



Nr.....din.....

**TEMATICA PENTRU EXAMENUL DE LICENȚĂ  
DOMENIUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
(studii universitare de licență - ciclul I, 3 ani)  
Sesiunea iulie 2025**

**SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

**PROBA I (ORALĂ) - CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE ȘI DE SPECIALITATE - BAZELE ȘTIINȚIFICE, TEORETICE ȘI METODICE ALE SPORTULUI**

**A. TEORIA ȘI METODICA E.F.S.**

**Disciplina: Teoria educației fizice și sportului**

1. Știință și teorie

- 1.1. Noțiunile de știință și teorie a educației fizice și sportului;
- 1.2. Obiectul, sarcinile și problemele teoriei educației fizice și sportului;
- 1.3. Apariția și evoluția teoriei educației fizice și sportului;
- 1.4. Izvoarele Teoriei educației fizice și sportului;

2. Concepte terminologice ale teoriei educației fizice și sportului

- 2.1. Categoriile sau noțiunile fundamentale ale teoriei Educației Fizice și Sportului {mișcarea omului, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, motricitatea omului, deprindere motrică, aptitudine psiho-motrică, capacitate motrică, exercițiu fizic, educație fizică, dezvoltare fizică, pregătire fizică, condiție fizică, sport, antrenament sportiv, cultură fizică};
- 2.2. Noțiuni utilizate frecvent în domeniul educației fizice și sportului (sport competițional, sport de performanță, sport de înaltă performanță, performanță sportivă, competiție sportivă, joc sportiv, sport de prestație, sport de situație, sport tehnico-combinativ);

3. Originile, esența și caracteristici actuale ale educației fizice și sportului

- 3.1. Origini;
- 3.2. Sistemul de educație fizică și sport din România;
- 3.3. Esența educației fizice și sportului;
- 3.4. Caracteristici actuale ale sportului;
- 3.5. Caracteristici actuale ale educației fizice;

4. Idealul, funcțiile și obiectivele generale ale educației fizice și sportului

- 4.1. Idealul din domeniul educației fizice și sportului;
- 4.2. Funcțiile educației fizice și sportului;
- 4.3. Obiectivele generale ale educației fizice și sportului;

5. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului

- 5.1. Sistematizarea mijloacelor educației fizice și sportului;
- 5.2. Exercițiul fizic - mijloc specific de bază (Aspecte generale și caracteristici; Conținut și formă; Clasificare; Criterii de selecționare pentru activitatea practică).

**Bibliografie recomandată:**

1. Cârstea, Gh. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Ed. AN-DA. București
2. Dragnea A., Bota A (1999). Teoria activităților motrice. Ed. Didactică și Pedagogică, București
3. Dragnea A., și colab. (2000). Teoria educației fizice și sportului, Ed. Cartea școlii, București
4. Mârza-Dănilă, D. (2006). Teoria educației fizice și sportului, Ed. PIM, Iași

### **Disciplina : Metodica educației fizice și sportului**

1. Principiile didactice;
2. Metodele practico-metodice;
3. Deprinderile motrice (definiție, clasificare, etapele formării);
4. Aptitudinile psihomotrice (definiție, clasificare, metode de educare, factori de influențare);
5. Evaluarea în educație fizică și sport;
6. Învățarea în educație fizică și sport;
7. Predarea în educație fizică și sport;
8. Proiectarea în educație fizică și sport.

#### **Bibliografie recomandată:**

5. Rață B.C., Rață G. (2022). Metodica educației fizice și sportului, Ed. Riso Print Cluj Napoca,
6. Rață B.C., Rață G. (2018). Didactica educației fizice pentru învățământul preșcolar și primar, Ed. Discobolul, București
7. Rață G. (2010). Metodica educației fizice și sportului, Ed. Alma Mater, Bacău
8. Rață G. (2008). Didactica educației fizice și sportului., Ed. PIM, Iași

