

**TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ
PROGRAMUL DE STUDIU SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ,
3 ANI, CURSURI ZI, SESIUNEA IULIE 2020**

**PROBA I EVALUAREA CUNOȘTIINȚELOR FUNDAMENTALE ȘI DE SPECIALITATE
(PROBĂ SCRISĂ)**

DISCIPLINA: TEORIA ȘI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

I. PROBLEME GENERALE

- 1.1. Obiectul de studiu, problematica și sarcinile teoriei antrenamentului sportiv
- 1.2. Caracteristicile antrenamentului sportiv

II. SELECȚIA ÎN SPORT

- 2.1. Selecția primară
- 2.2. Selecția secundară
- 2.3. Selecția finală

III. PRINCIPIILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

- 2.1. Principii specifice
- 2.2. Principii psiho-pedagogice

IV. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

- 4.1. Pregătirea fizică
- 4.2. Pregătirea tehnică
- 4.3. Pregătirea tactică
- 4.4. Pregătirea psihică
- 4.5. Pregătirea biologică pentru concurs

V. MIJLOACELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

- 5.1. Mijloacele lecției de antrenament
- 5.2. Mijloacele competiționale
- 5.3. Mijloacele de refacere a capacității de efort

VI. METODELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

- 6.1. Metodele intuitive și cele verbale
- 6.2. Metodele practice

VII. DINAMICA EFORTULUI

- 7.1. Tipuri de efort
- 7.2. Parametrii efortului

VIII. PLANIFICAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

- 8.1. Planul de perspectivă
- 8.2. Planul curent – ciclul anual – macrociclul
- 8.3. Planul de etapă – mezociclul
- 8.4. Planul operativ – ciclul săptămânal – microciclul

IX. FORMA SPORTIVĂ

- 9.1. Factorii determinanți ai formei sportive
- 9.2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului

BIBLIOGRAFIE:

Bompa, T.,O., 2014, *Teoria și metodologia antrenamentului- periodizarea*, Centrul National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor, Editura TANA, Curtea de Arges;
Dragnea, A., 1996, *Antrenamentul sportiv*, Editura didactică și pedagogică, București;
Nan, I., D., 2013, *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*, Editura Universității „Lucian Blaga” Sibiu;
Nicu, A., coordonator, 1993, *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.

Notă: Un subiect va fi alcătuit din conținuturile capitolului I,II,III, IV și V, iar cel de-al doilea din capitolele VI, VII, VIII și IX.

DISCIPLINA: METODICA DISCIPLINEI JUDO

A. PREGĂTIREA FIZICĂ A JUDOCANILOR DE PERFORMANȚĂ

1. Dezvoltarea forței în judo (definiție)

- 1.1. Formele de manifestare a forței în judo;
- 1.2. Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo;
- 1.3. Antrenamentul de forță pentru copii și juniori.

2. Dezvoltarea vitezei în judo (definiție)

- 2.1. Formele de manifestare a vitezei în judo;
- 2.2. Procedee metodice de dezvoltare a vitezei în judo.

3. Dezvoltarea rezistenței în judo (definiție)

- 3.1. Bazele biologice și psihice ale rezistenței;
- 3.2. Formele de manifestare a rezistenței în judo.

4. Dezvoltarea îndemânării la judocani (definiție)

- 4.1. Bazele biologice și psihice ale îndemânării;
- 4.2. Metode pentru dezvoltarea îndemânării

5. Dezvoltarea mobilității la judocani (definiție)

- 5.1. Bazele anatomo-fiziologice la judocani;
- 5.2. Formele de manifestare a mobilității în judo;
- 5.3. Metode pentru dezvoltarea mobilității la judocani;
- 5.4. Mijloace pentru dezvoltarea mobilității la judocani;
- 5.5. Indicații metodice.

B. STRUCTURA ANTRENAMENTULUI LA JUDO

I. PROGRAMAREA ANTRENAMENTULUI ÎN JUDO

1. Factorii determinanți ai pregătirii pe termen lung

2. Etapele pregătirii pe termen lung

- 3.1. Etapa pregătirii inițiale
- 2.2. Etapa pregătirii preliminare de bază
- 2.3. Etapa pregătirii de specialitate
- 2.4. Etapa obținerii rezultatelor maxime
- 2.5. Etapa menținerii rezultatelor maxime

3. Efortul de antrenament – factori principali de ameliorare a capacităților funcționale ale organismului judocanilor

- 3.1. Parametrii efortului de antrenament
- 3.2. Mărirea efortului de antrenament
- 3.3. Oboseala, suprasolicitarea și restabilirea

4. Adaptarea - condiție a progresului

II. PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN JUDO

1. Planul de perspectivă (ciclul lung de antrenament);

2. Planul curent

- 2.1. Planul anual – macrociclu
- 2.2. Dinamica efortului în macrociclu de antrenament în judo, evoluția sportive;

3. Planul de etapă – mezociclu

4. Planul operativ

- 4.1. Microciclu de antrenament
- 4.2. Dinamica parametrilor efortului în microciclurile de antrenament și structura lor;
- 3.3 Planul de lecție;
 - 3.3.1. Structura lecției de judo;
 - 3.3.2. Tipurile lecției de judo;
 - 3.3.3. Aspectele metodice privind orientarea activităților în cadrul antrenamentelor;
 - 3.3.4. Încălzirea în lecția de judo.

