

**TEMATICA ȘI BIBLIOGRAFIA**  
**pentru concursul de ocupare a funcției de**  
**Instructor Avansat din cadrul Departamentului**  
**de Supraveghere și Apărare Aeriană**

**Tematică:**

1. Rolul densității funcționale în cadrul orei de educație fizică cu privire la dezvoltarea somato – funcțională
2. Forme de organizare și practicare a exercițiilor fizice în învățământul universitar
3. Evaluarea în educație fizică și sport, tipuri de evaluare și recomandări metodice
4. Forme de organizare și practicare a exercițiilor fizice în învățământul universitar
5. Forme de organizare și practicare a gimnasticii aerobe, succesiune metodologică de alcătuire a unor programe de gimnastică aerobică de întreținere
6. Dezvoltarea fizică generală cu accent pe tonifierea sistemului muscular și dezvoltarea mobilității articulare
7. Învățarea și dezvoltarea deprinderilor motrice specifice tehnicii de OITSUKI (lovitura de pumn cu deplasare spre înainte) și a tehnicii de GYAKU – TSUKI (lovitura inversă de pumn spre înainte)
8. Dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sport din învățământul universitar
9. Exercițiile de dezvoltare fizică generală – libere, cu obiecte și la aparate

**Bibliografie:**

1. Cârstea, Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului – pentru examene de definitivat și gradul didactic II, Editura AN-DA, București, 2000;
2. Enoiu, R.S., Activitățile de Educație Fizică în Universitatea Transilvania, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2008;
3. Epuran, M., Motricitate și psihism în activitățile corporale, vol 1, Editura Fest, București, 2011;
4. Căgea, A., Metodologia cercetării științifice în educația fizică și sport, Editura Fundației „România de Mâine”, București, 1999;
5. Ionescu, D. C., Enciclopedia de AIKIDO, JO și TAMBO, vol. 3, Editura MIX, Brașov, 2007;
6. Ionescu, D. C., Enciclopedia de AIKIDO, BOKEN și KATANA, vol. 4, Editura MIX, Brașov, 2009;
7. Jînga, Gh., Educația fizică și sportul în mediul universitar, Editura A.S.E., București, 2007;
8. Miclea, M., Porumb, M., Cotârlea, P., Albu, M., Aptitudini cognitive, Editura ASCR, Cluj Napoca, 2009;
9. Tudos, S., Concepte psihologice de bază. Perspectiva genetică și funcțională, Editura Globus, București, 2001.