



UNIVERSITATEA “1 DECEMBRIE 198” ALBA IULIA
FACULTATEA DE DREPT ȘI ȘTIINTE SOCIALE
Departamentul de Educație Fizică și Sportivă

TEMATICĂ CONCURS

Post Lector Universitar, Poziția 1

1. Sistemul probelor atletice;
2. Oscilații ale corpului în timpul alergării de semifond-fond;
3. Corelația dintre probele de viteză și zonele de efort;
4. Corelația probelor de semifond și zonele de efort;
5. Biomecanica pasului alegător de viteză;
6. Mijloacele folosite în pregătirea elevilor pentru competițiile atletice școlare, clasificarea exercițiilor, cunoașterea efectelor acestor exerciții, asamblarea lor și gruparea în unități funcționale;
7. Metodica dezvoltării forței și vitezei, importante calități motrice ale atleților;
8. Metodica dezvoltării rezistenței mobilității și supleței, calități importante în pregătirea atleților;
9. Jocul - formă, metodă și mijloc de realizare a educației fizice școlare;
10. Forme de practică a exercițiului fizic: lecția de educație fizică, ansamblul sportiv concursurile și competițiile de atletism;
11. Metodica învățării elementelor din școala alergării, săriturii, aruncării;
12. Aspecte particulare privind predarea atletismului în ciclul primar, ciclul gimnazial, ciclul liceal.

BIBLIOGRAFIE:

1. Alexandru, I., (2001), *Dicționar de dans*, Editura Dacia, Cluj Napoca;
2. Alexei, M., (2006), *Abordarea interdisciplinară în sport*, Editura Napoca Star, Cluj - Napoca;
3. Bogdan V., (2009), *Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism*, Editura GMI, Cluj Napoca;
4. Man C., (2017), *Metodica predării atletismului în școală*, Seria Didactica, Alba Iulia;
5. Monea, Gh., (2002), *Antrenamentul sportiv la altitudine*, Editura Aletheia, Bistrița;
6. Monea, Gh., (2010), *Selecția și orientarea în sportul de performanță*, Editura Mido Print, Cluj- Napoca.
7. Teodorescu, S., (2009), *Periodizare și planificare în sportul de performanță - ediția a II-a*, Editura Alpha MDN, Buzău;
8. Teodorescu, S., Ganera, C., (2003), *Teoria și managementul competițiilor sportive*, Editura Discobolul, București;
9. Țifrea C. (2002), *Teoria și metodică atletismului*, București, Editura Daveco;
10. Țifrea, C., (2002), *Atletism - Efortul de antrenament și de concurs*, Editura Dareco, București;

*** www.fra.ro