



EXAMENUL DE LICENȚĂ – sesiunea IULIE 2025

Examenul de licență se va desfășura astfel:

- Proba 1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - examen scris**
- Proba 2. Prezentarea și susținerea lucrării de licență - examen oral**

Programul de studiu: **SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

Proba 1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - examen scris

1.1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale:

Teoria și metodică educației fizice și sportului.

- Educația fizică și sportul, componente ale domeniului de cercetare al teoriei și metodicii educației fizice și sportului;
- Idealul și Funcțiile educației fizice și sportului;
- Mijloacele educației fizice și sportului;
- Didactica educației fizice;
- Componentele procesului de învățământ în educație fizică și metodică abordării lor;
- Particularitățile utilizării metodelor de instruire în educație fizică.

Testnevelés és sport elmélete és módszertana

- A testnevelés- és sport-tudomány elméleti és módszertani összetevői
- A testnevelés és a sport funkciói és eszménye
- A testnevelés és a sport eszközrendszere
- A testnevelés didaktikája
- A testnevelés-oktatás folyamatának összetevői és ezek módszertani megközelítése
- Az oktatási módszerek sajátos alkalmazása a testnevelés területén

Bibliografie/ Könyvészet

1. Cârstea, G. (1993) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura Universul.
2. Dragnea, A. & colab (2000) – *Teoria Educației Fizice și Sportului*, București, Editura Cartea Școlii.
3. Dragnea, A. & colab (2006) – *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București FEST.
4. Dragnea, A., Bota, A. (1999) – *Teoria Activităților Motrice*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
5. Dragnea, A., (1996) – *Antrenamentul Sportiv*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
6. Sandor, I., (2008) – *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Suport de Curs, Uz intern, Cluj-Napoca.
7. Sandor I., (2008) – *Bevezetés a Sport és Testneveléselméletbe*, Cluj-Napoca, Ed. GMI,



1.2. Evaluarea cunoștințelor de specialitate

Bazele generale ale antrenamentului sportiv

- Conceptul de sport – subsistemele sportului, clasificarea sporturilor.
- Structura capacității de performanță sportivă.
- Obiectivele și principiile antrenamentului sportiv.
- Efortul, oboseala și odihna în antrenament.
- Selecția și orientarea în sport.
- Componentele antrenamentului sportiv.
- Mijloacele și metodele antrenamentului sportiv.
- Conținutul antrenamentului sportiv.
- Calitățile motrice condiționale.
- Calitățile motrice coordinative.
- Programarea și conducerea antrenamentului sportiv.
- Competiția sportivă, pregătirea pentru competiție.

Bibliografie

1. Baci, A. (2017) - Bazele generale ale antrenamentului sportiv, suport de curs. Cluj: UBB
2. Dragnea, A. (1996) – Antrenamentul sportiv - teorie și metodică, Editura Didactică și Pedagogică, București;
3. Epuran, M. (1995) – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București;
4. Manno, R/ (1996) – Bazele antrenamentului sportiv, Editura SDP nr. 378-375, CCPPS, București;
5. Nicu, A. (1993) – Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București;
6. Roman, Gh., Batali, C. (2007) - Antrenamentul sportiv - teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj.

Edzéselmélet alapjai

- A sport fogalma - a sport alrendszerei és osztályozása
- A sportteljesítmény felosztása
- Az edzéselmélet céljai és alapelvei
- Terhelés, fáradtság és a pihenés edzésen
- Kiválasztás és irányítás a sportban
- Az edzéselmélet összetevői
- Az edzéselmélet módszerei és eszközei
- Az edzéselmélet tartalma
- Feltételes motrikus készségek
- Koordinációs motrikus készségek
- Az edzés beosztása és levezetése
- A sportesemény, sporteseményre való felkészítés

Könyvészet

1. Bogdan, V. (2009) – Edzeselmelet, suport curs. Cluj: FEFS



2. Nádori L. (1996) - Edzéselmélet és módszertan. Magyar Testnevelés Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest
3. Nádori L. (1998) - A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest.
4. Nádori L. (1996) - Edzésstervezés. Sport, Budapest.
5. Nádori L. (1994) - Sportképességek mérése. Sport, Budapest.

