Nr. 4220/03.11.2026

# Centralizatorul temelor lucrărilor de specialitate și al profesorilor coordonatori propuși pentru examenul de certificare a calificării profesionale – nivel 4

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| 1 | ARUNCAREA GREUTĂŢII – SELECŢIA ŞI INIŢIEREA | atletism | Dragoş Dana |
| 2 | TEHNICA ARUNCĂRII GREUTĂŢII | atletism | Grumaz Delia |
| 3 | PARTICULARITĂŢILE PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA CLASELE V – VIII | atletism | Dragoş Dana |
| 4 | ANTRENAMENTUL COPIILOR LA ATLETISM – CERINŢE ŞI MIJLOACE | atletism | Grumaz Delia |
| 5 | PREGĂTIREA POLIATLETICĂ (MULTILATERALĂ) – ELEMENT DE BAZĂ ÎN PREGĂTIREA SPORTIVILOR | atletism | Dragoş Dana |
| 6 | PARTICULARITĂŢILE CONŢINUTULUI PREGĂTIRII ÎNTR-UN CICLU ANUAL, SPECIFICE DECATLONULUI | atletism | Dragoş Dana |
| 7 | PROBE COMBINATE, ASPECTE GENERALE | atletism | Grumaz Delia |
| 8 | PREGĂTIREA FORŢEI LA SĂRITURA ÎN LUNGIME | atletism | Dragoş Dana |
| 9 | SĂRITURA ÎN ÎNĂLŢIME – CERINŢE NECESARE PRACTICĂRII PROBEI | atletism | Gavra Gabriel |
| 10 | SĂRITURA ÎN LUNGIME – CERINŢE NECESARE PRACTICĂRII PROBEI | atletism | Gavra Gabriel |
| 11 | PARTICULARITĂŢILE PREGĂTIRII SPRINTERULUI | atletism | Dragoş Dana |
| 12 | ASPECTE METODICE PRIVIND ÎNVĂŢAREA SĂRITURII ÎN LUNGIME CU ELAN | atletism | Grumaz Delia |
| 13 | ASPECTE METODICE PRIVIND ÎNVĂŢAREA SĂRITURII ÎN INALTIME CU RASTURNARE DORSALA | atletism | Grumaz Delia |
| 14 | ASPECTE METODICE PRIVIND ÎNVĂŢAREA TRECERII PESTE GARDURI | atletism | Dragoş Dana |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| **15** | ASPECTE METODICE PRIVIND ÎNVĂȚAREA ARUNCĂRII GREUTĂȚII | atletism | Grumaz Delia |
| **16** | STUDIU PRIVIND CONȚINUTUL PREGĂTIRII ÎN STADIUL I DE PREGĂTIRE, ÎN PROBELE DE ALERGARI DE VITEZA | atletism | Grumaz Delia |
| **17** | TEHNICA ȘI METODICA SPECIFICĂ PROBELOR COMBINATE DIN ATLETISM - DECATLON | atletism | Bonaț Adrian |
| **18** | TEHNICA ȘI ÎNVĂȚAREA ARUNCĂRII SULIȚEI LA JUNIORI | atletism | Bonaț Adrian |
| **19** | CONSOLIDAREA ȘI PERFECȚIONAREA TEHNICII LA ARUNCAREA SULIȚEI | atletism | Bonaț Adrian |
| **20** | TEHNICA ARUNCĂRII SULIȚEI ȘI EXERCIȚII METODICE DE ÎNVĂȚARE, CONSOLIDARE ȘI PERFECȚIONARE | atletism | Bonaț Adrian |
| **21** | STUDIU PRIVIND PROBA DE SĂRITURĂ ÎN LUNGIME DIN ATLETISM | atletism | Bonaț Adrian |
| **22** | STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA FORȚEI ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI DIN ATLETISM | atletism | Bonaț Adrian |
| **23** | DEZVOLTAREA PRINCIPALELOR CALITĂȚI MOTRICE ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI DIN ATLETISM | atletism | Bonaț Adrian |
| **24** | PREGĂTIREA FIZICĂ GENERAL ÎN JOCUL DE BASCHET | baschet | Dragoș Dana |
| **25** | JOCUL DE BASCHET CA MIJLOC DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ | baschet | Dragoș Dana |
| **26** | METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII ÎN JOCUL DE BASCHET | baschet | Dragoș Dana |
