



**Nr. 3828 / 05.11.2019**

**Propuneri de subiecte pentru lucrările de specialitate  
Competențe profesionale – instructor sportiv  
An școlar 2019-2020**

**1. FOTBAL**

Învatarea tacticii jocului de fotbal - demarcajul	<b>T1</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de mijlocas lateral	<b>T2</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de fundas dreapta	<b>T3</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de fundas central	<b>T4</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de fundas stanga	<b>T5</b>
Învatarea tacticii jocului de fotbal - marcajul	<b>T6</b>
Dezvoltarea rezistentei in jocul de fotbal	<b>T7</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de portar	<b>T8</b>
Dezvoltarea vitezei in jocul de fotbal	<b>T9</b>
Însusirea tehnicii si tacticii procedeeelor de lovire a mingii cu piciorul	<b>T10</b>
Pregatirea tehnica in jocul de fotbal	<b>T11</b>
Dezvoltarea vitezei de executie in jocul de fotbal	<b>T12</b>
Însusirea tehnicii si tacticii procedeeelor de lovire a mingii cu capul	<b>T13</b>
Dezvoltarea vitezei de reactie in jocul de fotbal	<b>T14</b>
Însusirea tehnicii si tacticii procedeeelor de preluare a mingii cu piciorul	<b>T15</b>
Rolul incalzirii in jocul de fotbal	<b>T16</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de mijlocas ofensiv	<b>T17</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de mijlocas defensiv	<b>T18</b>
Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de mijlocas lateral	<b>T19</b>

Sarcinile jucatorului de fotbal specifice postului de atacant	<b>T20</b>
Pregatirea fizica in jocul de fotbal	<b>T21</b>
Pregatirea tehnico-tactica a portarului	<b>T22</b>
Tehnica jocului de fotbal	<b>T23</b>
Tranziția dintre apărare și atac în jocul de fotbal	<b>T24</b>
Importanța pregătirii tactice în optimizarea jocului de fotbal la nivelul juniorilor	<b>T25</b>
Importanța vitezei în jocul de fotbal	<b>T26</b>
Rolul și importanța pregătirii tehnice în jocul de fotbal la nivelul juniorilor	<b>T27</b>
Rolul refacerii și prevenirea oboselii în activitatea sportivă de performanță	<b>T28</b>
Importanța comportamentului defensiv- element cheie în jocul de fotbal modern	<b>T29</b>
Rolul antrenamentului de rezistență în jocul de fotbal	<b>T30</b>
Forma sportivă- mijloc de obținere a unei stări calitative a antrenamentului sportive	<b>T31</b>
Rolul selecției în obținerea performanțelor sportive	<b>T32</b>
Rolul și importanța factorilor psihologici în optimizarea jocului de fotbal	<b>T33</b>
Rolul sistemului de joc în vederea creșterii eficienței jocului de fotbal la nivelul juniorilor mari	<b>T34</b>
Corelația și rolul factorilor antrenamentului sportiv la nivelul juniorilor în jocul de fotbal	<b>T35</b>
Rolul și importanța dezvoltării forței în antrenamentul de fotbal	<b>T36</b>
Metode și mijloace de monitorizare și prevenire a stării de supraantrenament în jocul de fotbal	<b>T37</b>
Analiza conținutului pregătirii portarilor în perioada precompetițională, nivel juniori A	<b>T38</b>
Rolul pregătirii fizice în jocul de fotbal contemporan	<b>T39</b>
Efectele Stretching-ului în antrenamentul fotbaliștilor	<b>T40</b>
Metode și mijloace utilizate în pregătirea fizică la nivelul echipelor de liga a IV-a, în jocul de fotbal	<b>T41</b>
Studiu privind conținutul pregătirii juniorilor de nivel A (18-19 ani), în jocul de fotbal	<b>T42</b>
Parametri fundamentali ai selecției mijlocașului stânga în jocul de fotbal	<b>T43</b>
Mijloace de acționare utilizate pentru pregătirea fizică a copiilor începători în jocul de fotbal	<b>T44</b>
Interdependența dintre pregătirea tehnică și pregătirea tactică în jocul de fotbal	<b>T45</b>
Factorii principali care au influențat evoluția jocului de fotbal	<b>T46</b>
Cerințele principale privind alegerea sistemului de joc în fotbal	<b>T47</b>