1.3. Evaluarea cunoștințelor de specialitate – Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători / avansați

Ramura de sport: **ATLETISM**

1. Introducere în problematica atletismului;
2. Particularitățile selecției în Atletism. Modalități de implementare a principiilor de selecție în organizarea activităților atletice
3. Școala atletismului, concepții și abordări;
4. Școala alergării, a săriturii, a aruncării.
5. Școala atletismului, formarea și consolidarea deprinderilor și priceperilor motrice de bază. Caracteristicile motricității la diferite etape de vârstă.
6. Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări.
7. Alergările; alergarea de viteză, pasul alergător de semifond și fond, alergarea peste garduri.
8. Particularitățile etapei de inițiere în probele de alergări peste obstacole. Alergările de ștafete 4x100m: 4 x 400m
9. Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri. Săriturile pe orizontală: săritura în lungime
10. Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri. Săriturile pe orizontală: triplusaltul.
11. Particularitățile etapei de inițiere în probele de sărituri. Săriturile pe verticală: săritura în înălțime și săritura cu prăjina.
12. Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări. Împingerea greutății și lansarea discului.
13. Particularitățile etapei de inițiere în probele de aruncări. Azvârlirea suliței și lansarea ciocanului.
14. Perfecționarea calităților biomotrice la nivelul grupelor de avansați ; Particularitățile de dezvoltare.
15. Perfecționarea calităților biomotrice. Viteza. Particularitățile ameliorării vitezei;
16. Perfecționarea calităților biomotrice. Forța. Particularitățile dezvoltării forței.
17. Perfecționarea calităților biomotrice Rezistența. Particularitățile dezvoltării rezistenței.
18. Perfecționarea calităților biomotrice Mobilitatea. Particularitățile dezvoltării mobilității și a supleței.
19. Perfecționarea calităților biomotrice Îndemânarea. Particularitățile dezvoltării îndemânării.
20. Particularitățile fiziologice și biochimice a perfecționării calităților biomotrice.
21. Particularitățile dezvoltării calităților biomotrice la nivelul grupelor de avansați.
22. Orientarea pe grupe de probe a avansaților. Particularități și abordări.



Bibliografie

1. Bogdan V. (2009) - Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI.
2. Bogdan, V., Pop, A. (2007) - Inițiere în Atletism. Școala Atletismului, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
3. Bogdan, V., Szabo, P. (2008) - Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa, Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 .
4. Monea G., Sabău E. (2007) - Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN.
5. Monea Gh.(20027)- Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.

Ramura de sport: **BASCHEȚ**

- Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative.
- Selecția pe nivele formative.
- Conținutul programei de baschet pe nivele formative.
- Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru baby baschet.
- Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru mini baschet.
- Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru juniori III (under 13, under 14).
- Activitatea competițională. Regulamente de competiție. Sisteme competiționale.
- Antrenorul. Profilul antrenorului.
- Concepții moderne pentru dezvoltarea R, F, V, M, I. Cuplurile de calități motrice specifice jocului de baschet.
- Pregătirea tehnică .Metodica instruirii tehnice și progresul în măiestria sportivă.
- Pregătirea tactică. Principii metodice în antrenarea tacticii.
- Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru junior II (under 15, under 16)
- Nivele formative si de performanță. Model de joc pentru juniori I (under 17, under 18)
- Evidența și interpretarea statistică a meciurilor.

Bibliografie

1. Colibaba, E.D., (2007) - Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport, Edit. Universitaria Craiova.
2. FRBaschet (1996) - Programa de baschet pentru copii și juniori, București.
3. FRBaschet (2006) - Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative. București.
4. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
5. Negulescu, C., (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
6. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
7. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
8. Predescu, T., Moanță, A., (2001) - Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București



Ramura de sport: **CULTURISM-FITNESS**

- Sistemul muscular. (descriere, tipuri de fibre musculare striate și caracteristicile lor)
- Importanța contracțiilor musculare în culturism-fitness. (tipuri de contracții musculare, caracteristici, exemplu practic)
- Principale funcții ale mușchilor în efectuarea exercițiilor în culturism-fitness. (enumerare, descriere, exemplu)
- Caracteristicile efortului în culturism-fitness.
- Aspecte metodologice privind antrenamentul de culturism-fitness. (timpul unui antrenament, relația dintre nr. repetări-serii-tempoul)
- Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism și fitness pentru începători. (descriere, aplicație practică)
- Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism și fitness pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare somatică. (descriere, aplicație practică)
- Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism și fitness pentru cei cu stadiu avansat de dezvoltare somatică. (descriere, aplicație practică)
- Planul lecției de antrenament în culturism-fitness. (enumerare, caracteristici, exemplu)
- Planificarea antrenamentelor de culturism și fitness (macro ciclul, micro ciclul).
- Exerciții folosite pentru dezvoltarea grupelor musculare. (denumirea de specialitate, grupe musculare care intră în acțiune, poziția inițială, descrierea exercițiului, observații metodice)
- Compunerea unui set de exerciții pentru hipertrofierea unei grupe musculare. (ordonarea corectă, dozare corectă)

Bibliografie

1. Bompa T. (2010) - Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București.
2. Pop N. H., Zamora E. (2007) - Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
3. Voicu A.V, (1995) - Culturism, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca.
4. Voicu A.V, (2010). - Suport de curs - pentru aprofundarea cunoștințelor în culturism-fitness (specializare anul III) pentru uz intern, FEFS, Cluj-Napoca.

Ramura de sport: **DANS**

1. Antrenamentul de dans sportiv

a). Generalități

b). Principiile antrenamentului sportiv

2. Instruirea echipelor în dansul sportiv de performanță

a). Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul de dans sportiv.



b). Determinarea poziției și locului executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor

3. Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a exercițiilor din dansul sportiv, categoria hobby

a). Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la categoria hobby

b). Însușirea pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;

4.a). Selecția în dansul sportiv

b). Aspecte ale biomecanicii specifice dansului.

c). Calitățile motrice specifice dansului sportiv și pregătirea fizică generală și specifică Dansului Sportiv

5.a). Însușirea deprinderilor de conducere și ținută, atitudine, în dansul sportiv în vederea instruirii unei echipe de dans sportiv categoria hobby

b). Calitățile motrice specifice dansului sportiv: viteză (Programe de pregătire fizică generală și specifică clasei de clasificare H)

c). Consolidarea bazelor generale ale figurilor din **standard**: Durata și Tempoul (Art.16 – site FRDS)

Durata: minimum 1,30 min.pt Vals Lent, Tango, Slow – Foxtrot, Quick – Step.

