



LICEUL TEHNOLOGIC "ÎNĂLȚAREA DOMNULUI" SLOBOZIA

Str. Aleea Pieții, nr.8, Slobozia, Ialomița, cod postal: 920036,

Tel/Fax:0243/231049 e-mail: sc_nr6_slobozia@yahoo.com , Web: https://ltid.ro/



Teme examen certificare competențe nivel 4

Filiera vocationala, specializare instructor sportiv



Amplasat Ct
18.01.2025

JJ

1. Etapele formării atletului.
2. Metodologia de dezvoltare a masei musculare și a forței pieptului.
3. Importanța parametrilor fundamentali ai modelului de selecție în luptele greco-romane.
4. Mijloace de acționare utilizate pentru pregătirea fizică a copiilor începători în jocul de fotbal.
5. Efectele Stretching-ului în antrenamentul fotbaliștilor.
6. Rolul pregătirii fizice în jocul de fotbal contemporan.
7. Rolul și importanța dezvoltării forței în antrenamentul de fotbal.
8. Rolul și importanța factorilor psihologici în optimizarea jocului de fotbal.
9. Rolul antrenamentului de rezistență în jocul de fotbal.
10. Rolul refacerii și prevenirea oboselii în activitatea sportivă de performanță.
11. Rolul antrenamentului de viteză în jocul de fotbal.
12. Rezistența în regim de viteză.
13. Aspecte generale privind forma sportivă.
14. Antrenamentul în culturism.
15. Educația fizică și sportului de la origini până în prezent.
16. Participarea României la Jocurile Olimpice moderne.
17. Forma sportivă- mijloc de obținere a unei stări calitative superioare a antrenamentului sportiv.
18. Rolul selecției în obținerea performanțelor sportive.
19. Valențele formative și educative ale jocului de fotbal.



LICEUL TEHNOLOGIC "ÎNĂLȚAREA DOMNULUI" SLOBOZIA

Str. Aleea Pieții, nr. 8, Slobozia, Ialomița, cod postal: 920036,

Tel/Fax: 0243/231049 e-mail: sc_nr6_slobozia@yahoo.com , Web: <https://ltid.ro/>

20. Pregătirea pentru concurs.
21. Oboseala și supraantrenamentul - Tratarea și prevenirea supraantrenamentului.
22. Planificarea și evidența în Educația Fizică.
23. Cerințele principale privind alegerea sistemului de joc în fotbal.
24. Tehnici specifice de predare în Educație Fizică și Sport.
25. Psihopedagogia Sportului de Performanță.

Director:

ING. IULIA NEDELOIU

Profesor coordonator:

Prof. Vînătoru Constantin