

TEMATICA ȘI BIBLIOGRAFIA
pentru examenul de ocupare a postului de
subofițer specialist (și instructor) – plt.adj.pr., arma Forțe Terestre,
specialitatea militară Instrucție, învățământ, S,
disciplina EDUCAȚIE FIZICĂ MILITARĂ, la Cursul de Pregătire Militară
din Centrul de Pregătire Militară la structura academică și de formare continuă

TEMATICA

1. Organizarea și funcționarea Corpului instructorilor militari.
2. Scopul, obiectivele, principiile și componentele instruirii; locul și rolul învățământului militar în ansamblul instruirii.
3. Factori de risc care favorizează producerea accidentelor și măsuri de sănătate și securitate în muncă ce se impun pe timpul desfășurării ședințelor de educație fizică militară.
4. Evaluarea nivelului de pregătire fizică a personalului militar.
5. Rezistența, anduranța și puterea.
6. Recuperarea activă și cea pasivă.
7. Specificul și strategii de antrenament în circuit cardio cu exerciții bazate pe greutatea corporală.
8. Antrenamente cardio, de forță și de flexibilitate.
9. Principii de instruire ale teoriei și metodicii educației fizice militare.
10. Mijloacele educației fizice militare.
11. Metodele în educația fizică militară.
12. Formele de organizare a activităților de educație fizică militară.
13. Exerciții fizice aplicative.
14. Metodica dezvoltării capacității motrice.
15. Metodica dezvoltării pregătirii fizice specifice exercițiilor fizice aplicative.

BIBLIOGRAFIE

I. ACTE NORMATIVE ȘI PUBLICAȚII CU CARACTER GENERAL

1. Regulamentul educației fizice militare (M-149/13.12.2012).
2. Instrucțiuni privind corpul instructorilor militari (M-58/27.05.2013).

II. PUBLICAȚII SPECIFICE EDUCAȚIEI FIZICE

1. Fabiana MARTINESCU-BĂDĂLAN, *Specificul pregătirii fizice în formarea ofițerului modern*, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu“ Sibiu, 2021.
2. Fabiana MARTINESCU-BĂDĂLAN, *Metode moderne de pregătire fizică pentru studenții militari – studii de specialitate, scenarii, exerciții și aplicații*, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu“ Sibiu, 2021.
3. Fabiana MARTINESCU-BĂDĂLAN, *Educație fizică militară - curs*, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu“ Sibiu, 2017.
4. Robert STĂNCIULESCU, *Capacitatea motrică. Fundamente teoretice și metodice*, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu“ Sibiu, 2016.

III. PUBLICAȚII SPECIFICE PEDAGOGIEI

1. Robert STĂNCIULESCU, Daniel DOROBANȚU, *Exerciții fizice aplicative pregătire fizică și tehnică - manual metodic*, Editura Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu“ Sibiu, 2019.

Notă: Vor fi luate în considerare modificările și completările ulterioare, pentru toate manualele/ordinele/instrucțiunile prevăzute în bibliografie.