Consolidarea bazelor generale ale figurilor din standard:

Tempouri - Dansuri standard

- Vals Lent 28-30 bpm
- Tango 33 bpm
- ValsVienez 60 bpm
- Slow fox 29 -30 bpm
- Quick step 50 bpm

6.a). Însușirea deprinderilor de conducere și ținută, atitudine, în dansul sportive în vederea instruirii unei echipe de dans sportive categoria hobby

b). Calitățile motrice specifice dansului sportiv: capacități coordinative (Îndemânare)

c) Consolidarea bazelor generale ale figurilor din latino: Durata și Tempoul (Art.16 – site FRDS)

Dansuri Latino – Americane

- Samba 50-52 bpm
- Cha – Cha 30 – 33 bpm
- Rumba 25 -27 bpm
- Paso doble 62 bpm
- Jive 42 - 44 bpm



7.a). Însușirea deprinderilor de conducere și ținută, atitudine, în dansul sportiv în vederea instruirii unei echipe de dans sportiv categoria hobby

b). Calitățile motrice specifice dansului sportiv: rezistență specifică

c). Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor conform FRDS

8.a). Însușirea deprinderilor de conducere și ținută, atitudine, în dansul sportiv în vederea instruirii unei echipe de dans sportiv categoria hobby

b). Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice: forță

c). Determinarea poziției și locului executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor

d). Învățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv)

Consolidarea figurilor **Clasa H - dansuri latino**: Cha-Cha, Jive.

Învățarea figurilor **Clasa E – dansuri latino**: Samba, Cha- Cha, Jive

9. a). Însușirea bazelor generale ale figurilor (elemente tehnice) la clasa H (hobby)

b). Cunoașterea regulilor de arbitraj și organizarea unui concurs de dans, în conformitate cu ultimul cod internațional de punctaj 2012-2016 elaborat de FIDS. Clasa H

10. Exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (caracteristici, funcții și clasificarea lor)

a). Exerciții analitice în dansurile latino

b). Prezentarea cerințelor terminologiei.

c). Prezentarea planurilor și axelor în care se execută mișcările;

d). Pregătirea fizică generală și specifică dansului sportiv.

11. Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor conform FRDS

Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele clasa H după ultimul cod de punctaj 2012-2016 elaborat de FIDS.

12. Cunoașterea regulilor de arbitraj după ultimul cod de punctaj 2012-2016 elaborat de FIDS. Clasa E

a.) Organizarea unui concurs de dans sportiv.

13. a). Pregătirea psihologică în antrenamentul de dans sportiv.

b). Specificul antrenamentului mental în dansul sportiv.

14. *Dinamica efortului în dansul sportiv*

a). Caracterizarea efortului în dansul sportiv

b). Volumul efortului în dansul sportiv.

c). Intensitatea efortului în dansul sportiv

d). Complexitatea efortului în dansul sportiv

e). Densitatea efortului în dansul sportiv



15. Evaluarea capacității de efort în dans

a). evaluarea capacității de efort anaerob.

a). evaluarea capacității de efort mixt.

c). evaluarea capacității de efort aerob.

16. Evaluarea capacității de efort aerob în dansul sportiv

a). Invățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv) dansuri standard

Consolidarea figurilor **Clasa H** dansuri standard: (W) Vals lent, (Q) Quickstep; Invățarea figurilor **Clasa E** - dansuri standard: (W) Vals lent, (V) Vals Vienez, (Q) Quickstep;

17. Cum se arbitrează în dansul sportiv? Criterii de evaluare a performanței în dansul sportiv.

a). Determinarea poziției și locului executantului față de partener și prezentarea regulilor de descriere a figurilor

b). Invățarea figurilor după Codul de Punctaj FRDS (Federația Română de Dans Sportiv) **dansuri latino.**

Bibliografie:

1. Grosu, E.F. (1998) – Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj – Napoca
2. Grosu, E.F. (1999) – Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj – Napoca.
3. Grosu, E.F., (2008) - Pregătire psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
4. Grosu E., F., Padilla C. (2011) – Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
5. Grosu, E.F., (2008) - Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
6. Hurley Anthony, Bill Irvine MBE (2004) – The ballroom technique, Dance examinations board, Imperial society of teacher of dancing, England.
7. Năstase Viorel, D. (2011) – Metodologia performanței, Editura Paralele 45, Pitești.
8. Walter Laird (2003) – Technique of latin dancing, Sixth Edition, Chapman Graphics Corporation Limited, Printed in England.

Ramura de sport: FOTBAL

1. Metodica pregătirii grupei de vârstă 6-10 ani
 - a. Modelul jocului și al jucătorului la grupa de vârstă 6-10 ani, probe și norme de control
 - b. Particularitățile grupei de vârstă 6-10 ani
 - c. Principalele structuri de exerciții
2. Metodica pregătirii grupei de vârstă 10-12 ani
 - a. Particularitățile morfofiziologice și psihice, modelul jocului, modelul jucătorului
 - b. Mijloace pentru pregătirea funcțională și musculară.
 - c. Mijloace pentru dezvoltarea simțului mingii.



