



EXAMENUL DE LICENȚĂ – sesiunea IULIE 2026

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

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

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 elmélet és módszertan

- 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 Testneveléseméletbe*, Cluj-Napoca, Ed. GMI.

1.2. Evaluarea cunoștințelor de specialitate:

1.2.1. Sporturi individuale: atletism sau gimnastică

Metodica predării atletismului în școală

1. Metodica predării elementelor tehnice fundamentale din Școala Atletismului

- Școala alergării
- Școala săriturii
- Școala aruncării (aplicabil în învățământul primar, gimnazial și liceal, cu adaptări specifice vârstei)

2. Metodica predării alergării de viteză

- Metodica predării startului de jos
- Metodica predării lansării de la start
- Metodica predării alergării pe parcurs
- Metodica predării finisului și sosirii
- Metodica predării alergării peste obstacole joase (start de jos, lansare, alergare pe parcurs – atacul obstacolului, trecerea obstacolului, ritmul pașilor între obstacole, finis și sosire)
- Metodica predării schimbului de ștafetă în alergarea de ștafetă (aplicabil în învățământul gimnazial și liceal)

3. Metodica predării alergării de rezistență

- Metodica predării startului de sus
- Metodica predării alergării pe parcurs
- Metodica predării finisului și sosirii
- Metodica predării alergărilor de cros (alergări pe teren variat) (aplicabil în învățământul gimnazial și liceal)



4. Metodica predării săriturilor în atletism

- Metodica predării săriturii în lungime cu ghemuire (aplicabil în învățământul primar)
- Metodica predării săriturii în lungime cu 1½ pași (aplicabil în învățământul gimnazial)
- Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire (aplicabil în învățământul gimnazial)
- Metodica predării săriturii în înălțime prin alte procedee (cu evitare, cu răsturnare ventrală, cu răsturnare dorsală), în concordanță cu specificările programei școlare (aplicabil în învățământul liceal)

5. Metodica predării aruncărilor în atletism

- Metodica predării aruncării mingii de oină de pe loc (aplicabil în învățământul primar și gimnazial)
- Metodica predării aruncării mingii de oină cu elan (aplicabil în învățământul gimnazial)
- Metodica predării triplusaltului cu elan redus (aplicabil în învățământul liceal)
- Metodica predării aruncării greutății de pe loc (aplicabil în învățământul liceal)
- Metodica predării aruncării greutății cu elan (aplicabil în învățământul liceal)

Bibliografie

1. Alexei M., Bogdan V. Tehnica si metodica invatarii probelor atletice, Ed Star ,2009.
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., - *Atletism, Calitățile biomotrice*, 2009,
4. Bogdan V, *Particularitățile tehnico –biomecanice ale probelor de atletism*, Ed GMI ,Cluj ,2008.
5. Alecu, S. 2023, *Bazele generale ale atletismului ,teoria si practica instruirii in atletism,metodica predarii atletismului in scoala* ,Ed Universitatii Transilvania Brasov.

Atlétika oktatásának módszertana az iskolában

1. Az atlétika alapiskolájához tartozó technikai elemek oktatásának módszertana:
 - a futás iskolája,
 - az ugrás iskolája,
 - a dobás iskolája.
2. A vágtafutás oktatásának módszertana
 - az térdelőrajt, a rajtból való elindulás, a távon való futás, a befutás és a célba érkezés oktatásának módszertana;
 - az alacsony akadályokon történő futás oktatásának módszertana (térdelőrajt, rajtból való elindulás, a távon való futás – az akadály támadása, az akadály leküzdése, a lépések ritmusa az akadályok között –, befutás és célba érkezés);
 - a váltófutásban alkalmazott váltás (váltóátadás) oktatásának módszertana.
3. Az állóképességi futás oktatásának módszertana
 - a állórajt, a rajtból való elindulás, a távon való futás, a befutás és a célba érkezés oktatásának



módszertana;

– a terepfutások (változatos talajon végzett futások) oktatásának módszertana.

4. A guggoló technikával végrehajtott távolugrás oktatásának módszertana (megjelenik az általános iskolai oktatás szintjén).

5. Az 1½ lépéses nekifutással végrehajtott távolugrás oktatásának módszertana.

6. A lépő technikával végrehajtott magasugrás oktatásának módszertana.

7. A magasugrás oktatásának módszertana egyéb technikákkal (átlépéses, hason átfordulós, háton átfordulós technika) – a tanterv nem határozza meg pontosan az alkalmazandó egyéb technikákat.

