

ROMÂNIA  
MINISTERUL APĂRĂRII NAȚIONALE  
UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE APĂRARE „Carol I”  
CENTRUL DE PREGĂTIRE A CADRELOR MILITARE  
ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ARMATĂ

## **GHIDUL CANDIDATULUI LA ADMITERE**

PENTRU PENTRU CURSUL DE FORMARE A OFIȚERILOR ÎN ACTIVITATE  
PE FILIERA INDIRECTĂ, SPECIALITATEA EDUCAȚIE FIZICĂ MILITARĂ  
ÎN ANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT 2018 – 2019,  
ÎN CENTRUL DE PREGĂTIRE A CADRELOR MILITARE ÎN DOMENIUL  
EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ARMATĂ DIN CADRUL  
UNIVERSITĂȚII NAȚIONALE DE APĂRARE „Carol I”

-BUCUREȘTI-  
2018

**Şeful colectivului de elaborare: Colonel prof. univ. dr. VALENTIN DRAGOMIRESCU**

**Colectivul de elaborare:**

- Col. SILVESTRU-DUMITRU ILAŞ**
- Col. PETRIŞOR MITRUŞ**
- Col. instr. sup. DANIEL PISICĂ**
- Lt.col. instr. av. ALIN PELMUŞ**
- Conf. univ. dr. DIANA – ELENA ȚUȚUIANU**

## CUPRINS

	<b>Pag.</b>
<b>CAPITOLUL I Dispoziții generale .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITOLUL II Admiterea - organizare și desfășurare.....</b>	<b>5</b>
<i>SECȚIUNEA a 1-a Numărul de locuri pe arme/specialități militare.....</i>	<i>6</i>
<i>SECȚIUNEA a 2-a Probele de evaluare și ponderea lor în media de admitere, detalii privind structura testelor și modul de evaluare/notare.....</i>	<i>6</i>
<i>SECȚIUNEA a 3-a Tematica și bibliografia de concurs pe arme/specialități militare.....</i>	<i>7</i>
<i>SECȚIUNEA a 4-a Graficul activităților – datele și intervalele orare ale desfășurării probelor de admitere și ale altor activități legate de aceasta.....</i>	<i>12</i>
<i>SECȚIUNEA a 5-a Documentele cu care se prezintă candidatul la sediul instituției organizatoare.....</i>	<i>14</i>
<i>SECȚIUNEA a 6-a Informații privind posibilitățile de cazare și hrănire, precum și costurile orientative.....</i>	<i>14</i>
<i>SECȚIUNEA a 7-a Taxele care se percep și categoriile de candidați scutiți de plata taxelor.....</i>	<i>14</i>
<i>SECȚIUNEA a 8-a Reguli de conduită.....</i>	<i>14</i>
<i>SECȚIUNEA a 9-a Date de contact și alte informații utile candidaților.....</i>	<i>15</i>
<b>CAPITOLUL III Dispoziții finale.....</b>	<b>15</b>



# CAPITOLUL I

## Dispoziții generale

Art. 1. – Pentru organizarea și desfășurarea admiterii la Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă, specialitatea educație fizică militară, precum și pentru asigurarea informațiilor necesare participanților la concurs, Universitatea Națională de Apărare „Carol I” elaborează Ghidul candidatului la admitere, pentru ocuparea locurilor aprobate de ministrul apărării naționale în rezoluție pe raportul șefului Direcției generale management resurse umane nr. C-11086/2017, respectiv Planul de școlarizare în instituțiile/unitățile de învățământ militar și în structurile de formare profesională inițială și continuă pentru anul universitar/școlar 2018-2019.

Art. 2. – La concursul de admitere se prezintă candidații declarați “ADMIS” la selecția organizată în centrele zonale de selecție și orientare.

Art. 3. – Domeniile de studii și specializările corespunzătoare armelor/serviciilor și specialităților militare pentru care se organizează admiterea la cursul de formare pe filieră indirectă a ofițerilor și subofițerilor în activitate, în anul de învățământ 2018 - 2019, sunt cele aprobate prin Dispoziția șefului Direcției generale management resurse umane nr. D.G.M.R.U. 8 din 20.02.2018.

Art. 4. – Admiterea la Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă, specialitatea educație fizică militară, pentru anul de învățământ 2018 – 2019, se desfășoară pe baza următoarelor acte normative:

- Ordinul ministrului apărării naționale nr. M 46/2017 din 17 mai 2017 pentru aprobarea Instrucțiunilor privind organizarea și funcționarea școlilor de aplicație;

- Dispoziția D.M.R.U. 4/06.02.2012 pentru aprobarea „Standardelor de performanță pentru proba de limbă străină din cadrul admiterii în instituțiile militare de învățământ sau a selecției personalului pentru participarea la cursuri de carieră în țară”;