## 2. HANDBAL

Sarcinile postului de portar in jocul de handbal	<b>T1</b>
Sarcinile postului de inter in jocul de handbal	<b>T2</b>
Prinderea si pasarea mingii in jocul de handbal	<b>T3</b>
Pregatirea fizica in jocul de handbal	<b>T4</b>
Sistemele de joc in aparare in jocul de handbal	<b>T5</b>
Probele si normele de control in handbalul de performanta	<b>T6</b>
Studiu privind caracterul fazal a atacului in jocul de handbal	<b>T7</b>
Studiu privind fazele I, alla si alll a apararii in jocul de handbal	<b>T8</b>
Studiu privind sistemele de joc in atac in jocul de handbal	<b>T9</b>
Sarcinile postului de extrema in jocul de handbal	<b>T10</b>
Studiu privind aruncarile la poarta in jocul de handbal	<b>T11</b>
Sarcinile jucatorilor pe postul de pivot in jocul de handbal	<b>T12</b>
Selectia in hanbalul de performanta	<b>T13</b>
Sarcinile postului de centru in jocul de handbal	<b>T14</b>
Sarcinile jucatorilor pe posturi in aparare in jocul de handbal	<b>T15</b>
Modelul de performanță al coordonatorului central în jocul de handbal	<b>T16</b>
Modelul de performanță al pivotului în jocul de handbal	<b>T17</b>
Modelul de performanță al jucătorului de extremă în jocul de handbal	<b>T18</b>
Profilul psiho-motric al portarului în jocul de handbal	<b>T19</b>

### 3. LUPTE

Însușirea tehnicii și tacticii prizelor și centurărilor in lupta din picioare și parter	<b>T1</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncărilor peste sold	<b>T2</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de ducere la parter	<b>T3</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de ridicare din parter de trei sau cinci puncte	<b>T4</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de doborâre	<b>T5</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de răsturnare și rulare	<b>T6</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncărilor peste piept	<b>T7</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de aruncare peste umăr și șold;	<b>T8</b>
Însușirea tehnicii pozițiilor de gardă și a prizelor	<b>T9</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncărilor prin suspendare de braț	<b>T10</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de doborâre cu centurarea coapselor	<b>T11</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncării peste sold cu apucarea capului si a bratului	<b>T12</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncărilor peste umar (tur de brat)	<b>T13</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncărilor peste piept	<b>T14</b>
Însușirea tehnicii și tacticii aruncărilor prin suspendare de braț	<b>T15</b>
Însușirea tehnicii și tacticii procedeeleor de rostogolire și rulare	<b>T16</b>
Însușirea tehnicii și tacticii doborârii cu fixarea gleznelor	<b>T17</b>
Îdezvoltarea fortei specifice	<b>T18</b>
Însușirea tehnicii și tacticii rostogolirilor	<b>T29</b>
Însușirea tehnicii și tacticii rasturnarii cu fixarea bratului si a coapsei	<b>T20</b>

#### 4. ATLETISM

Încalzirea pentru concurs in probele de sprint	<b>T1</b>
Tehnica in probele de aruncari (aruncarea greutatii)	<b>T2</b>
Dezvoltarea vitezei in probele de sprint	<b>T3</b>
Dezvoltarea rezistentei in probele de alergari	<b>T4</b>
Dezvoltarea fortei in atletism	<b>T5</b>
Dezvoltarea tehnicii in probele de mars	<b>T6</b>
Încalzirea pentru concurs in probele de mars	<b>T7</b>
Selectia in atletism	<b>T8</b>
Selectia in probele de aruncari	<b>T9</b>
Tactica in probele de semifond	<b>T10</b>
Selectia in probele de alergari	<b>T11</b>
Forma sportiva in atletism	<b>T12</b>
Tehnica in probele de sarituri	<b>T13</b>
Selectia in probele de sarituri	<b>T14</b>
Selectia in probele de aruncari	<b>T15</b>
Dezvoltarea indemanarii in atletism	<b>T16</b>
Metodologia de dezvoltare a masei musculare și a forței pieptului	<b>T17</b>
Particularitățile metodice specifice probelor combinate	<b>T18</b>
Studiu privind conținutul pregătirii în stadiul I de pregătire, în probele de aruncări	<b>T19</b>
Studiu privind conținutul pregătirii în stadiul I de pregătire, în probele de sărituri	<b>T20</b>
Dinamica vitezei de alergare și a componentelor ei în alergările pe 100 și 200 metri	<b>T21</b>
Etapele formării atletului	<b>T22</b>
Aspecte metodice privind învățarea săriturii în lungime cu elan	<b>T23</b>
Aspecte metodice privind învățarea săriturii în înălțime	<b>T24</b>
Aspecte metodice privind învățarea trecerii peste garduri	<b>T25</b>

Propunător,

Îndrumător Prof. Mihalcea Mihai