8. Az méta-labda helyből történő dobásának oktatási módszertana.

9. Az méta -labda nekifutással végrehajtott dobásának módszertana.

10. A hármassugrás rövid lendülettel történő oktatásának módszertana (csak középiskolai szinten jelenik meg).

11. A súlylökés helyből történő oktatásának módszertana (csak középiskolai szinten jelenik meg).

12. A súlylökés lendületből történő oktatásának módszertana (csak középiskolai szinten jelenik meg).

Könyvészet:

1. Bogdan, V., Szabo, P., 2008 *Bevezetés az Atlétikába. Az Atlétika Oktatása*, Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3
2. Kurt Murer – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000
3. Takács László – *ATLÉTIKA* (Technika, oktatás, edzés), közép fokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993
4. Koltai Jenő, Takács László – *Az atlétika oktatás, Tankönyvkiadó*, Budapest, 1990

Metodica predării gimnasticii în școală

1. Metodica predării elementelor acrobatice **statice** cuprinse în programa școlară (clasele 1-8):
 - ✓ Elemente statice de mare mobilitate:
 - Semisfoara
 - Sfoara
 - Podul
 - ✓ Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru:
 - Cumpănă pe genunchi
 - Cumpănă pe un picior
 - ✓ Elemente statice cu caracter de echilibru și forță:
 - Stând pe omoplați;
 - Stând pe cap;
 - Stând pe mâini
2. Metodica predării elementelor acrobatice **dinamice** cuprinse în programa școlară:
 - ✓ Rostogoliri:
 - înainte și înapoi cu corpul grupat (din ghemuit în ghemuit);
 - înainte și înapoi în depărtat (din ghemuit în depărtat; din depărtat în ghemuit; din

- depărtat în depărtat)
- ✓ Răsturnări:
 - Roata laterală;
 - Roata întoarsă
 - 3. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin:
 - ✓ Fazele săriturilor: elan, bătaia, sprijinul, zborurile, aterizarea.
 - 4. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la **capră**, cuprinse în programa școlară (clasele 5-8):
 - ✓ Săritură în sprijin depărtat peste capră;
 - ✓ Săritură în sprijin ghemuit peste capră.
 - 5. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la **ladă** de gimnastică, cuprinse în programa școlară (clasele 5-8):
 - ✓ Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, așezată transversal, urmată de coborâre prin săritură dreaptă;
 - ✓ Săritură cu rostogolire în ghemuit pe lada de gimnastică, așezată longitudinal

Bibliografie

1. Grosu, E.F. și colab. (2006). *Gimnastica educativă - de bază, acrobatică și sărituri la aparate*, Cluj-Napoca, Editura G.M.I.
2. Pașcan, I., (2003). *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință.
3. Negru, I.N., Nuț, R.A., (2025). *Gimnastica acrobatică – Repere metodice actuale*, Editura Presa Univeritară Clujeană.
4. Nuț, R.A. (2025). Metodica predării gimnasticii în școală. Suprt de curs, anul 3, FEFS, UBB.
5. Pașcan, I., Nuț R.A., Negru I.N., (2008) - *Metodica predării gimnasticii în școală*, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință.

Gimnasztika oktatásának módszertana az iskolában

1. Az iskolai tantervben előírt tartásos akrobatikus elemek oktatásának módszertana:

- Nagy mobilitást igénylő tartásos elemek: félszárga, also és felsőhíd, harántszárga
- Egyensúly jellegű tartásos akrobatikus elemek: térdelőmérleg, mellső mérleg, oldal mérleg
- Egyensúly és erő jellegű tartásos elemek: fejállás, kézenállás, tarkóállás,

2. Az iskolai tantervben előírt dinamikus akrobatikus elemek oktatásának módszertana:

- Gurulások,
- Gurulóátfordulások: zárt és terpesztett lábbal, hajlított és nyújtott térdei
- Kézenátfordulások: oldalra, előre.

3. A támaszugrások módszertani alapjai: lendületszerzés, ráugrás és elugrás a dobantóról, első repülési ív, lökés, második repülési ív és a talajfogás.

4. Az iskolai tantervben előírt támaszugrások módszertana a bakkon: terpesz- és guggolóátugrás a bakkon.

5. Az iskolai tantervben előírt támaszugrások módszertana az ugrószeleken: terpesz és guggolóátugrás, felguggolás és nyújtott repülés a keresztben tett szelekenről, gurulóátfordulás a hosszában elhelyezett szeleken.