- Dispoziția D.M.R.U. 8/22.02.2018 pentru aprobarea „I.M.3/65, Norme privind organizarea și desfășurarea admiterii la cursul de formare pe filiera indirectă a ofițerilor și subofițerilor în activitate, în anul de învățământ 2018 - 2019”;

- Dispoziția D.G.M.R.U. 1/11.01.2018 pentru modificarea și completarea anexei la Dispoziția șefului Direcției management resurse umane nr. D.M.R.U. 5/2017 pentru aprobarea domeniilor de studii și specializărilor corespunzătoare armelor sau serviciilor și specialităților militare pentru care se organizează admitere la cursul de formare a ofițerilor și subofițerilor în activitate pe filiera indirectă, în anul de învățământ 2018-2019;

**CAPITOLUL II**  
**Admiterea - organizare și desfășurare**

*SECȚIUNEA 1*  
**Numărul de locuri pe arme/specialități militare**

Art. 5. – (1) Admiterea se organizează pentru ocuparea locurilor aprobate de ministrul apărării naționale în rezoluție pe raportul șefului Direcției generale management resurse umane nr. C- 11086/2017, respectiv Planul de școlarizare în instituțiile/unitățile de învățământ militar și în structurile de formare profesională inițială și continuă pentru anul universitar/școlar 2018-2019.

(2) Admiterea candidaților se face prin concurs, organizat de Centrul de pregătire a cadrelor militare în domeniul educației fizice și sportului în Armată, denumit în continuare centru, conform tabelului.

Nr. crt.	Arma, serviciul/specialitatea militară pentru care se organizează admitere	Specialitatea militară	Număr de locuri din totalul locurilor alocate
Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă			
1	Educație fizică militară	Educație fizică militară	9
Total locuri alocate: 9			

*SECȚIUNEA a 2-a*  
**Probele de evaluare și ponderea lor în media de admitere,  
detalii privind structura testelor și modul de evaluare / notare**

Art. 6. – (1) La Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă, specialitatea educație fizică militară, pentru anul de învățământ 2018 – 2019, în Centrul de pregătire a cadrelor militare în domeniul educației fizice și sportului în Armată, probele de evaluare, ponderea lor în media de admitere și detaliile privind structura testelor și modul de evaluare/notare, sunt detaliate în tabelul de mai jos.

Denumirea structurii	Specialitatea militară	Probele de concurs și ponderea rezultatelor acestora în media de admitere
CENTRUL DE PREGĂTIRE A CADRELOR MILITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ARMATĂ	<b>Educație fizică militară (056)</b>	<p><b>Proba nr. 1</b> - Limba engleză, probă eliminatorie, test grilă, durata 90 min., nota minimă de admitere <b>6,00 (șase)</b>.</p> <p><b>Proba nr. 2</b> - Verificarea cunoștințelor privind legislația în domeniul apărării naționale și pregătirea de specialitate, durata 180 min., test grilă cu 90 itemi, din care:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 itemi - pregătire de specialitate;</li> <li>- 30 itemi - legislație privind apărarea națională.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Se acordă:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 puncte din oficiu;</li> <li>- 1 punct pentru fiecare răspuns corect, 90 puncte.</li> </ul> <p>Transformarea punctajului în notă: 100 : 10 = nota 10, calculată cu două zecimale, fără rotunjire.</p> <p>Nota minimă de admitere - 5,00. Pondere în media de admitere - 100%.</p>

*SECȚIUNEA a 3-a*  
*Tematica și bibliografia de concurs*

Art. 7. – Tematica și bibliografia de concurs privind legislația în domeniul apărării naționale la Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă, specialitatea educație fizică militară:

(1) Tematica:

- Constituția României: drepturile, libertățile și îndatoririle fundamentale;
- Apărarea națională a României. Dispoziții generale. Structura sistemului național de apărare. Organizarea armatei. Atribuțiile și responsabilitățile Ministerului Apărării Naționale;
- Statutul cadrelor militare. Dispoziții generale. Îndatoririle și drepturile cadrelor militare. Interzicerea sau restrângerea exercițiului unor drepturi și libertăți;
- Educație fizică militară: Dispoziții generale. Organizarea educației fizice militare;
- Regimul armelor, dispozitivelor militare și munițiilor deținute de Ministerul Apărării Naționale și de forțele armate străine pe teritoriul României. Dispoziții generale. Uzul de armă;
- Ghidul carierei militare. Dispoziții generale. Cariera ofițerilor în activitate;
- Protecția informațiilor clasificate. Standardele naționale de protecție a informațiilor clasificate în România. Norme privind protecția informațiilor clasificate în Ministerul Apărării Naționale.