- d. Obiectivele procesului pregătirii la grupa de vârstă 10-12 ani, modelul jocului jucătorului
3. Metodica pregătirii grupei de vârstă 12-14 ani
 - a. Modelul jocului și al jucătorului la grupa de vârstă 12-14 ani
 - b. Componente psiho-motrice la grupa de vârstă 12-14 ani
 - c. Mijloace pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor tactice (grupa de vârstă 12-14 ani)
4. Metodica pregătirii grupei de vârstă 14-16 ani
 - a. Componenta teoretică și psihică
 - b. Modelul jocului și al jucătorului la grupa de vârstă 14-16 ani, probe și norme de control
 - c. Structuri de exerciții pentru dezvoltarea capacităților motrice (grupa de vârstă 14-16 ani)
 - d. Demers metodic privind optimizarea capacităților motrice grupa de vârstă (14-16 ani)
5. Responsabilități tehnico-tactice privind funcțiile de bază, în atac și apărare în cele trei zone ale terenului (atac)
6. Responsabilități tehnico-tactice privind funcțiile de bază, în atac și apărare în cele trei zone ale terenului
7. Periodizarea antrenamentului
8. Metodica pregătirii grupei de vârstă 16-18 ani
 - a. Modelul jocului și al jucătorului la grupa de vârstă 16-18 ani, probe și norme de control
 - b. Demers metodic privind optimizarea capacităților motrice și tehnico-tactice (grupa de vârstă 16-18 ani)
 - c. tactica jocului la grupa de vârstă 16-18 ani
9. Concepția de joc în fotbalul de performanță, trăsături ale concepției de joc, concepția de antrenament în fotbalul de performanță

Bibliografie

1. Apolzan, D. (1999) - *Fotbal 2010*. Editată sub egida FRF, București.
2. Neța, Gh., Popovici, C., Ormenisan, S. (2000) - *Fotbal*. Turda: Ed JRC
3. Ormenisan, S. (2009) - *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
4. Popovici, C. (2004) - *Pregătirea fizică a fotbalistului*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
5. Popovici, C. (2008) - *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
6. Popovici, C., Monea D. (2004) - *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
7. Popovici, C. (2006) - *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca

Ramura de sport: GIMNASTICĂ

1. Antrenamentul de gimnastică
 - a). Generalități
 - b). Principiile antrenamentului sportiv
2. Cunoașterea și exemplificarea regulilor de descriere a exercițiilor din gimnastica artistică feminină, și masculină categoria a IV a
 - a). Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la cele 4 aparate la categoria a IV a: sărituri, paralele, bârnă, sol



- b). Cunoașterea fișelor metodice ale elementelor tehnice la cele 6 aparate la categoria a IV a sărituri paralele, cal cu mânăre, inele, bară, sol.
- c) Însușirea pozițiilor și mișcărilor segmentelor corpului;
3. a). Selecția în gimnastică
- b). Aspecte ale biomecanicii specifice gimnasticii
4. Însușirea deprinderilor de ajutor și asigurare în vederea instruirii unei echipe de categoria a IVa feminin și masculin
- a). Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice: viteză
- b). Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice: capacități coordinative (îndemănare)
- c). Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice: rezistență specifică
- d). Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice: forță
- e). Calitățile motrice specifice gimnasticii artistice: mobilitatea articulară și suplețe musculară
5. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sărituri categoria a IV feminine, masculin
6. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la paralele inegale categoria a IV feminin.
7. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la paralele categoria a IV masculin.
8. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la bârnă categoria a IV feminin.
9. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la inele și cal cu mânăre categoria a IV masculin.
10. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la sol categoria a IV feminin și masculin.
11. Însușirea bazelor generale ale elementelor tehnice la bară categoria a IV și masculin.
12. Sistemul competițional intern și Regulamentul de organizare a competițiilor conform FRG.
- Cunoașterea regulilor de arbitraj (și a semnelor grafice) la cele 4 aparate feminine (sărituri, paralele, bârnă și sol) și cele 6 masculine (sol, sărituri, cal cu mânăre, paralele, bară, inele) după ultimul cod de punctaj 2017-2020 elaborat de FIG. (categoria a IV a feminin și masculin).
13. a). Pregătirea psihologică în antrenamentul de gimnastică artistică.
b). Specificul antrenamentului mental în gimnastica artistică.
14. Individualizarea antrenamentului în gimnastica artistică.
- a). Bazele teoretico –metodică ale individualizării
- b). Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament.
- c). Individualizarea antrenamentului în dependență de aparatul favorit
15. *Dinamica efortului în gimnastica artistică*
- a). Caracterizarea efortului în gimnastica artistică
- b). Volumul efortului în gimnastica artistică.



- c). Intensitatea efortului în gimnastica artistică
- d). Complexitatea efortului în gimnastica artistică
- e). Densitatea efortului în gimnastica artistică

16. Evaluarea capacității de efort în gimnastică

- a). evaluarea capacității de efort anaerob.
- b). evaluarea capacității de efort mixt.
- c). evaluarea capacității de efort specific la cele 4 aparate feminine, respectiv 6 aparate masculine.

17. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în arbitrajul din gimnastica artistică feminină și masculină

- a). Fișă de evaluare a gimnastelor la sărituri
- b). Fișă de evaluare a gimnastelor la paralele inegale feminine (F) și paralele masculine (M)
- c). Fișă de evaluare a gimnastelor la bârnă
- d). Fișă de evaluare a gimnastelor la sol feminin (F) și masculin (M)

Bibliografie

1. Băiașu, N. (1984) - Gimnastica, Ed. Sport-Turism, București
2. Grosu, E., F., Gogean – Groza, G. (2015) - Gimnastica acrobatică și sărituri, Editura GMI; Cluj – Napoca
3. Cucu, B. (2004) - Suport de curs pentru anul I, Cluj-Napoca
4. Fekete, I. (1996) - Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri; Edit. Librăriile Crican, Oradea
5. Grosu, E.F. (2005) - Biomecanica, tehnica și metodică elementelor acrobatice la sol și bârnă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
6. Grosu, E.F. (1998) - Elemente de tehnică corporală, Edit. G.M.I., Cluj – Napoca
7. Grosu, E.F. (1999) - Complexe de exerciții pentru influențarea selectivă a aparatului locomotor, Editura G.M.I., Cluj – Napoca.
8. Grosu, E.F. (2004) - Paralele inegale din gimnastica artistică feminină, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
9. Grosu, E.F. (2008) - Pregătirea psihologică și antrenamentul invizibil în pregătirea sportivă, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
10. Grosu E., F., Padilla, C. (2011) - Elementele tehnicii corporale și gimnastica artistică, ritmică și dans, Vol I din Colecția Gimnastică, Editura GMI, Cluj – Napoca
11. Grosu E., F. (2011) - Săriturile din gimnastica competițională feminină, Vol II din Colecția Gimnastică
12. Grosu, E.F. (2008) - Optimizarea antrenamentului sportiv, Edit. G.M.I., Cluj-Napoca.
13. Pașcan, I. (2003) - Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial, Edit. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca
14. Pașcan I. (2006) - Gimnastica, Edit. Risoprint, Cluj-Napoca.



Ramura de sport: **HANDBAL**

1. Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a handbalului de performanță la nivel de copii și juniori.
2. Selecția copiilor și juniorilor.
3. Documente de planificare a instruirii copiilor și juniorilor.
4. Priorități în programarea instruirii specifice diferitelor etape și perioade ale planului anual, în raport cu calendarul competițional și obținerea formei sportive.
5. Particularitățile periodizării instruirii, obiectivele caracteristice școlărilor și etapele de instruire pentru CSS și LPS.
6. Ponderea componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, psihică) la grupele de copii și metodologia îmbunătățirii acestora.
7. Metode și procedee de investigare a capacității de efort la nivelul copiilor și juniorilor. Modalități de refacerea a capacității de efort la nivelul copiilor și juniorilor.
8. Elaborarea documentelor de evidență și control ale antrenorului la nivel de juniori.
9. Modelul de joc la nivelul juniorilor. Modelul de pregătire la nivelul juniorilor.
10. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul ciclului săptămânal și metodologia perfecționării acestora.
11. Particularitățile pregătirii echipei în cantonamente și tabere de pregătire.
12. Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului. Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale.

Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M. (1990) - Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
2. Csondor, G. (1986) - Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
3. Gomboș, L., Zamfir, Gh. (2009) - Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
4. Gomboș, L., Zamfir Gh., Gherman Al. (2010) - Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
5. Sotiriu, R. (1998) - Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
6. Vick, W. (1995) - Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
7. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000) - Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

Ramura de sport: **JUDO**

1. Planificarea antrenamentului și metodică instruirii.
2. Strategia și tactica în Judo.
3. Capacitatea de efort a Judoștilor în raport cu categoria de greutate, vârsta, volumul și intensitatea antrenamentului.
4. Influența regulilor de arbitraj și a arbitrajului propriu-zis asupra procesului de pregătire în Judo.



5. Rolul și locul antrenorului de Judo în dezvoltarea Judo-ului.
6. Perfectionarea măiestriei tehnice la sportivii consacrați în Judo:
 - dezvoltarea calitatilor motrice în manifestarea lor specifică într-o manieră combinată.
 - diversificarea și îmbogățirea combinațiilor tactice între procedeele de atac.
 - Studiarea posibilităților de introducere a unor elemente din Judo în programa de educație fizică școlară.