Könyvészet

1. Hamza, I., Karácsony, I., Molnár, F., Vigh, L., Gyulai, G., (2000) - Torna 1x1, Budapest, Semmelweis Egyetem, testnevelés és Sporttudományi Kar (TF).
2. Farkas, Gy. (1998) - Sporttorna, Budapest, Papir Press Egyesülés Kiadó.
3. Pașcan, I. (2008) - Gimnastika az iskolában, Kolozsvár, Casa Cărții de Știință Kiadó.
4. Pașcan, I., Nuț Ancuța, Negru Niculaie (2008) - Metodica predării gimnasticii în școală, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință.
5. Pașcan, I., (2009) - A torna oktatásának módszertana az iskolában, Kolozsvár, Casa Cărții de Știință Kiadó.
6. Pașcan, I., (2014) - Sporttorna – elmélet és gyakorlat (kézirat). Kolozsvár: FEFS

1.2.2.Jocuri sportive: baschet, fotbal, handbal, volei – la alegere

Metodica predării baschetului în școală

1. Invatarea elementelor tehnice fara minge cuprinse în programa școlară (punctand pe prezentarea modelului de executie, greselile frecvente, utilizarea tactica si demersul metodic de invatare):

- Pozitia fundamentala;
- Deplasarile in teren;
- Schimbarea de directie;
- Sariturile;
- Pirueta;

2. Invatarea elementelor tehnice cu minge cuprinse în programa școlară (punctand pe prezentarea modelului de executie, greselile frecvente, utilizarea tactica si demersul metodic de invatare):

- Prinderea si tinerea mingii;
- Pasarea mingii (pasarea mingii cu doua maini de la piept, pasarea mingii cu doua maini cu pamantul);
- Driblingul (conducerea mingii);
- Pivotarea;
- Opririle;
- Schimbarile de directie (cu trecerea mingii prin fata, pe la spate, printre picioare, cu pirueta);
- Aruncarea la cos (de pe loc cu o mana din fata, din dribling (saseul- dribling urmat de doua pasiri si aruncare), din alergare (prinderea mingii pasata de la coechipier urmata de doua pasiri si aruncare).

3. Metodica invatarii actiunilor tactice individuale de aparare cuprinse in programa scolara: (punctand pe etapa conditiilor izolate de joc, etapa conditiilor apropiate de joc, etapa conditiilor de joc, joc cu tema):

- Marcajul;
- Recuperarea defensiva;
- Interceptia;

4. Metodica invatarii actiunilor tactice individuale de atac cuprinse in programa scolara: (punctand pe etapa conditiilor izolate de joc, etapa conditiilor apropiate de joc, etapa conditiilor de joc, joc cu tema):

- Demarcajul;
- Patrunderea;
- Depasirea;
- Recuperarea ofensiva.



Bibliografie

1. Pascan, A., (2008) - *Baschet – curs de baza*, multiplicat la UBB. FEFS, Cluj-Napoca.
2. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
3. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
4. Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
5. Predescu, T., (2001) – *Baschet-pregătirea echipelor de performanță*, Ed. Semne, București.
6. Predescu, T. (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.
7. Predescu, T., Moanță, A. (2001) - *Baschetul în școală. Instruire-învățare*. Ed. Semne, București.
8. Roman, Gh. (2007) – *Antrenamentul sportiv*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca

Kosárlabda oktatásának módszertana az iskolába

1. Az iskolai tantervbe szereplő játékos labdanélküli mozgástechnikájának megtanulása (végrehajtás modelének bemutatása, oktatása, a gyakorlatok sorrendje, gyakori hibák):

- Alaphelyzet, alapmozgás
- Indulás, megállás
- Futás, irányváltoztatás, felugrás, leérkezés
- Cselezés labda nélkül
- Védő mozgás

2. Az iskolai tantervbe szereplő játékos labdával való mozgástechnikájának megtanulása (végrehajtás modelének bemutatása, oktatása, a gyakorlatok sorrendje, gyakori hibák):

- A labda fogása, labda átvétel
- Labdavezetés
- Indulás, megállás, sarkazás
- Átadások
- Kosárra dobások
- Cselezések labdával

3. Az iskolai tantervbe szereplő egyéni védő taktikajáték elemeinek megtanulása (a védőjátékos céljai, a labdát birtokló támadó védőjének feladata, a labda nélküli támadó védőjének a feladata, végrehajtás modelének bemutatása):



