

APROB
COMANDANTUL COLEGIULUI NAȚIONAL MILITAR
„DIMITRIE CANTEMIR”
Colonel

dr. ing. Aurel-Constantin NEAGU



ANUNȚ
privind organizarea concursului pentru ocuparea unui post
de personal civil contractual conform H.G. 1336 / 2022

Postul pentru care se organizează concurs: **antrenor categ. II** la Biroul "Evaluare potențial și orientare profesională", prevăzut cu studii medii (cu diplomă de bacalaureat), vechime în specialitate – minim 5 ani.

Perioada de angajare: durată nedeterminată.

Principalele cerințe ale postului sunt:

- ♦ selecționarea și pregătirea elevilor din loturile sportive ale colegiului, în funcție de necesitățile anului școlar în curs;
- ♦ sprijinirea profesorilor de educație fizică în activitatea specifică;
- ♦ organizarea și participarea la competiții pe plan local, județean, național;
- ♦ pregătirea suplimentară a elevilor din clasele a XII-a, în vederea susținerii probelor sportive pentru admiterea în învățământul militar superior.

Documentele obligatorii pentru constituirea dosarului de concurs sunt următoarele:

- ♦ cerere de înscriere la concurs adresată comandantului unității - se completează în unitate odată cu depunerea dosarului de concurs (modelul de cerere se obține de la secretarul comisiei de concurs);
- ♦ copia actului de identitate sau orice alt document care atestă identitatea *, potrivit legii, după caz;
- ♦ copia certificatului de căsătorie și/sau alte documente care atestă schimbarea numelui (pentru femei), potrivit legii, după caz;
- ♦ copii ale documentelor de studii, inclusiv foaie matricolă / supliment la diplomă, după caz;
- ♦ copii ale documentelor de absolvire a unor cursuri sau atestate profesionale, inclusiv supliment la diplomă, după caz* ;
- ♦ carnetul de antrenor categoria a II-a vizat la zi, potrivit legii;
- ♦ copia carnetului de muncă, conformă cu originalul și/sau, după caz, o adeverință care să ateste vechimea în muncă, în meserie și/sau specialitatea studiilor;
- ♦ curriculum vitae – model europass;
- ♦ certificatul de cazier judiciar sau o declarație pe propria răspundere că persoana care dorește să candideze nu are antecedente penale care să o facă incompatibilă cu postul pentru care candidează, valabilă până la obținerea certificatului în cauză, care se prezintă cel mai târziu până la data desfășurării primei probe a concursului;
- ♦ adeverință medicală de la medicul de familie, care să ateste starea de sănătate corespunzătoare, în termen de valabilitate **;
- ♦ certificatul de integritate comportamentală din care să reiasă că nu s-au comis infracțiuni prevăzute la art. 1 alin. (2) din Legea nr. 118/2019 privind Registrul național automatizat cu privire la persoanele care au comis infracțiuni sexuale, de exploatare a unor persoane sau asupra minorilor, precum și pentru completarea Legii nr. 76/2008 privind organizarea și funcționarea Sistemului Național de Date Genetice Judiciare, cu modificările ulterioare, pentru candidații înscriși pentru posturile din cadrul sistemului de învățământ, sănătate sau protecție socială;
- ♦ acordul scris al persoanei care dorește să candideze privind verificarea în vederea obținerii autorizației de acces la informații clasificate, corespunzător fișei postului, în condițiile în care este declarată „admisă” la concurs - se completează în unitate odată cu depunerea dosarului de concurs .

Notă: * documentele privind identitatea, studiile, cursurile sau specializările se prezintă și în original în vederea verificării conformității cu acestea.

** adeverința medicală care atestă starea de sănătate conține, în clar, numărul, data, numele emitentului și calitatea acestuia, în formatul standard stabilit de Ministerul Sănătății.