(2) Bibliografia:

- Constituția României, revizuită (Titlul II, art. 15-60);
- Legea apărării naționale a României nr. 45/1994, cu modificările ulterioare (Capitolul I, Art. 1-5; Capitolul II, art. 6-25, Capitolul III, art. 26-30; Capitolul IV, art. 33);
- Legea nr. 346/2006 privind organizarea și funcționarea Ministerului Apărării Naționale, republicată (Capitolul II, art. 5-6);
- Legea nr. 80/1995 privind statutul cadrelor militare, cu modificările și completările ulterioare (Capitolul I, Art. 1-6; Capitolul II, art. 7-31);
- Ordinul ministrului apărării naționale M 149/13.12.2012 - Regulamentul educației fizice militare (Capitolul I, art. 1-4; Capitolul II, art. 5-8) publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 88 bis, din 11 februarie 2013;
- Legea nr. 121/2011 privind participarea forțelor armate la misiuni și operații în afara teritoriului statului român (Capitolul I, art. 1-3; Capitolul IV, art. 14-18);
- Legea nr. 122/2011 privind regimul armelor, dispozitivelor militare și munițiilor deținute de Ministerul Apărării Naționale și de forțele armate străine pe teritoriul României (Capitolul I, art. 1-3; Capitolul III, Secțiunea a 3-a, art. 14-23);
- Hotărârea Guvernului nr. 106/2011 pentru aprobarea Ghidului carierei militare, cu modificările ulterioare (Capitolul I, art. 1-8; Capitolul II, art. 9-20).
- Legea nr. 182/2002 privind protecția informațiilor clasificate, cu modificările și completările ulterioare (text integral);
- Hotărârea Guvernului nr. 585/2002 pentru aprobarea Standardelor naționale de protecție a informațiilor clasificate în România, cu modificările și completările ulterioare (text integral);
- Ordinul ministrului apărării naționale nr. M.-9/2013 pentru aprobarea Normelor privind protecția informațiilor clasificate în Ministerul Apărării Naționale, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 115 bis din 28 februarie 2013.

Art. 8. – Tematica și bibliografia de concurs privind pregătirea de specialitate la Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă în arma/specialitatea educației fizică militară:

(1) Tematica:

**Management**

- metoda de previziune în sport, definiție.
- ședința cea mai folosită metodă în managementul organizației sportive; definiție, funcțiile acesteia și etapele obligatorii în realizarea ei.
- delegarea - metodă în managementul organizației sportive. Etapele delegării unei sarcini.
- brainstorming-ul. Metodă utilizată de către managerul sportiv.
- metoda Delphi. Metodă utilizată de către managerul sportiv.
- principalele roluri decizionale ale antrenorului. Descriere, situații în care se poate manifesta.

- organizarea –funcție a managementului organizației sportive. Definiție, rolul exemple de manifestare.

### **Teoria și metodică educației fizice și sportului:**

- definițiile sportului, etimologia conceptului și caracteristicile activității sportive;
- obiectivele fiecărui subsistem al sportului;
- principiile însușirii temeinice a cunoștințelor și deprinderilor și participării conștiente și active;
- funcția psiho-socială și economică;
- cunoștințele teoretice de specialitate, obișnuințele și atitudinile – componente ale procesului instructiv-educativ;
- deprinderile motrice, definiție, caracteristici, tipologie;
- calitățile motrice, priceperile motrice și elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației generale- componente ale procesului instructiv-educativ;
- metodele de acțiune utilizate în educație fizică și sport;
- algoritmizarea și instruirea programată în educație fizică și sport;
- exercițiul fizic, conținutul și forma acestuia - clasificarea exercițiilor fizice în funcție de cinci criterii.

### **Educație fizică militară**

- ședința/lecția de educație fizică militară.
- factorii de risc care favorizează producerea accidentelor și măsurile de securitate și sănătate în muncă în timpul desfășurării ședințelor/lecțiilor de educație fizică militară.
- evaluarea nivelului de pregătire fizică a personalului militar.

### **Natație**

- obiectivele antrenamentului sportiv la înot pentru începători și avansați;
- principiile antrenamentului la înot: specificitate, specializare și individualizare;
- pregătirea tehnică - rolul, componentele tehnicii și etapele învățării tehnicii sportive;
- procesul de selecție la înot - definiție, obiectivele, etapa selecției inițiale;
- metoda intervalelor - tipuri de intervale, obiective, mijloace;
- planurile de pregătire, parametrii lor și alte documente de planificare;
- adaptarea sportivilor la înot- definiția adaptării și efectele antrenamentului în prag anaerob și ale celui  $VO_2$  max.

### **Schi**

- evoluția tehnicii și metodicii schiului (terenul, materialele, competiția, tehnica și metodică).
- forțele implicate în mecanismele fundamentale ale tehnicii gestuale a schiorului (menținerea echilibrului și forța de gravitație).
- formarea deprinderilor motrice în schi (fazele I – III).
- etapele selecției în schiul alpin (etape, factorii și caracteristici).
- tehnica actuală în schiul alpin carving (tehnica, echipamentul).
- tehnica și metodică învățării schiului fond – stilul clasic (mersul cu doi pași și împingere simultană, mersuri combinate).
- tehnica și metodică învățării schiului fond – stilul liber (orientări metodice, pasul de semipatinaj).
- acomodarea cu schiurile și deplasarea pe schiuri.
- tehnica și metodică învățării ocolirilor prin frânare dirijată spre vale (plug, jumătate plug și cu deschidere simultană).

