



FACULTATEA TRANSFRONTALIERĂ
SPECIALIZAREA:
LOISIR ȘI FITNESS (la Chișinău)
MASTERAT

SUBIECTE PENTRU PREGĂTIRE LA PROBA INTERVIU

1. Definiți noțiunea de ”Cultură fizică recreativă”
2. Determinați scopul și obiectivele sistemului de Cultură fizică recreativă
3. Argumentați specificul CFR- ca subsistem al Culturii Fizice
4. Definiți noțiunea de ”Sănătatea”
5. Descrieți conținutul componentelor modului sănătos de viață
6. Propuneți un regim optim al zilei a unei persoane ce practică o profesie cu regim motric limitat
7. Definiți noțiunea de ”Dezvoltarea fizică” și de ”Pregătirea fizică”
8. Argumentați rolul fitness-ului - ca domeniu al activității umane
9. Modelați o persoană cu o dezvoltare fizică optimă în funcție de caracteristicile sale individuale
10. Enumerați principiile metodice în desfășurarea activităților de Cultură Fizică Recreativă
11. Explicați componentele de ”conștientizare” și ”activism” în desfășurarea activităților de cultură fizică
12. Exemplificați modalități de formare a interesului stabil și conștientizare a atitudinilor individului
13. Enumerați principiile specifice a Culturii Fizice Recreative
14. Explicați conținutul - *”principiului continuității procesului recreativ”* și a *”principiului consecutivității”*
15. Elaborați un model de lecții de antrenament alternând sistemic efortul și odihna cu interval supracompensat
16. Definiți noțiunea de ”metodă”
17. Caracterizați metoda exercițiului riguros standardizat orientat spre învățarea și perfecționarea deprinderilor motrice
18. Descrieți și exemplificați metodologia de învățare a acțiunilor motrice aplicând metoda exercițiului constructiv integral și prin descompunere
19. Enumerați metodele orientate spre dezvoltarea calităților motrice
20. Descrieți metodele exercițiului repetat standard
21. Aplicați metoda exercițiului standard continuu în dezvoltarea calității motrice - rezistența
22. Enumerați metodele exercițiului variabil
23. Descrieți metodele exercițiului variabil continuu și cu intervale
24. Explicați importanța aplicării metodei exercițiului moderat în desfășurarea activităților recreative
25. Definiți antrenamentul cu structura de circuit

26. Descrieți metodele antrenamentului în circuit : metoda exersării continue cu intervale de odihnă supracompensate și cu intervale de odihnă ordinare
27. Modelați un proces de antrenament în circuit orientat spre dezvoltarea forței cu aplicarea metodei exersării continue cu intervale de odihnă ordinare
28. Identificați specificul ”metodei de joc” și a ” metodei de concurs (competițională)
29. Explicați metodologia organizării și desfășurării acestor metode
30. Descrieți metoda competițională în dezvoltarea calității motrice- viteza
31. Definiți calitățile psihofizice (motrice)
32. Nominalizați și descrieți tipurile de calități psihofizice (motrice)
33. Descrieți calitățile motrice specifice
34. Definiți calitatea psihomotrice - viteza
35. Numiți tipurile (varietățile) de viteză și factorii ce o determină
36. Descrieți metodele specifice de dezvoltare a diferitor tipuri de viteză, exemplificați
37. Definiți calitatea psihomotrice - îndemânarea
38. Numiți tipurile de îndemânare și factorii ce o determină
39. Descrieți procedee metodice pentru dezvoltarea îndemânării, exemplificați
40. Definiți calitatea psihofizică - rezistența
41. Numiți tipurile de rezistență și factorii ce o determină
42. Descrieți metodele de dezvoltare a rezistenței, exemplificați
43. Definiți calitatea psihofizică – forța
44. Numiți tipurile de forță și factorii ce o determină
45. Descrieți metodele de dezvoltare a forței, exemplificați
46. Definiți calitatea psihofizică - suplețea (mobilitatea-elasticitate)
47. Numiți factorii determinanți în manifestarea și dezvoltarea supleței
48. Descrieți metodele de educare a calităților de mobilitate - elasticitate, exemplificați
49. Definiți efortul fizic, dozarea efortului fizic
50. Determinați parametrii efortului fizic și tipurile de efort fizic
51. Descrieți metodologia de administrare a efortului fizic în desfășurarea activităților recreative
52. Definiți ”nivelul de adaptabilitate a organismului la efort fizic,,
53. Explicați specificul și importanța metodelor de determinare a nivelului de adaptabilitate a organismului la efortul fizic
54. Argumentați importanța controlului medico-pedagogic a persoanelor încadrate în activități recreative
55. Definiți și clasificați mijloacele Culturii Fizice Recreative
56. Determinați tipurile de exerciții fizice după diferite criterii de clasificare
57. Argumentați importanța aparatelor și instalațiilor de fitness
58. Numiți și clasificați formele de organizare și practicare a Culturii Fizice Recreative
59. Descrieți conținutul și metodica formelor de practicare independentă a activităților motrice recreative
60. Descrieți activități motrice recreative cu obiectiv de profilaxie a îmbolnăvirilor și recreerii la locul de muncă
61. Definiți lecția de antrenament de fitness
62. Explicați specificul metodologic de desfășurare a lecției de fitness în dependență de orientarea de personalitate a practicantului
63. Descrieți forme de desfășurare a activităților recreative cu diferite categorii de persoane
64. Definiți conceptul ”modul sănătos de viață,,