Bibliografie

1. Avram I. și Muraru A (1977) - Judo. București, Editura Sport-Turism.
2. Bocioacă, L. (2003) – Puterea în judo, Ed. BREN, București.
3. Bogdan C. (1995) - Judo. Bazele antrenamentului. Arad.
4. Deliu, D. (1999) – Curs practico medico de autoapărare fizică, ANEFS.
5. Deliu, D (2000) – Karate Do. Editura ANEFS, București.
6. Deliu, D. (2002) – Cursuri teoretico – metodice de arte marțiale, editura studențească, București.
7. Deliu, D. (2003) - Cursuri teoretico – metodice pentru studenții cu specializare în artele marțiale sportive, Editura ANEFS, București.
8. Frazzei F. F. (1972) - Judo. De la centura albă la centura neagră. București, Editura militară.
9. Hantau I. (1980) - Judo. Curs pentru specializare. Partea II. București.
10. Hantău, I., Bocioacă, L. (1998) – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești.
11. Hantău, I. (2000) – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București.
12. Muraru A. (1975) - Lecții de judo. București, Editura Sport-Turism.
13. Muraru A. (1985) - Judo. București, Editura Sport-Turism.
14. POP I. N. – Judo – teorie și practică. Curs de Baza, Cluj-Napoca: FEFS
15. POP I. N. - Curs Specializare - Judo - începători, Cluj-Napoca: FEFS
16. POP I. N. - Curs Specializare – Judo avansați, Cluj-Napoca: FEFS
17. POP I. N. - Curs Specializare – Judo - seniori, Cluj-Napoca: FEFS
18. POP I. N. (2010) - Studiu Privind Optimizarea Tehnicilor De Aruncare Cu Mare Amplitudine Prin Ameliorarea Fortei Explozive La Nivelul Membrilor Inferioare, Cluj- N, Editura Casa Cartii De Stiinta.
19. POP I. N. (2012) - Bazele Biomecanicii. In Judo. Cluj-Napoca: Editura Casa Cartii De Stiinta.

Ramura de sport: **NATAȚIE**

Pregătirea tehnică:

- componentele tehnicii;
- descrierea elementelor și procedeele tehnice, etapele învățării tehnicii;
- indicații metodice privind învățarea tehnicii;

Metodica procesului de instruire la înot:

- cerințe metodice ale procesului de instruire;
- metode specifice de exersare pentru pregătirea tehnico-tactică;
- metodica învățării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice

Pregătirea fizică a înotătorului:

- aspecte generale;



- dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și nespecifice;
Aspecte psihologice întâlnite la sportivi în antrenament și competiții

Selecția pentru înotul de masă:

- definiția, scopul și mijloacele selecției;
- caracterizarea fiziologică a efortului în înot;
- programarea procesului de selecție la înot;
- criterii și probe de control pentru selecția inițială;
- probe și norme de control pentru selecția secundară și finală

Lecția de antrenament la înot:

- tipologia lecțiilor;
- structura și conținutul lecției de antrenament;
- cerințele didactice ale lecției de antrenament;
- efortul în lecția de antrenament; pregătirea, conducerea și analiza desfășurării lecției de antrenament de către antrenor.
- modelarea antrenamentului în funcție de probă.
- dinamica efortului: volum, intensitate, complexitate.

Planificarea și evidența la performanță:

- planul individual, mezociclul și microciclul.

Organizarea competițiilor de înot la nivelul juniorilor.

Bibliografie

1. Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992) - *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
2. Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) - *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
3. Hannula, D., Thornton, N., (2001) - *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
4. Montgomery, J., Chambers, M., (2009) - *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
5. Vasile, L., (2007) - *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
6. Olaru, M., (1982) - *Înot*, București: Editura Sport Turism
7. Foss, M.L., Keteyian, S.J. (1998) - *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition*, USA: WCB McGraw-Hill
8. Maglischo, E.W., (1993) - *Swimming even faster*, USA: Mayfield
9. Maglischo, E.W., (2003) - *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
10. Pop, N.H., (2013) - *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint



Ramura de sport: **SCHI**

1. Importanța pregătirii fizice a schiorilor alpin (copii 11 -12 ani, 13-15 ani).
2. Pregătirea pe uscat a schiorului alpin
3. Sisteme de acționare în pregătirea pe zăpadă în schiul alpin.
4. Adaptarea tehnicii în schiul alpin la condițiile de zăpadă.
5. Tehnica și metodică schiului carving.
6. Caracteristicile principale ale schiurilor carve.
7. Pregătirea tehnică. Reguli generale în realizarea traseelor de concurs de schi alpin.
8. Tehnici speciale folosite în concursurile de schi alpin. Tehnica Startului.
9. Tehnica specifică probelor din schiul alpin. Coborâre, Super G., Slalom uriaș, Slalom.
10. Tactica în schiul alpin de competiție.
11. Tipologia Efortului
12. Particularitățile antrenamentului la altitudine. Aclimatizarea organismului la efortul la altitudine
13. Refacerea după efort și alimentația schiorului
14. Pregătirea psihologică.
15. Individualizarea în schiul alpin de performanță.
16. Personalitatea schiorului alpin.
17. Instrucția individualizării și limitele sale.
18. Impactul individualizării în procesul didactic.
19. Sporturi alpine și regulamentul disciplinelor. Schiul fond și variantele lui. Sărituri clasice și acrobatice.
20. Școli și doctrine în practicarea schiului extrem.
21. Sporturi complementare.