### **Arte marțiale/karate**

- clasificarea loviturilor în arte marțiale/karate-do.
- tehnica loviturilor în arte marțiale/karate.
- loviturile de pumn directe și circulare cu brațul din spate în arte marțiale/karate-do.
- principalele criterii de selecție și teste în arte marțiale/karate.
- selecția primară (inițială) în arte marțiale/karate.
- probele și testele motrice de selecție inițială în arte marțiale/karate-do.
- puterea în arte marțiale/karate.
- rolul și importanța acțiunii și reacțiunii în arte marțiale/karate.
- tactica și pregătirea tactică în arte marțiale/karate-do.
- rolul și importanța pregătirii fizice în arte marțiale/karate-do.
- puncte sensibile ale corpului în arte marțiale/karate.



- arme naturale ale corpului uman în arte marțiale/karate.
- distanțele de luptă în arte marțiale/karate(enumerare, descriere).

### **Gimnastică artistică**

- caracteristicile și tendințele de evoluție ale gimnasticii artistice.
- conceptul de selecție - definiția conceptului de selecție, modelul antropometric al gimnastului.
- etapele selecției în gimnastica artistică.
- sistematizarea săriturilor în gimnastica artistică:
  - exerciții pentru învățarea aterizării (școala aterizării);
  - exerciții pentru învățarea bătăii pe trambulină (școala bătăii pe trambulină).
- pregătirea tehnică și metodele de învățare a elementelor din gimnastică:
  - metoda globală și metoda programării algoritmice;
  - metoda globală, metoda parțială și metoda programării algoritmice;
  - metoda parțială și metoda programării algoritmice.
- componentele antrenamentului în gimnastica artistică: pregătirea fizică și pregătirea tactică.
- pregătirea artistică în gimnastica artistică feminină și masculină.
- structura lecției de antrenament și tipuri de lecție din gimnastică artistică.
- caracteristicile mișcărilor la aparate în gimnastica artistică.

### **Judo**

- tehnici de proiectare cu șoldul la alegere din judo.
- tehnici de proiectare cu piciorul din tehnica luptei în picioare.
- tehnici de imobilizare.
- tehnici de proiectare cu ajutorul brațelor din judo.
- tehnici de luxare din judo.
- tehnici de sacrificiu din judo.
- căderilor din judo.
- dezechilibrările din judo.
- principalele mijloace și metode specifice de antrenament în judo.
- metoda randori și shiai din judo.
- clasificarea tehnicilor pe grupe după sistemul Go Kyu.
- categoriile de greutate pentru juniori.
- sisteme competiționale specifice din judo.
- tactica luptei la marginea saltei.

### (2) Bibliografia:

#### **Management aplicat în EFS**

- Funcțiile managementului - Voicu, A.(2005) – Legislație management și marketing în educație fizică și sport, pg. 51–61.
- Metode și tehnici de management în sport - Voicu, A.(2005) – Legislație management și marketing în educație fizică și sport, pg. 90–93.
- Metode și tehnici care pot fi implementate în managementul organizației sportive- Voicu, A.(2005) – Legislație management și marketing în educație fizică și sport, pg. 93–96.
- Decizia și procesul decizional - Voicu, A.(2005) – Legislație management și marketing în educație fizică și sport, pg. 85–90.

#### **Teoria și metodică educației fizice și sportului.**

- Sportul componentă a domeniului motricității umane - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg.49 – 53;
- Dragnea, A. și colab (2002) - Teoria Educației Fizice și Sportului, FEST București, pg.90 - 95
- Funcțiile efs. - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 36 – 47.
- Componentele procesului de efs - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 72 – 81
- Normativitatea în efs - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 82 – 94
- Orientări și tendințe metodologice în efs -Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 102 - 112

- Sistemul metodelor în efs - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 95 - 101
- Mijloace utilizate în efs - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 113 - 119
- Eortul în lecția de efs - Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București, pg. 125 - 129

### **Educație fizică militară**

- Ordinul ministrului apărării naționale M 149/13.12.2012 - Regulamentul educației fizice militare (Capitolul II, art. 18-28, Capitolul V, art. 98-104, Capitolul VII, integral);