| **27** | REZISTENȚA GENERALĂ ȘI SPECIFICA A JUCĂTORILOR DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| **28** | REZISTENȚA GENERALĂ ȘI SPECIFICA A JUCĂTORILOR DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| **29** | ROLUL ATACANTULUI ÎN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| **30** | FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ ȘI CONTRIBUȚIA ȘTIINȚEI LA DEZVOLTAREA LUI | fotbal | Rusu Cătălin |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| 31 | PREGĂTIREA TEHNICO-TACTICĂ A MIJLOCAȘULUI PENTRU PERFORMANȚĂ | fotbal | Rusu Cătălin |
| 32 | ROLUL ATACANTULUI ÎN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 33 | SARCINILE DEFENSIVE ALE MIJLOCAȘULUI CENTRAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 34 | PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ JOCULUI DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 35 | STUDIU PRIVIND ÎNVĂȚAREA PASELOR CU LATUL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 36 | DEZVOLTAREA JOCULUI DE POSESIE ȘI TRANZIȚIE | fotbal | Rusu Cătălin |
| 37 | DEZVOLTAREA VITEZEI SUB TOATE FORMELE DE MANIFESTARE SPECIFICE JOCULUI DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 38 | ROLUL PORTARULUI ÎN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 39 | PREGĂTIREA GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ A TINERILOR JUCĂTORI DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 40 | DEZVOLTAREA ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI A REZISTENȚEI GENERALE ȘI SPECIFICE A TÂNĂRULUI FOTBALIST | fotbal | Rusu Cătălin |
| 41 | DEZVOLATAREA SISTEMULUI DE JOC 1-4-1-4-1 IN FOTBALUL MODERN | fotbal | Rusu Cătălin |
| 42 | FORME DE ORGANIZARE ȘI DESFĂȘURARE A PREGĂTIRII ÎN JOCUL DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 43 | PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ JOCULUI DE FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 44 | IMPORTANTA TEHNOLOGIEI IN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 45 | ROLUL MODERN AL PORTARULUI ÎN INIȚIEREA FAZELOR DE ATAC ÎN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 46 | OPTIMIZAREA FAZELOE FIXE OFENSIVE ȘI DEFENSIVE LA U19 | fotbal | Rusu Cătălin |
| 47 | TRANZIȚIA NEGATIVĂ ȘI POZITIVĂ ÎN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 48 | PRESSINGUL ÎN FOTBAL | fotbal | Rusu Cătălin |
| 49 | REZISTENTA IN SPORT | general | Grumaz Delia |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| **50** | ROMANIA LA JO MODERNE | general | Grumaz Delia |
| **51** | PRINCIPII ŞI CERINŢE ÎN UTILIZAREA FACTORILOR NATURALI DE CĂLIRE | general | Dragoş Dana |
| **52** | ANTIDOPINGUL ÎN ROMÂNIA | general | Grumaz Delia |
| **53** | REFACEREA DUPA CONCURS | general | Dragoş Dana |
| **54** | ALIMENTAŢIA SORTIVULUI | general | Grumaz Delia |
| **55** | ASPECTE ALE PSIHOLOGIEI SPORTULUI | general | Grumaz Delia |
| **56** | FENOMENUL OLIMPIC. ESENŢĂ, ISTORIE, CARACTERISTICI ŞI ORGANIZARE | general | Grumaz Delia |
| **57** | IGIENA SPORTIVULUI | general | Grumaz Delia |
| **58** | ASPECTE GENERALE ALE CALITĂŢILOR MOTRICE DE BAZĂ | general | Grumaz Delia |
| **59** | ASPECTE ALE PSIHOPEDAGOGIEI SPORTULUI | general | Bonaţ Adrian |
| **60** | SUSŢINĂTOARELE DE EFORT ŞI DOPINGUL LA SPORTIVI | general | Bonaţ Adrian |
| **61** | ASPECTE ALE PSIHOPEDAGOGIEI SPORTULUI | general | Bonaţ Adrian |
