotbal – curs de bază*. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine.

**MOTROC**, **Ion** şi **MOTROC**, **Florin**. (1996). *Fotbalul la copii şi juniori*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică.

**PELEA**, **Nicolae**. (2010). *Fotbal: particularităţi metodice privind instruirea şi jocul mijlocaşilor la echipele din fotbalul competiţional*. Craiova: PrintXpert.

**POPOVICI**, **Cornel**, **Aurel**. (2004). *Fotbal: pregătirea fizică a fotbalistului*. Cluj-Napoca: Napoca Star.

**RĂDULESC**, **Mircea** şi **CRISTEA**, **E**. (1984). *Fotbal: aspecte actuale ale pregătirii juniorilor*. Bucureşti: Sport-Turism.

**RĂDULESC**, **M**. şi **CRISTEA**, **E**. (1984). *Aspecte actuale ale pregătirii juniorilor.* Bucureşti:Editura Sport-Turism.

**STĂNCULESCU**, **Victor**. (1982). *Ghidul antrenamentului de fotbal*. Bucureşti: Editura Sport-Turism.

**STĂNCULESCU**, **Victor**. (1997). *Fotbal* – *aspecte moderne de antrenament şi joc*. Bucureşti: Editura Sport-Turism.

**STĂNESCU**, **Nicolae**. (1967). *Probleme medico-sportive în pregătirea copiilor şi juniorilor fotbalişti.* Bucureşti: Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport.

**STOICA**, **Doru**. (2010). *Fotbal: efortul şi dezvoltarea calităţilor motrice în antrenamentul sportiv modern*. Craiova: Universitaria.

**URSU**, **Vasile**, **Emil** şi **URSU**, **Aleodor**, **Rafael**. (2006). *Metodologia pregătirii condiţionale la nivelul fotbaliştilor juniori*. Cluj-Napoca: Risoprint.

**VILCU**, Iulian şi **BULUS**, Liviu. (2005). *Fotbalul la copii şi tineret: probleme de selecţie, pregătire şi joc:* [*efort, refacere, recuperare, vitaminele şi sărurile minerale*], Bucureşti: Mentor Macro.

***Notă:***

* Temele propuse cuprind toate unităţile de învăţare din cei patru ani de studiu;
* Comunicarea temei alese se va face prin profesorii - îndrumători, pe bază de semnătură, până pe data de 15.11.2022;
* Predarea ***lucrărilor de competenţe profesionale*** se va face după un grafic stabilit ulterior profesorului- îndrumător;
* Examenul de competenţe profesionale va avea loc în prima săptămâna după terminarea cursurilor;
* Redactarea lucrării: Times New Roman cu diacritice; Font 14; spaţii între rânduri - 1,5; margini - normal; paginarea – dreapta jos;
* Modelul pentru întocmirea conţinutului pentru: ***copertă***, ***cuprins***, ***bibliografie***, paginile 2-3, poate fi consultat la biblioteca şcolii;
* Persoana de contact: ***profesorul-îndrumător***.

Director,

Prof. Liga Adrian Cristian