### **Natație**

- Obiectivele și principiile antrenamentului de înot - Vasile L., 2009, Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag. 21-33, Marinescu Gh., 2003, Natație – Curs de specializare, Ed. ANEFS, București, pag. 120-128.
- Componentele antrenamentului sportiv la înot - Vasile L., 2009, Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag. 34-46.
- Procesul selecției la înot - Vasile L., 2009, Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag. 47-58.
- Adaptarea și refacerea sportivilor - Vasile L., 2009, Înot-Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag.106-108, Marinescu Gh., 1998, Copiii și performanța în înot Ed. INID, pag. 75-77, Vasile L., 2009, Înot-Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag.122-130.
- Forme de antrenament la înot - Vasile L., 2009, Înot-Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag. 211-230, Marinescu Gh., 1998, Copiii și performanța în înot, Ed. INID, pag. 129-138, Marinescu Gh., 2003, Natație-Curs de specializare, Ed. ANEFS, București, pag. 50-65.
- Metode de antrenament- Vasile L., 2009, Înot-Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag. 240-249, Marinescu Gh., 2003, Natație-Curs de specializare, Ed. ANEFS, București, pag. 151-165.
- Structura antrenamentului și fundamentarea planificării - Vasile L., 2009, Înot-Metodica antrenamentului pe ramură de sport, note de curs, pag. 257-275- Marinescu Gh., 2003, Natație – Curs de specializare, Ed. ANEFS, București, pag. 168-173.

### **Schi**

- Noțiuni privind evoluția tehnicii și metodicii schiului- Cârstocea V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001) - Schi – Teorie și metodică, Ed. Printech, București, pg 7 - 23
- Bazele generale ale tehnicii și metodicii schiului. noțiuni de biomecanică cu aplicații în analiza tehnicii și metodicii schiului - Pelin F., (2007) Metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București, pg 13-26
- Analiza factorilor care favorizează învățarea schiului. elementele învățării motrice în schi. particularitățile lecției de schi (2. pag. 28-51) - Pelin F., (2007) - Metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București, pg 28 - 51
- Conținutul și programarea predării schiului în ciclurile școlare și în activitățile recreative, în funcție de formele de organizare, particularitățile individuale ale cursanților, durata instruirii și condițiile materiale existente - Pelin F., (2007) Metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București, pg 52 - 63
- Selecția și specializarea elevilor în probele de schi și biatlon. conținutul instruirii acestora pe probe, în cadrul stadiului de începător (nivel i) - Cârstocea V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001) Schi-Teorie și metodică, Ed. Printech, București, pg 158-165
- 6. Tehnica actuală în schiul alpin – carving - Pelin F., (2008) - Tehnica și metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București, pg 65 - 84
- 7. Tehnica și metodica învățării schiului fond - Pelin F., (2008) - Tehnica și metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București, pg 135 - 162
- 8. Tehnica și metodica învățării schiului alpin clasic - Pelin F., (2008) - Tehnica și metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București, pg 84 - 134

## **Arte marțiale / karate**

- noțiuni generale cu privire la apariția și evoluția artelor marțiale/karate-do-ului - Petre, R.L., Combat Karate-Do, Editura Discobolul, București, 2014, pag. 22-39.
- metodica învățării și perfecționării apărărilor în arte marțiale/karate-do - Deliu, D., Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag 206-208.
- tehnicile fundamentale de atac în arte marțiale/karate-do - Deliu, D., Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag 204-206, Petre, R.L., Combat Karate-Do, Editura Discobolul, București, 2014, pag. 112-115.
- Selecția în arte marțiale/karate-do - Deliu, D., Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag 135-140
- principiile de bază în arte marțiale/karate-do - Petre, R.L., Combat Karate-Do, Editura Discobolul, București, 2014, pag. 89-100.
- Factorii antrenamentului sportiv în arte marțiale/karate-do - Petre, R.L., Combat Karate-Do, Editura Discobolul, București, 2014, pag. 40-52.
- metodica învățării și perfecționării loviturilor în arte marțiale/karate-do - Deliu, D., Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag. 204-206.
- Elemente fundamentale din arte marțiale/karate-do - Deliu, D., Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag. 194-200

## **Gimnastică artistică**

- Definiții, obiective, caracteristici, tendințe și sistematizarea în gimnastica artistică - Corlaci I., (2010) -Metodica disciplinelor sportive gimnice, Morosan, București, pag: 27-28, 29 34 -35, 30-34
- Grigore V., (2001) - Gimastica artistică, Semne, București, pag: 3 -15
- Conceptul de selecție în gimnastica artistică - Grigore V., (2001) - Gimastica artistică, Semne, București, pag: 19 – 21, 21 – 28, 28 – 44, 58 - 61
- Componentele pregătirii din perspectiva gimnasticii artistice - Corlaci I., (2010) - Metodica disciplinelor sportive gimnice, Morosan, București, pag: 39 – 49, Corlaci I., (2014) - Programarea și planificarea în gimnastica artistică, Discobolul, București, pag: 34 – 42, Grigore V., (2001) - Gimastica artistică, Semne, București, pag: 91 – 150, Grigore V., și colaboratorii (2002)-Pregătirea artistică în gimnastica de performanță, București, pag: 49 – 56
- Bazele tehnice ale exercițiilor pe aparate - Corlaci I., (2010) - Metodica disciplinelor sportive gimnice, Morosan, București, pag: 53 – 59 - Grigore V., (2001) - Gimastica artistică, Semne, București, pag: 62 - 63, 63 - 66, 66 – 70
- Sistematizarea săriturilor în gimnastica artistică-Corlaci I., (2010) - Metodica disciplinelor sportive gimnice, Morosan, București, pag: 65 – 67, 67 – 68, 68 - 70
- Sistematizarea și caracteristicile mișcărilor la aparatele de gimnastică, Grigore V., (2001) - Gimastica artistică, Semne, București, pag: 70 - 72, 72 - 81, 82 – 90
- Programarea și planificarea în gimnastica artistică, Corlaci I., (2014) - Programarea și planificarea în gimnastica artistică, Discobolul, București, pag: 15 – 28, 43 – 44, 44 - 84
- Lectia de antrenament în gimnastica artistică, Corlaci I., (2014) - Programarea și planificarea în gimnastica artistică, Discobolul, București, pag: 22 – 26, 26 – 28, Corlaci I., (2010) - Metodica disciplinelor sportive gimnice, Morosan, București, pag: 107 – 113, Grigore V., (2001) - Gimnastica artistică, Semne, București, pag: 178 - 182, 182 - 188