| **62** | PSIHOPEDAGOGIA SPORTULUI | general | Bonaţ Adrian |
| **63** | REFACEREA DUPĂ EFORT | general | Bonaţ Adrian |
| **64** | CONŢINUTUL ANTRENAMENTULUI ÎN DIFERITE STADII DE PREGĂTIRE SPORTIVĂ | general | Groşan Marius |
| **65** | METODELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV | general | Groşan Marius |
| **66** | SELECŢIA ÎN SPORT | general | Groşan Marius |
| **67** | OLIMPISMUL IN ROMÂNIA | general | Groşan Marius |
| **68** | ACCIDENTĂRILE ÎN SPORT ŞI METODELE DE RECUPERARE | general | Groşan Marius |
| **69** | ROLUL PREGĂTIRII PSIHOLOGICE A SPORTIVILOR | general | Groşan Marius |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| **70** | VITEZA-CALITATE MOTRICĂ | general | Groșan Marius |
| **71** | MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI | general | Groșan Marius |
| **72** | MIJLOACE DE OPTIMIZARE A COMUNICĂRII DINTRE ANTRENOR ȘI SPORTIVI | general | Groșan Marius |
| **73** | METODE SI TEHNICI DE DETERMINARE A REZISTENȚEI | general | Groșan Marius |
| **74** | EVALUAREA IN SPORT | general | Groșan Marius |
| **75** | MOBILITATEA SI SUPLETEA-CALITATI ALE APARATULUI ARTICULAR SI MUSCULO-LIGAMENTAR | general | Groșan Marius |
| **76** | EFORTUL ȘI REFACEREA | general | Groșan Marius |
| **77** | ACCIDENTĂRILE ÎN SPORT ȘI METODELE DE RECUPERARE | general | Groșan Marius |
| **78** | METODE SI TEHNICI DE DEZVOLTARE A CAPACITAȚILOR COORDONATIVE | general | Groșan Marius |
| **79** | PRINCIPII ALIMENTARE IN SPORT | general | Rusu Cătălin |
| **80** | MAREA PERFORMANȚĂ ȘI EDUCAȚIA | general | Rusu Cătălin |
| **81** | METODICA INSTRUIRII ȘI ORGANIZĂRII TACTICE A FUNDAȘILOR CENTRALI | general | Rusu Cătălin |
| **82** | ADAPTAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV | general | Rusu Cătălin |
| **83** | ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ A ADOLESCENȚILOR. | general | Mazilu David |
| **84** | IMPORTANȚA ÎNCĂLZIRII ȘI A PREGĂTIRII ORGANISMULUI PENTRU EFORTUL FIZIC. | general | Mazilu David |
| **85** | DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ȘI IMPORTANȚA ACESTORA ÎN PRACTICAREA SPORTULUI. | general | Mazilu David |
| **86** | PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR ȘI IMPORTANȚA RECUPERĂRII DUPĂ EFORTUL FIZIC. | general | Mazilu David |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| **87** | INFLUENȚA ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE ASUPRA SĂNĂTĂȚII FIZICE ȘI PSIHICE A TINERILOR. | general | Mazilu David |
| **88** | SELECȚIA PRIMARĂ ÎN GIMNASTICA RITMICĂ | gimnastică ritmică | Iakob Ileana |
| **89** | MODELE DE PREGĂTIRE ÎN PRIMUL AN DE INIȚIERE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ | gimnastică ritmică | Iakob Ileana |
| **90** | PREGATIREA TEHNICA IN JOCUL DE HANDBAL | handbal | Gavra Gabriel |
| **91** | TACTICA INDIVIDUALA IN APARARE LA HANDBAL | handbal | Gavra Gabriel |
| **92** | HANDBAL CA DISCIPLINA SPORTIVA | handbal | Dragoș Dana |
| **93** | SELECTIA IN HANDBAL | handbal | Dragoș Dana |
| **94** | IMPORTANȚA NATAȚIEI ÎN DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ ȘI MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII ORGANISMULUI. | înot | Mazilu David |
