



ADMITERE 2026 – nivel MASTER

TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE

PROGRAMUL DE STUDII: ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ

Tematică:

1. Antrenamentul sportiv-delimitări conceptuale
2. Structura capacității de performanță
3. Obiectivele și principiile antrenamentului sportive
4. Efortul, oboseala și odihna în antrenament
5. Selecția și orientarea în sportul de performanță
6. Componentele antrenamentului sportive
7. Mijloacele și metodele antrenamentului sportive
8. Conținutul antrenamentului sportiv
9. Programarea și conducerea antrenamentului sportive
10. Refacerea și recuperarea după efort în antrenament

Bibliografie:

- Baciu, A. (2018) – Bazele generale ale antrenamentului sportiv, (suport de curs) , Cluj Napoca
- Cârstea, Gh. (1993) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București
- Dragnea, A., (1996) – Antrenamentul sportiv - teorie și metodică, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Epuran, Mihai, (1995) – Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București
- Manno, Renato, (1996) – Bazele antrenamentului sportiv, Editura SDP nr. 378-375, CCPPS, București
- Bompa, Tudor O., (2001) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea”, Editura Ex Ponto, București
- Bompa, Tudor O, Carlo A. Buzzichelli – Periodizarea, teoria si metodologia antrenamentului, Editia a-IV-a, Ed. Lifestyle, 2021
- Roman, Gheorghe, Batali Cristian, (2007) - Antrenamentul sportiv- teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj Napoca
- Șandor, I. - Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului (suport de curs), Cluj Napoca



PROGRAMUL DE STUDII: MANAGEMENTUL ORGANIZAȚIILOR ȘI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE

Prezentarea unui *Proiect de dezvoltare a carierei* – conform modelului
<https://sport.ubbcluj.ro/masterat/>

PROGRAMUL DE STUDII: KINETOTERAPIE ÎN AFECȚIUNILE APARATULUI LOCOMOTOR

Tematică:

1. Biomecanica aparatului locomotor

Bibliografie

1. Albu, I. (1984) - *Angiologie. Nervii spinali*, Atelierul de multiplicare UMF, Cluj-Napoca;
2. Baci, C. (1981) - *Aparatul locomotor*, Editura Medicală, București;
3. Georgia, R. (1993) - *Anatomia omului. Sistemul nervos central*, Atelierul de multiplicare UMF, Cluj-Napoca;
4. Papilian, V. (1992) - *Anatomia omului – vol. I*, Editura ALL, București
5. Papilian, V. (1992) - *Anatomia omului – vol. II*, Editura ALL, București
6. Zamora, E., Ciocoi-Pop D.R. (2006) - *Artrologie și Biomecanică umană generală*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
7. Zamora E., Crăciun, D.D. (2005) - *Anatomia omului*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
8. Zamora E., Crăciun, D.D. (2006) - *Anatomia omului - aparatul locomotor. Artrologie și biomecanică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY
TRADITIO ET EXCELLENTIA

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca
Tel.: 0264 – 420709
<https://sport.ubbcluj.ro>
E-mail: sport@ubbcluj.ro
EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI AGREMENT ÎN TURISM

nu se organizează admitere 2026

***PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI
EXTRACURRICULARE (la Reșița)***

nu se organizează admitere 2026