## **Judo**

- Metodica învățării tehnicilor de șold, de picior și de control din judo ,Deliu, D., Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag. 53-104, Laurențiu Bocioaca Judo. Antrenament și competiție –, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 22-67.
- Metodica învățării tehnicilor de braț, de sacrificiu și de luptă la sol din judo, Deliu, D., -Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag.53-104, Judo. Antrenament și competiție – Laurențiu Bocioaca, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 48-67.
- Metodica învățării tehnicilor fundamentale din judo (hon judo),Metodica disciplinelor sportive de combat, - Deliu, Dan., Editura Bren, București, 2008, pag.64-74, Judo. Antrenament și competiție – Laurențiu Bocioacă, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 14-22.
- Metode specifice de antrenament în judo - Deliu, D., -Antrenamentul în disciplinele sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag.129-137. Judo. Antrenament și competiție – Laurențiu Bocioaca, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 89-104

- Noțiuni de regulament din judo, Deliu, D., - Antrenamentul în disciplinele sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag.188-190. Judo. Antrenament si competiție – Laurențiu Bocioaca, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 5-10
- Noțiuni de tactică din judo, Deliu, D., - Antrenamentul în disciplinele sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag.128-134, Judo. Antrenament și competiție – Laurențiu Bocioaca, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 67-78.
- Metodica acordării centurilor colorate, Deliu, D., -Antrenamentul în disciplinele sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag.53-62, Judo. Antrenament si competiție – Laurențiu Bocioaca, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 2-10
- Organizarea competițiilor de judo, Deliu, D., -Antrenamentul în disciplinele sportive de combat, Editura Bren, București, 2008, pag.224-226, Judo. Antrenament si competiție – Laurențiu Bocioaca, Editura Moroșanu, București, 2007 pag. 67-74.

Manualele valabile pentru concursul de admitere, sunt cele elaborate în învățământul superior de specialitate, conform programelor universitare în vigoare și aprobate de către Ministerul Educației Naționale.

Notă: În cazul modificării/abrogării unor acte normative cu cel puțin 30 de zile înainte de data susținerii concursului, se consideră incluse în bibliografie actele normative modificatoare/înlocuitoare.

Notă: În cazul modificării/abrogării unor acte normative cu cel puțin 30 de zile înainte de data susținerii concursului, se consideră incluse în bibliografie actele normative modificatoare/înlocuitoare.

#### SECȚIUNEA a 4-a

### **Graficul activităților – datele și intervalele orare ale desfășurării probelor de admitere și ale altor activități legate de aceasta**

Art. 11. – (1) Admiterea Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă, specialitatea educație fizică militară se va desfășura în perioada 05-07.09.2018, iar candidații se vor prezenta la sediul școlii în data de 05.09.2018, până la orele 07<sup>30</sup>, conform tabelului.

<b>ZIUA</b>	<b>ORA</b>	<b>ACTIVITATEA</b>	<b>CINE RĂSPUNDE</b>
<b>I. PREGĂTIREA ADMITERII</b>			
29.08.2018	09 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	Numirea în ordinul de zi pe unitate a comisiei și subcomisiilor de admitere.	- președintele comisiei
03-04.09.2018	07 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	Centralizarea datelor cu candidații declarați „ADMIS” la selecția organizată în centrele zonale de selecție și orientare. Întocmirea documentelor de evidență a candidaților înscriși la admitere.	- secretarul comisiei - președintele comisiei
03.09.2018	12 <sup>30</sup>	Instruirea comisiei de admitere.	
<b>II. DESFĂȘURAREA ADMITERII</b>			
05.09.2018 Activități organizatorice Proba 1 Limba engleză	05 <sup>00</sup> -08 <sup>00</sup>	Elaborarea subiectelor și grilelor de evaluare la limba engleză.	- președintele subcomisiei de admitere
	07 <sup>30</sup> – 09 <sup>00</sup>	Prezentarea și instructajul candidaților.	- secretarul comisiei
	09 <sup>15</sup> - 09 <sup>20</sup>	Extragerea variantei de subiecte la proba nr.1, în prezența candidaților participanți la concurs.	- președintele comisiei - secretarul comisiei
	09 <sup>20</sup> - 09 <sup>50</sup>	Multiplicarea variantei de subiecte extrasă.	- președintele comisiei - secretarul comisiei
	09 <sup>50</sup> - 10 <sup>00</sup>	Instructajul specific privind modalitatea desfășurării probei.	- subcomisia de admitere