Bibliografie

1. Alexe N. (1993) - Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București.
2. Barabaș N., Ganea I. V. (1995) – Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS,
3. Demeter A., Ghircoiașu E. (1979) - Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, București.
4. Epuran, M. (1999) - Psihologia sportului, Ed. Societatea Ateneul Român, Universitatea Ecologică, București.
5. Forțiu A., Cârstocea V., (1985) – Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București
6. Ganea I. V., Țălnariu D., Ganea V. (2007) - Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj –Napoca.
7. Ganea, I. V. (2001) – Schi alpin – curs anul I, Ed. FEFS, Cluj Napoca,
8. Ganea, I. V. (2006) – Managementul agrementului în natură, Ed. NapocaStar, Cluj Napoca,
9. Grigoraș, P. (2002) - Schi alpin, snowboard, carving, Ed. Accent, Cluj Napoca.
10. Kory Mercea, M. (2003) -Fiziologia efortului fizic sportiv, Casa Cărții de Știință.
11. Le Master R. (1999) - The Skier's Edge, Human Kinetics;
12. Le Master R.(2020) - Schi la superlativ, Pilot books, București;
13. Matei I. (1988) - Schi alpin modern, Ed. Sport turism, București.
14. Teodorescu V. (1967) – Schi – Tehnica și metodică învățării, Ed. Cultură Fizică și Sport, București,



Ramura de sport: **RUGBY**

1. Treptele metodologice în jocul de rugby la nivel de copii și juniori ale FRR.
2. Factorii de succes, localizări, sistem competițional conform normelor FRR.
3. Metodologia învățării tehnico-tactice, la nivel de copii și juniori III, în rugby.
4. Sisteme tehnico-tactice în jocul de rugby, la nivel de copii și juniori.
5. Cunoștințe de a aplica în antrenament, structuri de exerciții și sisteme de acționare vizând circulația în atac din momente fixe și spontane în jocul de rugby la nivel de juniori.
6. Cunoștințe de a aplica în antrenament, structuri de exerciții și sisteme de acționare vizând circulația în apărare din momente fixe și spontane în jocul de rugby la nivel de juniori.
7. Sisteme de apărare și atac, în funcție de zona terenului în jocul de rugby la nivel de juniori și seniori.
8. Aspecte teoretico-metodice, privind pregătirea fizică generală și specială, în rugby, mijloace și sisteme de acționare.
9. Considerații generale privind efortul în jocul de rugby, la nivel de juniori și seniori, modelul efortului la nivelul compartimentului de treisferturi și înaintare.
10. Documentele de evidență și planificare a antrenamentului în rugby-ul de performanță.
11. Managementul unei echipe de rugby de performanță și conducerea echipei în competiții.
12. Aspect vizând modelarea în jocul de rugby, în funcție de perioadele antrenamentului (precompetițională, competițională și de tranziție).

Bibliografie:

1. Badea, D., (1999) - Studiu privind evoluția jocului de rugby de înalt nivel și relația cu rugby-ul românesc, Cluj-Napoca, sesiune de comunicări
2. Badea, D., (2001) - Rugby, fundamente teoretice și metodice, Editura FEST, București
3. Chihaiia, O., Pop, S. (2012) – Metodica antrenamentului de Rugby , Cluj-Napoca, UBB-FEFS
4. Chihaiia, O (2006) – Rugby- antrenamentul de forță a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca.
5. Chihaiia, O (2007) – Rugby- antrenamentul de viteză a înaintașilor, Editura GMI, Cluj-Napoca.
6. Chihaiia, O (2008) – Ameliorarea forței și vitezei la jucătorii de rugby înaintași, Editura Napoca STAR, Cluj-Napoca.
7. Chihaiia, O (2008) – Teoria și practica jocului de rugby, Editura GMI, Cluj-Napoca.
8. Chihaiia, O., (2000) - Rugby- curs de bază, Cluj-Napoca, UBB-FEFS
9. Chiriac, R., (1993) - Dezvoltarea calităților motrice în rugby-ul de performanță, ANEFS FRR, București
10. Constantin, V., (2002) - Rugby - specializarea posturilor, Editura FEST, București
11. F.R.R. - Regulamentul jocului de rugby [ROAR BF.doc \(live.com\)](#)
12. F.R.R. – Statutul FRR [Statut FRR - Rugby Romania](#)
13. F.R.R. – Model de joc și pregătire [RUGBY & STIINTA / PREGATIRE TACTICA: Modelul de joc in rugbyul juvenil](#)



Ramura de sport: **TENIS DE MASĂ**

1. *Pregătirea tehnică*: - componentele tehnicii; descrierea elementelor și procedeele tehnice, etapele învățării tehnicii; indicații metodice privind învățarea tehnicii;
2. Metodica procesului de instruire în tenis de masă: cerințe metodice ale procesului de instruire; metode specifice de exersare pentru pregătirea tehnico-tactică în tenis de masă; metoda învățării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice.
3. *Pregătirea fizică* a jucătorului de tenis de masă; aspect generale; dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și nespecifice; minilecții model pentru pregătirea fizică. Obiectivele pregătirii fizice pe categorii de vârstă.
4. *Aspecte psihologice* întâlnite la sportivi în antrenament și competiții.
5. *Selecția* pentru tenis de masă: definiția, scopul și mijloacele selecției; caracterizarea fiziologică a efortului în tenis de masă; Programarea procesului de selecție în tenis de masă; criteriile și probe de control pentru selecția inițială; probe și norme de control pentru selecția secundară și finală.
6. *Lecția de antrenament* în tenis de masă: tipologia lecțiilor; structura și conținutul lecției de antrenament; cerințele didactice ale lecției de antrenament; efortul în lecția de antrenament; pregătirea, conducerea și analiza desfășurării lecției de antrenament de către antrenor.
7. Modelarea antrenamentului în funcție de: structura jocului, modelul de joc și modelul de concurs.
8. Dinamica efortului: volum, intensitate, complexitate. Metode pentru eficientizarea lecției de antrenament.
9. *Planificarea și evidența la performanță*; planul individual, mezociclul și microciclul.
10. *Organizarea competițiilor* de tenis de masă la nivelul juniorilor.