Condițiile generale pentru ocuparea postului sunt:

- a) are cetățenia română sau cetățenia unui alt stat membru al Uniunii Europene, a unui stat parte la Acordul privind Spațiul Economic European (SEE) sau cetățenia Confederației Elvețiene;
- b) cunoaște limba română, scris și vorbit;
- c) are capacitate de muncă în conformitate cu prevederile Legii nr. 53/2003 - Codul muncii, republicată, cu modificările și completările ulterioare;
- d) are o stare de sănătate corespunzătoare postului pentru care candidează, atestată pe baza adeverinței medicale eliberate de medicul de familie sau de unitățile sanitare abilitate;
- e) îndeplinește condițiile de studii, de vechime în specialitate și, după caz, alte condiții specifice potrivit cerințelor postului scos la concurs;
- f) nu a fost condamnat/ă definitiv pentru săvârșirea unei infracțiuni contra securității naționale, contra autorității, contra umanității, infracțiuni de corupție sau de serviciu, infracțiuni de fals ori contra înfăptuirii justiției, infracțiuni săvârșite cu intenție care ar face o persoană candidată la post incompatibilă cu exercitarea funcției contractuale pentru care candidează, cu excepția situației în care a intervenit reabilitarea;
- g) nu execută o pedeapsă complementară prin care i-a fost interzisă exercitarea dreptului de a ocupa funcția, de a exercita profesia sau meseria ori de a desfășura activitatea de care s-a folosit pentru săvârșirea infracțiunii sau față de aceasta nu s-a luat măsura de siguranță a interzicerii ocupării unei funcții sau a exercitării unei profesii;
- h) nu a comis infracțiunile prevăzute la art. 1 alin. (2) din Legea nr. 118/2019 privind Registrul național automatizat cu privire la persoanele care au comis infracțiuni sexuale, de exploatare a unor persoane sau asupra minorilor, precum și pentru completarea Legii nr. 76/2008 privind organizarea și funcționarea Sistemului Național de Date Genetice Judiciare, cu modificările ulterioare, pentru domeniile prevăzute la art. 35 alin. (1) lit. h).

Condițiile specifice necesare pentru ocuparea postului sunt:

1. Absolvirea cu diplomă de bacalaureat a studiilor liceale.
2. Absolvirea cursului de formare a antrenorilor cu durata de 2 ani (cu certificat de calificare profesională).
3. Deținerea carnetului de antrenor categoria a II-a (antrenor senior), vizat la zi, conform prevederilor Hotărârii Guvernului nr. 343/2011 privind Statutul antrenorului.
4. Absolvirea, de preferință, cu certificat, a unui program de formare psihopedagogică.
4. Vechime în specialitatea postului: minim 5 ani.
5. Stare de sănătate bună, consemnată în adeverința medicală eliberată de medicul de medicina muncii (inclusiv examenul psihologic).
6. Abilități de comunicare și relaționare cu elevii și cu personalul (ușurință, claritate și coerență în exprimare), relaționare, coordonare, planificare și organizare.
7. Capacitate de gestionare eficientă a timpului și priorităților, lucru în echipă, flexibilitate în gândire, rezistență la stres.
8. Disponibilitate în executarea, în unele situații, a unor sarcini de serviciu peste durata programului normal de lucru, de a lucra sâmbătă și duminică, în condițiile legii.
9. Nivelul de acces la informații clasificate este secret de serviciu, fiind necesar acordul scris al persoanei care dorește să candideze privind verificarea în vederea obținerii autorizației de acces la informații clasificate, în condițiile în care este declarată „admisă” la concurs.

Perioada în care se pot depune dosarele de concurs: 16.08.2023 ora 07.00 - 29.08.2023 ora 15.00.

Dosarele de concurs se depun la sediul Colegiului Național Militar "Dimitrie Cantemir" (U.M. 02525 Breaza), strada Republicii nr. 75, localitatea Breaza, persoană de contact pcc Duțu Angelica - secretar al comisiei de concurs, telefon 0244/340550, int. 111.

Rezultatul selecției dosarelor de concurs se va afișa în data de 30.08.2023 până la ora 15.00.