<b>ZIUA</b>	<b>ORA</b>	<b>ACTIVITATEA</b>	<b>CINE RĂSPUNDE</b>
05.09.2018 Activități organizatorice Proba 1 Limba engleză	10 <sup>00</sup> - 11 <sup>30</sup>	Susținerea probei 1 de concurs – limba engleză	- responsabilul de sălă
	11 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>	Corectarea lucrărilor, anunțarea și afișarea rezultatelor obținute.	- președintele comisiei
	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	Depunerea eventualelor contestații.	- președintele comisiei - secretarul comisiei
	16 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Soluționarea eventualelor contestații.	- comisia de soluționare a contestațiilor
	17 <sup>30</sup>	Afișarea rezultatelor finale la proba 1.	- secretarul comisiei
06.09.2018  Proba 2 Verificarea cunoștințelor privind legislația din domeniul apărării naționale și pregătirea de specialitate	05 <sup>00</sup> -08 <sup>00</sup>	Elaborarea subiectelor și grilelor de evaluare la Proba nr.2.	- președintele subcomisiei de admitere
	08 <sup>00</sup> -08 <sup>20</sup>	Executarea prezenței candidaților, repartizarea acestora în clubul unității și/sau sălile de concurs și distribuirea legitimațiilor de admitere.	- secretarul comisiei
	08 <sup>20</sup> - 08 <sup>25</sup>	Extragerea variantei de subiecte la proba nr.2, în prezența candidaților participanți la concurs.	- președintele comisiei - secretarul comisiei
	08 <sup>25</sup> - 08 <sup>50</sup>	Multiplicarea variantei de subiecte extrasă.	- președintele comisiei - secretarul comisiei
	08 <sup>50</sup> - 09 <sup>00</sup>	Instructajul specific privind modalitatea desfășurării probei.	- subcomisia de admitere
	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	Susținerea probei nr. 2 de concurs – Verificarea cunoștințelor privind legislația din domeniul apărării naționale și pregătirea de specialitate	- responsabilul de sălă
	12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	Corectarea lucrărilor, anunțarea și afișarea rezultatelor obținute.	- președintele comisiei
	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	Depunerea eventualelor contestații.	- președintele comisiei - secretarul comisiei
	16 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Soluționarea eventualelor contestații.	- comisia de soluționare a contestațiilor
07.09.2018  Probleme organizatorice	09 <sup>00</sup>	Afișarea rezultatelor finale la proba nr. 2 și a rezultatelor finale privind admiterea.	- secretarul comisiei
	09 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	Probleme organizatorice: - retragerea legitimațiilor pentru admitere; - înmânarea ordinelor de serviciu (după caz); - precizări privind prezentarea și participarea la curs.	- secretarul comisiei

## *SECȚIUNEA a 5-a*

### ***Documentele cu care se prezintă candidatul la sediul instituției organizatoare***

Art. 12. – (1) La prezentarea în universitate, candidații trebuie să dețină asupra lor documente de identitate, instrumente de scris și bani pentru plata taxei de înscriere, cazare și masă. Taxele se vor achita la casieria instituției.

(2) Verificarea identității candidaților se face pe baza cărții de identitate, cărții electronice de identitate, cărții de identitate provizorii sau a buletinului de identitate, aflate în termen de valabilitate.

(3) Candidații care nu pot face dovada identității prin prezentarea cărții de identitate, cărții electronice de identitate, cărții de identitate provizorii sau a buletinului de identitate sunt considerați absenți.

## *SECȚIUNEA a 6-a*

### ***Informații privind posibilitățile de cazare și hrănire, precum și costurile orientative***

Art. 13. – Cazarea concurenților în universitate se face la cerere, în limita numărului de locuri disponibile, contra sumei de 16 lei/zi.

Art. 14. – Hrănirea concurenților se asigură contra-cost, opțional, prin popota-cadre. Prețuri estimative: 6 lei – gustare, 7 lei – prânzul.

## *SECȚIUNEA a 7-a*

### ***Taxele care se percep și categoriile de candidați scutiți de plata taxelor***

Art. 15. – (1) Taxa de înscriere la admitere este de 100 lei.

