



# FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL

Școala Federală de Antrenori

Str. Vasile Șerbănică nr. 12, sector 2, 022186

București, România, tel: +4 031 403 20 01

## INSTRUCȚIUNI CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CURSULUI DE FORMARE ANTRENORI CU DURATA DE UN AN PENTRU ABSOLVENȚII DE ÎNVĂȚĂMÎNT SUPERIOR CU LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CU/FĂRĂ SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ DE SPORT - 2024

**Înscrierile și depunerea dosarelor: 16 septembrie – 04 octombrie 2024.**

**Examen de admitere: 18 octombrie 2024**

**Loc de desfășurare: - sediul C.N.F.P.A., B-dul Basarabia, nr. 37-39, sector 2, București.**

Pentru înscriere, candidatul va depune la secretariatul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor din B-dul Basarabia 37-39, sector 2 București, un dosar care va cuprinde următoarele documente:

- **C.V.-ul care să cuprindă activitatea de jucător;**
- **cerere de înscriere tip avizată de Federația Română de Fotbal;**
- **adeverință în original de la Federația Română de Fotbal din care să reiasă categoria de clasificare sportivă;**
- **fotocopie și original după certificatul de naștere;**
- **fotocopie și original după cartea de identitate sau pașaport;**
- **fotocopie după certificatul de căsătorie (dacă este cazul);**
- **diploma de licență în educație fizică și sport sau adeverință care să țină loc de diploma de licență în educație fizică și sport și copie a acesteia;**
- **foaia matricolă sau adeverință cu situația școlară și copie a acesteia;**



- **dovadă medicală (adeverință) care atestă că este clinic sănătos/apt efort fizic eliberată de medicul de familie sau de o policlinică competentă;**
- **aviz medical care să ateste că este apt din punct de vedere psihologic (în original);**
- **cazier judiciar (în original);**
- **dovada plății taxei de avizare a dosarului (se va achita valoarea de 400 lei după verificarea și aprobarea dosarului de către S.F.A./F.R.F. – taxa nu este rambursabilă);**
- **dosar plic.**

**Nota:** Pentru cetățenii străini sau cetățenii români care au absolvit studiile în alte țări, aceștia trebuie să depună documentele traduse în limba română, legalizate și echivalate conform Legii nr. 200/2004 privind recunoașterea diplomelor și calificărilor profesionale pentru profesiile reglementate din România. Cetățenii străini trebuie să depună și testul de limba română scris și vorbit.

**Taxa de înscriere este de 300 lei, se achită la sediul C.N.F.P.A. în momentul depunerii dosarului.**

**Taxa de avizare a dosarului de către Federația Română de Fotbal este de 400 lei, se achită la sediul F.R.F. la avizarea dosarului.**

**Taxa de curs este de 800 lei (C.N.F.P.A.) și 1000 lei (F.R.F.).**

Concursul de admitere constă în susținerea următoarei probe :

- **examen (test grilă) nota de promovare fiind 6 (șapte);**

**Test grilă - data desfășurării : 16 octombrie 2024.**

**Test grilă – Anatomie; Management în sport; Teoria și metodică E.F.S.**

### **Semestrul I**

21 octombrie – 08 noiembrie 2024 – CURSURI INTENSIVE



## **BIBLIOGRAFIE :**

### **ANATOMIE**

1. Organele și sistemele.
2. Analizatorii:
  - Cutanat, visual, acustico-vestibular;
  - Kinesteziac, olfactiv, gustativ.
3. Sistemul endocrin.
4. Sistemul osos și sistemul muscular.
5. Sistemul digestiv. Digestia și absorbția.
6. Sistemul cardio-vascular :
  - Circulația - inima;
  - Sistemul vascular. Circulația.
7. Sistemul respirator. Respirația.
8. Sistemul excretor. Excreția.
9. Sistemul reproducător. Reproducerea.
10. Reglarea funcțiilor organismului (reglarea funcțiilor sistemelor: nervos, endocrin, digestiv, respirator, circulator, excretor, osos, muscular, reproducător).

### **TEORIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

1. Calitățile motrice :
  - Viteză
  - Forță
  - Îndemânare
  - Rezistență
2. Principii de pregătire sportivă
3. Variabilele efortului :
  - Intensitate



- Volum
  - Densitate
  - Complexitate
4. Componentele antrenamentului sportiv
  5. Planificarea antrenamentului sportiv

### **Bibliografia indicată:**

Biologie: **Manual pentru clasa a XI-a.**

**Culegere de texte grilă la anatomie**, Editura Maxim Bit Craiova, Asistent Univ. Dr. Apostol Adela (C.N.F.P.A. – 30 lei).

**Periodizarea antrenamentului de forță** - Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli, Editura Mind Shop, Cluj-Napoca, 2021

**Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv**, Prof. Dr. H. C. Tudor O. Bompa

**Planificarea în pregătirea sportivă**, Prof. Stefan Achim – ediție revizuită și îmbunătățită Prof. Dr. Ramona Ceamuru, Editura S.C. Ad Point Promo S.R.L.

Candidații care obțin medii generale egale cu cea a ultimului admis, vor fi declarați admiși.

Contestațiile cu privire la acordarea notelor, se depun la secretariatul Centrului Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor în termen de 24 de ore, de la afișarea rezultatelor și se rezolvă pe parcursul următoarei zile de la data depunerii de către comisia de contestații.