- helyezkedés
- szerelés
- védő lepattanó megszerzése

4. Az iskolai tantervbe szereplő egyéni támadás taktikajáték elemeinek megtanulása (Az 1:1 ellenijáték megoldásai)

Könyvészet

1. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
2. Moanță, A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.
3. Negulescu, C., (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
4. Páder, J. (1952) - –Verbényi: A kosárlabda. Tankönyvkiadó, Budapest.
5. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
6. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
7. Pop, H., (1996) – Învățați baschet fără profesor, Ed. Dacia, Cluj-Napoca
8. Predescu, T., (2000) – Baschet-curs de bază, Ed. ANEFS, București.
9. Predescu, T., Moanță, A., (2001) - Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
10. Sabău, E., (2003) – Jocuri de mișcare-fundamente teoretice și practice. Ed. ARVIN PRESS, București
11. Szabó, J. (1961) - A kosárlabdázás módszertana. Sport könyvkiadó, Budapest, 1961

Metodica predării fotbalului în școală

Metodica învățării elementelor tehnice clasele V-VIII

Metodica învățării - loviri mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare

- șutului la poartă, de pe loc și din deplasare
- preluării mingii cu interiorul labei piciorului
- conducerea mingii
- loviri mingii cu capul, de pe loc
- deposedării adversarului de minge din față
- procedeele tehnice specifice portarului
- marcajul și demarcajul
- depășirii adversarului

Cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: jucarea mingii cu mana, fault, repunere din lateral



Procedee tehnice, metodica predării la clasele IX-XII

Consolidarea

- lovirii - mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare
- preluării mingii cu piciorul și cu pieptul
- conducerii mingii, liber și în prezența adversarului
- depozitarii din față și din lateral
- respingerii mingii cu capul și cu piciorul

Consolidarea acțiunilor tactice folosite în atac:

- demarajului
- funcțiilor în atac

Consolidarea acțiunilor tactice folosite în apărare:

- marajului adversarului cu și fără minge
- învățării interceptiei
- sistemelor de apărare om la om
- jocului bilateral pe teren redus și/sau normal
- regulile jocului: fault, jucarea mingii cu mana, repunerile de la margine, laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor
- Echipa reprezentativă școlară eșalon de masă a fotbalului de performanță.
- Organizarea fotbalului în școală, sistemul competițional
- Selecția și pregătirea echipei reprezentative scolare

Bibliografie

- Apolzan, D. (1999) - *Fotbal 2010*, Editată sub egida FRF.
- Popovici, C. (1995) – *Fotbal curs de bază. Tehnica jocului*, Editura ICIPIAF Cluj-Napoca.
- Popovici, C., Neța, G. (2000) – *Fotbal 2000*, Editura JRC, Turda.
- Popovici, C. (2004) – *Pregătirea fizică a fotbalistului*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca.
- Popovici, C. (2008) – *Fotbal – copii și juniori*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca.
- Popovici, C. (2008) – *Fotbal – curs de bază*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca.

A labdarúgás tanításának módszertana az iskolában

A technikai elemek oktatásának módszertana az V–VIII. osztályokban

A tanulási folyamat módszertani sajátosságai:

- a labda rúgása a láb belső élével, helyben és mozgás közben
- kapura lövés, helyből és mozgásból
- labdaátvétel a láb belső élével
- labdavezetés
- fejelés helyből
- labdaszerzés az ellenféltől előlről
- a kapus technikai eljárásai



- emberfogás és üresre mozgás
- az ellenfél kicselezése

Elméleti ismeretek a csökkentett pályán játszott labdarúgás szabályairól: kezezés, szabálytalanság (fault), oldalbedobás.

Technikai eljárások – az oktatás módszertana a IX–XII. osztályokban

Készségzilárdítás:

- rúgások: labdaérintés a lábbal és fejelés, helyből és mozgás közben
- labdaátvétel lábbal és mellkassal
- labdavezetés szabadon és ellenfél jelenlétében
- labdaszerzés előlről és oldalról
- labda elhárítása (felszabadítás) fejjel és lábbal

A támadásban alkalmazott taktikai cselekvések megszilárdítása:

- üresre mozgás (demarkálás)
- támadásban betöltött funkciók

A védekezésben alkalmazott taktikai cselekvések megszilárdítása:

- az ellenfél fogása labdával és labda nélkül
- az labdaelcsípés elsajátítása
- emberfogósos védekezési rendszerek
- kétoldalú játék csökkentett és/vagy normál pályán
- a játék szabályai: szabálytalanság (fault), kezezés, bedobás az oldalvonalról, szögletűgás, kapuskirúgás, játékvezetői jelzések
- Az iskolai válogatott csapat a tömegsport és a teljesítményorientált labdarúgás közötti átmeneti szintet képviseli.
- A labdarúgó-tevékenység iskolai keretek közötti szervezése a versenyrendszerbe integrált formában történik.
- Az iskolai reprezentatív csapat kiválasztása és felkészítése.