| **95** | DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE ÎN NATAȚIE: VITEZA, ÎNDEMÂNAREA, REZISTENȚA, FORȚA ȘI MOBILITATEA. | înot | Mazilu David |
| **96** | INFLUENȚA PRACTICĂRII NATAȚIEI ASUPRA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR ȘI RESPIRATOR. | înot | Mazilu David |
| **97** | PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ ÎN NATAȚIA DE PERFORMANȚĂ. | înot | Mazilu David |
| **98** | ROLUL ALIMENTAȚIEI, HIDRATĂRII ȘI RECUPERĂRII ÎN PREGĂTIREA ÎNOTĂTORILOR. | înot | Mazilu David |
| **99** | NATAȚIA CA ACTIVITATE SPORTIVĂ ȘI RECREATIVĂ: BENEFICII FIZICE, PSIHOLOGICE ȘI SOCIALE. | înot | Mazilu David |
| **100** | ISTORIA NATAȚIEI ȘI EVOLUȚIA PERFORMANȚELOR SPORTIVE. | înot | Mazilu David |
| **101** | NATAȚIA LA JOCURILE OLIMPICE: EVOLUȚIE, PROBE ȘI PERFORMANȚE REMARCABILE. | înot | Mazilu David |
| **102** | SIGURANȚA ÎN MEDIUL ACVATIC ȘI PREVENIREA ACCIDENTELOR PRIN ÎNEC. | înot | Mazilu David |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| **103** | INFLUENȚA TEHNOLOGIEI MODERNE ASUPRA PREGĂTIRII ȘI PERFORMANȚEI ÎN NATAȚIE. | înot | Mazilu David |
| **104** | ISTORIA ÎNOTULUI DE LA APARIȚIE PÂNĂ AZI | înot | Gherghel Adrian |
| **105** | ISTORIA ÎNOTULUI ÎN ROMÂNIA | înot | Gherghel Adrian |
| **106** | METODICA ÎNVĂȚĂRII TUTUROR PROCEDEELOR DE ÎNOT | înot | Gherghel Adrian |
| **107** | ROLUL PREGĂTIRII AEROBE ÎN ÎNOT | înot | Gherghel Adrian |
| **108** | PREGATIREA PSIHOLOGICĂ ȘI ROLUL EI ÎN MAREA PERFORMANȚĂ | înot | Gherghel Adrian |
| **109** | IMPORTANȚA PREGĂTIRII FIZICE ÎN OBȚINEREA PERFORMANȚEI ÎN NATAȚIE | înot | Gherghel Adrian |
| **110** | IMPACTUL SPECIALIZĂRII TIMPURII PE PROCEDEE ÎN NATAȚIE | înot | Gherghel Adrian |
| **111** | STUDIU PE CALITĂȚILE FIZICE PE CARE TREBUIE SĂ LE AIBĂ UN VIITOR CAMPION ÎN NATAȚIE | înot | Gherghel Adrian |
| **112** | REZISTENȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ SAU VITEZA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ? | înot | Gherghel Adrian |
| **113** | EȘALONAREA PREGĂTIRII ÎNTR-UN CICLU OLIMPIC LA NIVEL DE JUNIORI | înot | Gherghel Adrian |
| **114** | JOCUL DE RUGBY IN ȘAPTE | rugby | Groșan Marius |
| **115** | REZISTENȚA GENERALĂ ȘI SPECIFICĂ A JUCĂTORILOR DE RUGBY | rugby | Groșan Marius |
| **116** | PREGĂTIREA COPIILOR ÎN JOCUL DE RUGBY | rugby | Groșan Marius |
| **117** | RUGBY TAG-PRINCIPII SI REGULAMENT | rugby | Groșan Marius |
| **118** | FAZELE FIXE ÎN RUGBY | rugby | Groșan Marius |
| **119** | PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ ÎN RUGBY | rugby | Groșan Marius |
| **120** | SISTEMUL DE JOC CU COORDONATOR ÎN LINIA A II A | rugby | Groșan Marius |

| NR. CRT. | TEMA | SPECIALI-TATEA | PROFESOR COORDONATOR |
|---|---|---|---|
| **121** | EVOLUȚIA ȘI TEHNICA SERVICIULUI ÎN TENISUL DE CÂMP | tenis | Grumaz Delia |
| **122** | VOLEIUL DE LA A LA Z PENTRU AMATORI | volei | Groșan Marius |
| **123** | TACTICA DE JOC ÎN VOLEI | volei | Groșan Marius |
| **124** | PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ ÎN VOLEI | volei | Groșan Marius |
| **125** | MANAGEMENT,SELECȚIE ȘI REGULAMENT-VOLEI | volei | Groșan Marius |

**DIRECTOR,**
**PROF.CIOBOTARU ANA**