(2) Sunt exceptați de la plata taxei de înscriere candidații care dovedesc, cu documente justificative, că îndeplinesc una din următoarele condiții:

a) sunt orfani de ambii părinți;

b) provin din case de copii sau plasamente familiale;

c) sunt cadre militare în activitate, soldați și gradați profesioniști din structurile Ministerului Apărării Naționale, precum și funcționari publici/personal civil contractual care își desfășoară activitatea în aceste structuri;

d) sunt copii ai cadrelor militare, soldaților și gradaților profesioniști sau ai funcționarilor publici/personalului civil contractual care își desfășoară activitatea în structurile Ministerului Apărării Naționale;

e) sunt copii ai pensionarilor proveniți din personal al Ministerului Apărării Naționale;

f) sunt copii ai militarilor decedați în Revoluția din Decembrie 1989 sau copii ai personalului armatei decedat sau invalid în timpul și/sau din cauza serviciului militar, ca urmare a participării la acțiuni militare, accidentelor, catastrofelor și altor asemenea evenimente intervenite din cauza participării la acțiuni militare, care fac dovada că îndeplinesc această condiție;

g) sunt copii ai personalului din structurile sistemului de apărare, ordine publică și siguranță națională în activitate, pensionat sau decedat, care fac dovada că îndeplinesc această condiție;

h) au venituri lunare, pe membru de familie, calculate în luna anterioară desfășurării concursului de admitere, care nu depășesc salariul minim net pe economie, stabilit prin deducerea din salariul minim brut a impozitului persoanelor cu copii în întreținere.

## *SECȚIUNEA a 8-a*

### ***Reguli de conduită***

Art. 16. – (1) Pe întreaga durată a desfășurării concursului de admitere în universitate, toți candidații trebuie să aibă în orice împrejurare o comportare civilizată, o ținută decentă și îngrijită.

(2) Candidaților li se interzice:

a) să deterioreze bunurile aparținând patrimoniului instituției;

b) să dețină și să consume droguri, băuturi alcoolice și să practice jocuri de noroc;

c) să aducă jigniri și să manifeste agresivitate în limbaj și în comportament față de personalul universității și ceilalți candidați;

d) să încalce normele de ordine interioară referitoare la accesul limitat în unele spații sau sectoare;

e) să aducă și să difuzeze în școală materiale care prin conținutul lor atentează la independența, suveranitatea și integritatea națională a țării, la bunele moravuri sau care cultivă violența și intoleranța;

f) să dețină și să introducă în incinta universității materiale sau instrumente care prin acțiunea lor pot afecta integritatea fizică și psihică a celorlalți candidați sau a personalului universității.

### *SECȚIUNEA a 9-a*

#### ***Date de contact și alte informații utile candidaților***

Art. 17. – Date de contact și alte informații care se consideră a fi utile candidaților, sunt următoarele:

- **UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE APĂRARE „CAROL I”**
- șos.. Panduri nr. 68-72, sector 5, București,
- tel. 021.319.48.80, interior-299; 245; 343
- www.unap.ro

### **CAPITOLUL III**

#### **Dispoziții finale**

Art. 18. – Pe întreaga durată a desfășurării admiterii candidații trebuie să respecte și următoarele reguli:

a) accesul în universitate se face numai pe la punctul de control, pe baza tabelului nominal aprobat de comandantul unității cu candidații participanți la concursul de admitere și a documentelor de identitate ale acestora;

b) pentru identificare, la solicitarea personalului din serviciul interior sunt obligați să prezinte un document de identitate;

c) să respecte normele generale privind apărarea împotriva incendiilor, securitatea și sănătatea în muncă și protecția mediului, conform prelucrărilor efectuate sub semnătură în baza Programului cu principalele activități ale candidaților, din prima zi de activitate.

Art. 19. – Pagubele produse asupra bunurilor aparținând patrimoniului instituției din vina candidaților, vor fi suportate de către aceștia.

Art. 20. – Nerespectarea prevederilor menționate la art.16, pct. (2) poate atrage eliminarea candidatului în cauză, din concursul de admitere.

Art. 21. – În cazul modificării/abrogării unor acte normative cu cel puțin 30 de zile înainte de data susținerii concursului de admitere se consideră incluse în bibliografie actele normative modificatoare/înlocuitoare.

Art. 22 – Ghidul candidatului la admitere pentru Cursul de formare a ofițerilor în activitate pe filiera indirectă, specialitatea educație fizică militară, aprobat de ministrul apărării naționale în rezoluție pe raportul șefului Direcției generale management resurse umane nr. C- 11086/2017, respectiv Planul de școlarizare în instituțiile/unitățile de învățământ militar și în structurile de formare profesională inițială și continuă pentru anul universitar/școlar 2018-2019, a fost discutat și avizat în ședința Senatului universitar din data de 29.03.2018.

p. **ȘEFUL CENTRULUI DE PREGĂTIRE A CADRELOR MILITARE  
ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN ARMATĂ**

Colonel

Petrișor MITRUȘ