

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

**EXAMENUL NAȚIONAL  
PENTRU DEFINITIVARE ÎN  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**P R O G R A M A  
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 se adresează cadrelor didactice care îndeplinesc condițiile legale pentru susținerea Examenului național de definitivare în învățământ. Aceasta este elaborată în acord cu specificul activităților desfășurate în unitățile de învățământ sportiv suplimentar.

Conținutul și structura programei sunt elaborate în așa fel încât să răspundă schimbărilor care accentuează importanța formării competențelor specifice domeniului.

Astfel, examenul de definitivare în învățământul preuniversitar vizează evaluarea atingerii unui nivel corespunzător al pregătirii teoretice de specialitate, al abilității de construire a unui demers didactic creativ, diferențiat, adaptat specificului disciplinelor sportive, dar și particularităților diferitelor forme de învățământ sportiv suplimentar.

Programa pentru Examenului național de definitivare în învățământ la disciplina Educație fizică și sport - profesori antrenori, antrenori permite, prin structura sa, evaluarea competențelor candidaților, din perspectiva cunoașterii și aplicării creative și moderne a conținuturilor științifice, precum și a utilizării adecvate a noțiunilor de didactică în demersul complex de instruire.

Tematica științifică, tematica pentru didactica specifică și bibliografia, aferentă celor două tipuri de tematici, constituie un reper pentru candidați în demersul susținerii Examenului național de definitivare în învățământ.

Profesorul antrenor, antrenorul trebuie să demonstreze o serie de abilități și competențe pe plan profesional (al specialității), pe plan didactic și social, și să dovedească în cursul evaluării prin Examenul național de definitivare în învățământ, nu numai nivelul atingerii competențelor vizate, cât și capacitatea sa de a asigura funcțional interdependența acestora.

## **B. COMPETENȚELE PROFESORULUI ANTRENOR, ANTRENORULUI**

1. Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.
2. Aplicarea fundamentelor științifice specifice pregătirii în disciplina sportivă de specializare.
3. Respectarea modelelor de selecție și de pregătire în disciplina sportivă de specializare.

4. Aplicarea normativității funcționale și a normativității instituționale, în acord cu activitățile de antrenament și cele competiționale, respectiv sistemul de învățământ sportiv suplimentar.
5. Elaborarea demersurilor didactice conform programelor de pregătire și planificării antrenamentului și adecvarea la particularitățile de vârstă, gen, nivel de pregătire ale elevilor și la condițiile materiale.
6. Cunoașterea sistemului competițional național specific disciplinei sportive de specializare.
7. Evaluarea nivelului de realizare a obiectivelor pe stadii de pregătire.
8. Aplicarea sistematică a testelor și probelor de evaluare a nivelului de pregătire pe structuri de antrenament.
9. Realizarea calendarului competițional integrat în sistemul competițional național.

## **C. CONȚINUTURILE PROGRAMEI**

### **C.I. TEMATICA ȘTIINȚIFICĂ - TEORIA SPORTULUI**

1. Conceptele și noțiunile fundamentale din teoria sportului.
2. Funcțiile sportului; contribuția sportului la realizarea obiectivelor generale ale educației.
3. Obiectivele sportului.
4. Componentele antrenamentului sportiv.
5. Principiile antrenamentului sportiv.
6. Stadialitatea în antrenamentul sportiv.
7. Efortul în antrenamentul sportiv.
8. Mijloacele antrenamentului sportiv.
9. Metodele de instruire în antrenamentul sportiv.
10. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului.
11. Programarea și planificarea antrenamentului sportiv.
12. Lecția de antrenament sportiv.
13. Sistemul competițional.

## **C.II. TEMATICA PENTRU METODICA PREDĂRII – DIDACTICA SPORTULUI**

1. Utilizarea componentelor curriculumului național în disciplina sportivă de specializare.
2. Particularitățile aplicării normativității în antrenamentul sportiv.
3. Elaborarea documentelor de planificare în antrenamentul sportiv.
4. Metodologia abordării componentelor programului de pregătire.
5. Specificul aplicării metodelor de instruire în predarea conținuturilor specifice disciplinei sportive de specializare.
6. Stabilirea conținuturilor (mijloace, formații de lucru, dozare, indicații metodice) pe componentele structurii lecției de antrenament sportiv.
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 procedeele tehnice specifice disciplinei sportive de specializare.

### **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 metodică 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: metodică 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 Studentească, 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), *Haltre - pregătirea copiilor și juniorilor*, Editura Sport –Turism, București.
23. Jinga, Gh., (2009), *Abordări conceptuale privind metoda 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. Marinescu, Gh., Frățilă, C., Bălan, V., (2004), *Polo pe apă*. Editura Bren, București.
27. Moanță, A., (2005), *Baschet – metodică*, Editura Alpha, Buzău.
28. Moanță, A., (2009), *Baschet: pregătirea copiilor și juniorilor*, Editura Moroșan., București.

29. Moanță, A., (coord), (2011), *Selecția pentru sportul de performanță*, Editura Discobolul, București.
30. Năstase, V., (2011), *Dans sportiv. Metodologia performanței*, Editura Paralela45, București.
31. Motroc, I., (1996), *Fotbal la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
32. Negulescu, I., (2000), *Handbal, tehnica jocului*, București.
33. Orțănescu, C., (2006), *Handbal. Instruirea tehnico - tactică de bază*, Editura Universitaria, Craiova.
34. Orțănescu D., (2008), *Mijloacele gimnasticii de bază*, Editura Universitaria, Craiova
35. Pelin, F., (2001), *Învățarea tehnicii libere la schi fond – biatlon. Pregătirea competițională*, Editura Printech, București.
36. Pelin, F., (2007), *Schi fond - Schi alpin, teorie și metodică*, Editura Printech, București.
37. Poenaru, S., (2002), *Curs de scrimă*, A.N.E.F.S., București.
38. Predescu, T., Ghițescu G., (2002), *Pregătirea echipelor de performanță*, Editura Semne, București.
39. *Programele școlare pentru disciplinele sportive predate la Pregătire sportivă practică (în vigoare).*
40. *Reperete metodologice pentru aplicarea curriculumului la clasa a IX-a, a X-a, a XI-a, a XII-a (în vigoare).*
41. Rinderiu, I., Dragomir, M., Albină, A., (2003), *Atletism*, Editura Universitaria, Craiova.
42. Stănescu, R., (2013), *Tenis – fundamente teoretico – metodice*, Editura Bren, București.
43. Stoica, M., (2000), *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București.
44. Stroie, Șt. și colab., (1996), *Volei îndrumar metodic*, Editura Omnia, București.
45. Teodorescu, S., (coord.), (2010), *Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor*, Editura Discobolul, București.
46. Teodoru, M., (2000), *Poziții de tragere în tirul sportiv*, Editura Printech, București.
47. Tudor, V., (2013), *Măsurare și evaluare în sport*, Editura Discobolul, București.
48. Țifrea, C., (2002), *Teoria și metodică atletismului*, Editura Daveco, București.
49. Vasile, L., (2009). *Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport*, Editura Moroșan, București.