

Tematica propusă
pentru examenul de certificare a calificării pentru absolvenții profilului *Sportiv*
Specializarea „Instructor sportiv”
An școlar 2025-2026

Nr.crt .	Teme propuse
1	Selecția - modelul de selecție:caracteristici și componente.
2	Dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori-particularități.
3	Sistemul competițional, reguli, organizare și desfășurarea competițiilor sportive.
4	Modelul campionului- definire,caracteristici.
5	Obiectivele sportului-tipologie,specificul acestora pentru subsistemele sportului.
6	Planificarea în sport- esența și funcțiile planificării, tipologie.
7	Periodizarea antrenamentului și forma sportivă.
8	Factorii favorizanți și factorii care prejudiciază capacitatea de performanță.
9	Viteza- metode,procedee, mijloace de dezvoltare.
10	Forța- metode, procedee, mijloace de dezvoltare.
11	Rezistența- metode,procedee, mijloace de dezvoltare.
12	Îndemânarea- metode,procedee, mijloace de dezvoltare.
13	Noțiuni de igienă în antrenamentul sportiv.
14	Modelarea în antrenamentul sportiv.
15	Evaluarea în procesul de antrenament sportiv.Formele de bază ale evaluării.
16	Evidența în procesul pregătirii sportive. Importanța și tipologia ei.
17	Funcțiile sportului.
18	Pregătirea fizică- prezentare, rolul acesteia în sportul contemporan, tipologie, sarcinile și mijloacele pregătirii fizice.
19	Pregătirea tehnică- prezentare, rolul acesteia în sportul contemporan, tipologie, sarcinile și mijloacele pregătirii tehnice.
20	Pregătirea tactică- prezentare, rolul acesteia în sportul contemporan, tipologie, sarcinile și mijloacele pregătirii tactice.
21	Pregătirea psihologică- prezentare, rolul acesteia în sportul contemporan, tipologie, sarcinile și mijloacele pregătirii psihologice.
22	Jocurile Olimpice.
23	Lecția de antrenament sportiv- forme de comunicare în lecție,conducerea lecției, organizarea exersării.

24	Sportul de performanță - definiție, caracteristici, tendințe.
25	Consumul energetic- principiile alimentare, rația alimentară, regimul alimentar, caracterul rațional al alimentației.
26	Stadiile antrenamentului sportiv în relație cu selecția în sport.
27	Mijloacele și componentele antrenamentului sportiv.
28	Bioritmul și performanța sportivă.
29	Efortul și refacerea în antrenamentul sportiv- definiție tipologie, parametri metode și mijloace.
30	Principiile antrenamentului sportiv.

DIRECTOR,
Prof. dr. Marinescu Daniela

DIRIGINTE,
Prof. Iosip Florin