## **B. BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

### **Disciplina: Bazele generale ale antrenamentului sportiv**

1. Definiția conceptului de antrenament sportiv;
2. Direcții de dezvoltare ale antrenamentului sportiv contemporan;
3. Adaptarea în antrenamentul sportiv;
4. Dezvoltarea capacității de performanță;
5. Noțiuni generale ale Teoriei Generale a Sistemelor aplicate în antrenamentul sport;
6. Modelarea în antrenamentul sportiv;
7. Forma sportivă, caracterul ciclic și periodizarea;
8. Structura antrenamentului sportiv;

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Ababei R., 2006, Teoria antrenamentului sportiv vol. I, Ed. PIM Iași
2. Ababei R., 2006, Teoria antrenamentului sportiv vol. II, Ed. PIM Iași
3. Dragnea A., 1996, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București
4. Manno R., 1994, Teoria antrenamentului sportiv, Ed. CCPS, București

## **C. METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT**

### **Disciplina: Metodica antrenamentului pe ramură de sport**

1. Sisteme și metode de pregătire pe ramura de sport;
2. Principii și mijloace de refacere a organismului după efort în ramura de sport;
3. Componentele antrenamentului sportiv și eșalonarea acestora în funcție de perioada de pregătire în ramura de sport;
4. Teoria și metodologia selecției în ramura de sport;
5. Ponderea indicilor funcționali în structurarea antrenamentului sportiv în ramura de sport;
6. Conducerea echipei de în competiții oficiale în ramura de sport;
7. Învățarea procedeelor tehnice specifice ramurii de sport;
8. Antrenamentul tactic specific ramurii de sport.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Rață G. (2002). Atletism - tehnica, metodica și regulament. Ed. Alma Mater, Bacău
2. Rață G., Rata B. C. (2006). Aptitudinile în activitatea motrică, Ed. Alma Mater, Bacău
3. Dobrescu T. (2003). Pregătire specializată I-II: Gimnastica artistică & Sport aerobic, curs ID, Bacău
4. Dobrescu T. (2004). Pregătire specializată III-IV: Gimnastica artistică & Sport aerobic, curs ID, Bacău
4. Acsinte A., Alexandru E. (2000). Handbal de la inițiere la marea performanță, Ed. Media TM Bacău
5. Șufaru C., Budevici A. (2004). Metodica pregătirii handbaliștilor juniori (modelare, algoritimizare și mijloace de instruire), Ed. Valinex S.A., Chișinău
6. Mârza-Dănilă, D.N. (2007). Volei. Bazele teoretice și metodice, Ed. PIM, Iași
7. Bâc, O. (1999). Volleyball, Editura Universității, Oradea

8. Şalgău S. (2007). Bazele tehnice și metodologice ale natației, Curs de bază, Ed. Edusoft, Bacău
9. Thomas D. (2005). Swimming. Steps to success. Edit. Human Kinetics
10. Şerban D. (2006). SuperFit - sențialul în fitness și culturism, Ed. Runa, București
11. Chirazi M., Ciorba P. (2012). Culturism, Ed. PIM, Iași
12. Balint G., Ganzenhuber P., Balint T., Spulber F. (2013). Metode de evaluare a potențialului biometric și somato-funcțional pentru selecția copiilor în vederea practicării săriturilor cu schiurile, Ed. Inocentiu Voinea, București
13. Balint G., Gaspar P., Balint T., Rachita I., Georgescu C., Selecția pentru schiul alpin de performanță. Baterie de teste, Ed. Inocentiu Voinea, București.
14. Sava, M. A. (2014). Teoria și practica judo-ului , Editura Alma Mater, Bacău
15. Sava, M. A., (2014). Optimizarea pregătirii psihice în judo considerații teoretice, Ed. Alma Mater, Bacău
16. Moise D.G., Antonescu D. (2002) Teoria tenisului modern, Volumul I Ed.Yes,București
17. Moise D.G. (2002). Teoria tenisului modern, Volumul II Ed.Yes,București
18. Dospinescu, I. (2001). Analiza raportului optim între volumul de efort, capacitatea de efort și rata de progres a performanței în canotaj. Teza de doctorat. București

**PROBA II (ORALĂ) – Prezentarea și susținerea lucrării de licență.**

Prodecan MCSERIF,  
Conf. univ. dr. Gabriel MAREȘ