Tipul probelor de concurs, locul, data și ora desfășurării acestora:

1. **Proba scrisă:** se desfășoară la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75, în data de 01.09.2023, între orele 10.00 – 13.00.

Rezultatul la proba scrisă se afișează la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75 și pe pagina de internet cantemircml.ro, în data de 01.09.2023, până la ora 22.00.

Eventuale contestații privind rezultatul probei scrise se depun la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75, în data de 05.09.2023, până la ora 15.00, tel. 0244/340550 int. 111.

Rezultatul soluționării contestațiilor cu privire la proba scrisă se afișează la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75 și pe pagina de internet cantemircml.ro, în data de 06.09.2023 până la ora 15.00.

2. **Interviul:** se desfășoară la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75, în data de **07.09.2023**, începând cu ora **10.00**;

Rezultatul la interviu se afișează în data de **07.09.2023 până la ora 20.00**, la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75 și pe pagina de internet *cantemircml.ro*;

Eventuale contestații privind rezultatul interviului se depun la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75, în data de **08.09.2023 până la ora 15.00**, tel. 0244/340550 int. 111.

Rezultatul soluționării contestațiilor cu privire la interviu se afișează la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75 și pe pagina de internet *cantemircml.ro*, în data de **11.09.2023 până la ora 20.00**.

4. Rezultatele finale ale concursului se afișează la sediul UM 02525 Breaza, str. Republicii nr. 75 și pe pagina de internet *cantemircml.ro*, în data de **12.09.2023 până la ora 15.00**.

NOTĂ: Eventualele contestații se pot depune după selecția dosarelor de concurs și după fiecare probă în parte. Rezultatul final al concursului nu se contestă.

BIBLIOGRAFIA DE CONCURS

1. Ov. Bompă / Michael C. Carrera – Periodizarea Antrenamentului Sportiv – Editura Tana, București, Romania 2006 Tesch, P.; Sjodon, B.; Thornstenson, A.; Karlsson, J. 1978.
2. M. Epuran/ I Holdevici/ F Tonita - Psihologia Sportului de Performanță Fest București 2001.
3. Niculescu Marian - Personalitatea Sportivului de performanță - Editura Didactică și Pedagogică București 2000.
4. Enculescu / A Muraru - Antrenamentul Sportiv - Renaissance București 2005.
5. A. Muraru – Pedagogia Sportului - Proxima București 2005.
6. St. Achim – Planificarea în pregătirea sportivă – Proxima București 2005.
7. Dragnea/ S.M. Teodorescu – Teoria Sportului - Fest București.
8. A. Muraru – Ghidul Antrenorului volumele I,II,III,IV și V, Calux Curtea de Argeș 2003/2006.
9. Regulamentul educației fizice militare aprobat prin Ordinul ministrului Apărării Naționale nr. M 149/ 13.12.2012.
10. Regulamentul de ordine interioară aplicabil personalului civil din ministerul apărării naționale aprobat prin Ordinul ministrului Apărării Naționale nr. M 17/04.02.2012.

TEMATICA DE CONCURS

1. a) DIDACTICA SI MODELAREA IN ANTRENAMENTUL SPORTIV

- Etapile însușirii cunoștințelor
- Tehnologia procesului de instruire
- Programul de pregătire.
- Fenomenul de adaptare.
- Clasificarea efortului.
- Modelarea antrenamentului.
- Motivația practicării meseriei de antrenor.
- Rolul antrenorului în motivarea sportivilor.

b) BAZA PREGĂTIRII SPORTIVE

- Scopul și obiectivele antrenamentului sportiv.
- Motivația în sport.
- Surse de energie.

c) PREGĂTIREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

- Factori pregătirii sportive
- Pregătirea fizică
- Perfecționarea calităților biomotrice specifice
- Pregătirea tactică
- Sarcinile și specificitatea pregătirii tactice
- Planul de joc și gândirea tactică
- Fazele perfecționării pregătirii tehnice și tactice
- Pregătirea teoretică.