65. Determinați specificul condițiilor de bază în asigurarea unui grad înalt de sănătate prin practicarea activităților recreative și a factorilor naturali
66. Descrieți activități motrice recreative desfășurate în stațiuni balneare cu diverse categorii de persoane
67. Numiți factorii care condiționează și determină starea sănătății
68. Descrieți modalități de apreciere a stării de sănătate și a condiției fizice a omului
69. Stabiliți limita minimă și optimă a randamentului motrice necesar pentru asigurarea sănătății omului modern
70. Numiți structura și conținutul lecției de antrenament condiționat
71. Descrieți perioada de menținere a condiției fizice în procesul antrenamentelor condiționate (recreativ)
72. Modelați o perioadă de bază în obținerea unui nivel înalt a stării de sănătate și a pregătirii fizice generale
73. Determinați particularitățile de vârstă în diferite perioade ale vieții omului
74. Descrieți activitățile recreative orientate spre profilaxia îmbolnăvirilor profesionale
75. Modelați forme de cultură fizică recreativă cu persoane de vârstă a treia

Bibliografie:

1. Bompă, O., T., (2001) – Dezvoltarea calităților motrice, Universitatea din York, Toronto, Canada, Ministerul Tineretului și Sportului, Școala Națională de antrenori, Constanța, Editura Ex Punto.
2. Dragnea, A., și colab (2000) – Teoria educației fizice și Sportului, Editura Cartea Școlii.
3. Drăgan I. (2002) - Medicină sportivă. Ed. Medicală, București.
4. Grosu, Emilia, Florina (1998) - Elementele tehnice corporale în gimnastica ritmică sportivă și acrobatică, Cluj-Napoca. 92
5. Grosu, Emilia, Florina (1997) - Complexe de influențare selectivă a aparatului locomotor
6. Grosu, Emilia, Florina (2004) - Biomecanica, tehnica și metodica elementelor la sol și bărnă, Cluj-Napoca, Edit. GMI.
7. Grosu, Emilia, Florina (2008) – Optimizarea antrenamentului sportiv (2008) Colecția Știința Sportului, Cluj-Napoca, Edit. GMI.
8. Kory, Mercea, Marilena; Zamora, Elena (2003) – Fiziologia efortului fizic sportiv, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință.
9. Pasztai, Z., (2007) – Rolul stretchingului în normalizarea funcției statice – kinetice, Editura Corson – Iași, ISBN 10 - 973- 8225- 31- 0.
10. Pop Nicole (2008) – Note curs Fitness, multiplicat UBB, Cluj -Napoca
11. Pop N.H, Zamora E. (2007) - Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Risoprint Cluj-Napoca
12. Roman G, Rusu Flavia (coord.) (2008) - Activități sportive pentru populația de vârstă adultă. Napoca Star Cluj-Napoca 2008.
13. Rusu Flavia (2008) – Note de curs Fitness, multiplicat UBB, Cluj – Napoca
14. Sbenghe T. (2005) - Kinesiologie – știința mișcării. Ed. Medicală București