Irodalomjegyzék

1. Bognár, J., & Kovács, K. (2017). *Edzéselmélet és terhelésteoretika a sportjátékokban*. Budapest: Testnevelési Egyetem.
2. Dárdai, P., & Dárdai, P., ifj. (2021). *Modern labdarúgás: Játékfilozófia és utánpótlás-nevelés*. Budapest: Szakmai kiadás.
3. Kiss, Z. (2019). *Labdarúgáselmélet és -módszertan*. Budapest: Testnevelési Egyetem.
4. Mezey, G. (1981). *Élvonalbeli labdarúgók felkészítése*. Budapest: Sport.
5. Rendeki, L. (1989). *A kispályás labdarúgás szabályai*. Székesfehérvár: Videoton Nyomda.
6. Rétsági, E. (2015). *A testnevelés és sport pedagógiája*. Budapest: Dialóg Campus.
7. Popovici, C. (2008). *Fotbal – curs de bază*. Editura Napoca Star Cluj-Napoca



Metodica predării handbalului în școală

1. Handbalul ca mijloc al educației fizice
2. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de atac
3. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de apărare
4. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului
5. Metodica instruirii fazelor atacului
6. Metodica instruirii fazelor apărării
7. Metodica instruirii echipei reprezentative școlare

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

Metodica predării voleiului în școală

1. Jocul de volei în lecția de educație fizică nivel gimnazial și liceal (prevederile programei școlare, modele de joc, sisteme de dispută a competițiilor).
2. Învățarea elementelor tehnice cuprinse în programa școlară (greselile frecvente, utilizarea tactică și demersul metodic de învățare).
3. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale în atac cuprinse în programa școlară:
 - Lovitura de atac
 - Ridicarea pentru atac
 - Serviciul
4. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale în apărare cuprinse în programa școlară:
 - Blocajul
 - Preluarea din atac
 - Preluarea din serviciu
5. Acțiuni tactice colective de joc (tactică la efectuarea și la primirea serviciului).



Bibliografie

1. Bengeanu, C-tin., (2000) - Volei inițiere-fixare-consolidare, Ed. Casa Cartii de știință, Cluj- Napoca
2. Bengeanu, C-tin., Rusu, F., Braicu, F., (1999) - Volei Teorie și metodică, Ed. Casa Cartii de știință, Cluj- Napoca
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998) - Jocuri sportive-teorie și metodică, Ed. Aldin, București
4. Croitoru, D., (2000) - Volei, Ed. ANEFS, București
5. Mureșan, A., (2005) - Volei strategie-tactică, Ed. Accent, Cluj-Napoca
6. Rusu, F., (2008) - Jocul de volei în școală, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
7. Rusu, cF., Șanta, C., (2009) - Volei, FEFS, Cluj-Napoca
8. Șanta, C., (2014) - Volei, Casa Cartii de Stiinta, Cluj-Napoca
9. Santa, C. (2016) – Jocul de volei în școală, Cluj-Napoca: ED Casa cartii de stiinta

Röplabda oktatásának módszertana az iskolában

1. A röplabda helye az általános és a középiskolás testnevelésben (tantervi követelmények, játék modellek, versenyeztetési rendszerek)
2. A tantervben található technikai elemek tanítása (gyakori hibák, a tanulás módszertani folyamata és az elemek taktikai alkalmazása)
3. A tantervben található egyéni támadó taktikai elemek tanításának módszertana:
 - a) Támadóérintés
 - b) Emelés/feladás
 - c) Nyitás
4. A tantervben található egyéni védekező taktikai elemek tanításának módszertana:
 - a) Sáncolás
 - b) Fogadás
 - c) Nyitásfogadás
5. A röplabda csapattaktikája (csapattaktika a nyitás végrehajtásakor és fogadásakor)

Bibliográfia

1. Garamvölgyi, M. (1996) - A röplabdázás technikája és taktikája. Budapest.
2. Kopkáné Plachy, J. (Szerk) (n.d.) - Labdajáték. Jegyzet általános iskolai tanárok számára., Letölve: https://uneszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_545092902fd62.pdf
3. Arday, A. és mtsi. (2001) - A testnevelés tanítása: tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára. Budapest: Korona kiadó

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