d) PLANIFICAREA IN ANTRENAMENTUL SPORTIV

- Importanța planificării
- Cerintele planificării
- Realizarea periodică a planurilor
- Lecția de antrenament -Tipuri de lecții
- Structura lecțiilor
- Ciclul zilnic de antrenament



e) PLANIFICAREA FORMEI SPORTIVE

- Condițiile de pregătire pentru a ajunge la vârful de formă.
- Factorii care facilitează atingerea vârfului de formă.
- Metode de identificare a vârfului de formă.
- Menținerea vârfului de forma.
- Planificarea antrenamentului și a competiției.

f) ETAPELE DEZVOLTĂRII PERFORMANȚEI SPORTIVE

- Periodizarea pregătirii pe termen lung.
- Inițierea.
- Formarea sportivă.
- Prevenirea stresului și a epuizării

g) ATRENAMENTUL DE VITEZA

- Factorii care afectează viteza
- Periodizarea antrenamentelor de viteza.
- Metode de dezvoltare a vitezei maxime.
- Metode de creștere a vitezei .
- Periodizarea antrenamentului de viteza
- Exerciții pentru viteza și rapiditatea specific

h) ANTRENAMENTUL DE REZISTENȚĂ

- Clasificarea rezistenței
- Factorii care influențează rezistența
- Periodizarea rezistenței.
- Rezistența aerobă și rezistența specific
- Metode de dezvoltare a rezistenței
- Zone de intensitate în antrenarea sistemelor energetice.

i) ANTRENAMENTUL DE FORȚĂ

- Fiziologia pregătirii de forță
- Mecanismul contracției musculare.
- Tipuri de fibre musculare.

j) VARIABILELE PREGĂTIRII SPORTIVE

- Activitatea motrică
- Volumul
- Intensitatea
- Relația dintre volum și intensitate
- Dinamica creșterii volumului și intensității
- Evaluarea volumului și intensității
- Densitatea
- Complexitatea
- Recuperarea după efort
- Refacerea fosfogenului (ATP-CP).
- Refacerea depozitelor de glicogen
- Cauzele suprasolicitații
- Detectarea suprasolicitații.

k) CICLURILE PREGĂTIRII SPORTIVE

- Microciclul
- Construirea microciclurilor
- Elaborarea unui microciclu
- Clasificarea microciclurilor
- Microcicluri de refacere și regenerare
- Model microciclu competițional
- Macrociclul
- Durata
- Macrociclul pentru faza de tranziție .

l) ANTRENAMENTUL PSIHOLOGIC

- Factorii condiționali ai performanței sportive
- Antrenamentul psihologic
- Scopul și sarcinile antrenorului
- Pregătirea psihică pentru concurs
- Supraexcitarea emoțională.

2. Drepturi și obligații ale personalului civil, timpul de muncă și timpul de odihnă pentru personalului civil din Ministerul Apărării Naționale (art. 10-15, art. 18-28, art. 31-32 din *Regulamentul de ordine interioară*)



aplicabil personalului civil din ministerul apărării naționale, aprobat prin Ordinul ministrului Apărării Naționale nr. M 17 din 04.02.2012).

3. Reguli de disciplină a muncii, abateri disciplinare și sancțiuni disciplinare pentru personalului civil din Ministerul Apărării Naționale (art. 16-17, art.70-81 din *Regulamentul de ordine interioară aplicabil personalului civil din ministerul apărării naționale*, aprobat prin Ordinul ministrului Apărării Naționale nr. M 17 din 04.02.2012).

NOTĂ:

- Regulamentul de ordine interioară aplicabil personalului civil din Ministerul Apărării Naționale” aprobat prin Ordinul ministrului Apărării Naționale nr. M 17 din 04.02.2012 - și -

- Regulamentul educației fizice militare aprobat prin Ordinul ministrului Apărării Naționale nr. M 149/13.12.2012.

vor fi puse la dispoziția celor interesați pentru studiu la punctul de control al Colegiului Național Militar „Dimitrie Cantemir” Breaza.

Întocmit
Secretarul comisiei de concurs
Pec 
Duțu Angelica