Bibliografie

1. Doboși Ș., Apostu P. (2009) - Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. Doboși Ș. (2009) - Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. Doboși Ș. (2009) - Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. Doboși Ș. (2008) - Efortul fizic în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
5. Doboși Ș., Apostu P. (2009) - Curs teoretic și lucrări practice pentru studenții de la specializarea educație fizică și sportivă curs de zi și frecvență redusă, FEFS Cluj Napoca



Ramura de sport: **TENIS DE CÂMP**

1. Structura și conținutul lecției de antrenament .
2. Succesiunea metodică pentru învățarea tehnicii și tacticii în tenis.
3. Tehnica jocului de tenis. Principiile de bază ale tehnicii jocului de tenis.
4. Analiza procedeele tehnice. Definierea și conținutul factorilor de eficiență la lovirea mingii.
5. Tactica jocului de tenis. Fazele și principiile tacticii jocului.
6. Metode generale și specifice de exersare pentru pregătirea tehnico-tactică în tenis.
7. Metodologia și tehnologia antrenamentului în tenisul de câmp.
8. Scopul și obiectivele antrenamentului în tenis.
9. Principii metodice ale antrenamentului în tenis.
10. Efortul în lecția de antrenament.
11. Comunicarea neverbală antrenor-sportiv în lecția de antrenament.
12. Obiectivele și conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului în tenis.
13. Forma sportivă, individualizarea pregătirii în tenis.
14. Modelarea în tenisul de câmp.
15. Metodologia eșalonării în tenis.

Bibliografie:

1. Baci A., - Suport de curs, Tenis, metodică antrenamentului pe ramura de sport începători
2. Baci A., Suport de curs, Tenis, metodică antrenamentului pe ramura de sport avansați
3. Baci A., Suport de curs, Tenis, metodică antrenamentului pe ramura de sport seniori
4. Baci A., Moise D. (2008) - Metodologia instruirii în tenisul de câmp, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
5. Baci, A. (2008) - Antrenamentul în tenisul de câmp, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
6. Baci, A. (2008) - Orientare și inițiere, Cluj-Napoca;
7. Baci, A. (2008) - Orientare spre înalta performanță, Cluj-Napoca;
8. Doboși, Ș., Baci, A. (2004) - Tenis de câmp, Curs pentru specializare, Cluj-Napoca;
9. Moise, D.G., Antonescu, D. (2002) - Teoria tenisului modern, vol. I și II Ed. Printnet, București;
10. Moise, Gh., Doboși, S., Moise, D. (1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca;
11. Segărceanu, A. (1998) - Tehnică, tactică, metodică - Ed. Quasar, București.



Ramura de sport: **VOLEI**

1. Organizarea Federației Române de Volei.
2. Jocul de rol în învățare; relația sportiv- antrenor.
3. Principii didactice; metodele specifice de pregătire; sarcini; evaluare punctuală.
4. Pregătirea psihologică aplicată de antrenor.
5. Obiectivele competițiilor, a pregătirii și a lecțiilor de antrenament.
6. Descrierea acțiunilor de joc.
7. Metodica însușirii acțiunilor de joc la nivel de copii și juniori.
8. Greseli frecvente în învățarea acțiunilor de joc.
9. Mijloace de corectare a greselilor.
10. Mijloace de testare a pregătirii; evoluției în joc.
11. Metodologia învățării tacticii colective: atac- apărare.
12. Reguli de joc.
13. Metodologia învățării arbitrajului și procedurile utilizate de antrenor.
14. Conducerea jocului.
15. Relația antrenorului cu finanțatorul, media, publicul, fanii și persoane speciale.

Bibliografie

15. Croitoru, D. (2000) - Volei – Editura ANEFS București.
16. Ghibu C. (1980) - Minivolei, București, Editura sport-turism.
17. Ghenadi, V., Gârleanu, D., Mârza, D., Grapă, F. (1995) - Volei. Obiectivizarea instruirii, Editura Plumb, Bacău.
18. Grapă, F., Mârza, D. (1998) - Volei în învățământ", Bacău, Editura Plumb.
19. Mercea Kory, M., Zamora, E. (2003) - Fiziologia efortului fizic sportiv, Cluj-Napoca, Casa cărții de știință.
20. Mureșan, A. (2002) - Beach Volleyball, Cluj Napoca, Editura Accent.
21. Mureșan, A. (2005) - Volei Selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent.
22. Mureșan, A. (2005) - Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
23. Mureșan, A. (2005) - Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
24. Mureșan, A. (2004) - Volei Organizare și Competiții, Universitatea Babeș-Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca.
25. Santa, C. (2016) – Jocul de volei în școală, Cluj-Napoca: ED Casa Cărții de Știință.
26. Pacuraru, A. (2002) - Volei – tehnică și tactică, Editura Fundației Universității „Dunărea de Jos”, Galați.
27. Păcuraru Al. și Colab. (2000) - Manualul profesurii de volei, Editura Helios, Iași.

Proba 2. Prezentarea și susținerea lucrării de licență - examen oral