NOTĂ:

Un subiect va fi formulat din conținuturile capitolului A, iar cel de al doilea din capitolul B.

BIBLIOGRAFIE:

1. HANTĂU, I., Structura antrenamentului la judo, Editura Printech, București 2000;
2. MANOLACHI, V.; HANTĂU I., Pregătirea fizică a judocanilor de performanță, Chișinău, 2000;
3. MANOLACHI, V.; Sporturi de luptă – teorie și metodică, Institutul de Educație Fizică și Sport “Tipografia centrală”, Chișinău, 2003;
4. TURCU, D.M.; Judo în imagini și cuvinte, Editura Univ. “Lucian Blaga”, Sibiu, 1996;

DISCIPLINA: METODICA DISCIPLINEI BASCHET

I. NOȚIUNI DE BAZĂ DIN JOCUL DE BASCHET

1. Tehnica jocului de baschet

- 1.1. Definiția tehnicii jocului;
- 1.2. Caracteristicile tehnicii.

2. Tactica jocului de baschet

- 2.1. Definiția tacticii; Caracteristicile tacticii;
- 2.2. Sistematizarea tacticii/elemente în subordine;
- 2.3. Sistematizarea acțiunilor de tactică individuală;
- 2.4. Sistematizarea tacticii colective de echipă.

II. CONCEPTE PRACTICO-METODICE ÎN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE BASCHET

1. Selecția în jocul de baschet

2. Evaluarea în jocul de baschet

- 4.1. Instrumente de evaluare în jocul de baschet;
- 4.2. Probe de control;
- 4.3. indiciu de eficiență al jocului.

3. Dinamica efortului în jocul de baschet

- 5.1. Natura solicitărilor în efortul jucătorilor de baschet
- 5.2. Adaptarea la efort.

4. Antrenamentul la copii și juniori

- 4.1. Caracteristicile și particularitățile în antrenamentul copiilor și juniorilor;
- 4.2. Antrenarea mișcării în teren: alcătuiți 6 (șase) structuri motrice (3 fără minge + 3 cu minge);
- 4.3. Antrenarea paselor: alcătuiți 6 (șase) structuri motrice (3 în perechi + 3 în alte formații);
- 4.4. Atrenarea aruncărilor la coș: 6 (șase) structuri motrice;
- 4.5. Contraatacul: lansare, desfășurare, finalizare- alcătuiți un complex de exerciții specifice contraatacului;
- 4.6. Dă și du-te: alcătuiți 6 (șase) structuri motrice;
- 4.7. Blocaj – ieșire din blocaj: alcătuiți 3 structuri de exerciții.

5. Arbitrajul în jocul de baschet

- 5.1. Principalele abateri în jocul de baschet;
- 5.2. Principalele greșeli în jocul de baschet;
- 5.3. Oficialii în jocul de baschet; sarcinile oficialilor;

NOTĂ:

Un subiect va fi conceput din conținutul capitolului I , iar cel de al doilea din capitolul II.

BIBLIOGRAFIE:

1. TĂTARU, C.; Baschet - bazele tehnicii și tacticii, Editura Mira Design, Sibiu, 2000;
2. TĂTARU, C.; Baschet perfecționarea aruncărilor la coș, Editura Alma Mater, Sibiu, 2005;
3. TĂTARU, C.; Baschet, Editura Alma Mater, Sibiu, 2009;
4. HULPUȘ, A.; Curs practico-metodic- an III, Editura Univ. “Lucian Blaga”, Sibiu, 2011-2012;
5. HRIȘCĂ, A.; NEGULESCU C.; Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet; A.N.E.F.S., București, 1997;
6. F.R. BASCHET; Regulamentul oficial al jocului de baschet; București, 2009;

DISCIPLINA: METODICA DISCIPLINEI FOTBAL

I. NOȚIUNI DE BAZĂ ALE TEORIEI ANTRENAMENTULUI ÎN FOTBAL:

1. Forme de organizare a procesului de antrenament;
2. Mijloace de antrenament;
3. Fazele de joc(atac și apărare);
4. Formele de joc(atac și apărare);
5. Caracteristicile antrenamentului în fotbalul modern;
6. Obiectivele antrenamentului de fotbal;
7. Parametrii efortului și dinamica acestora;
8. Strategii și metode de selecție;
9. Metode utilizate în procesul de pregătire.

II. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI ÎN JOCUL DE FOTBAL:

- a) Pregătirea Fizică;
 - definiție și conținut;
 - caracteristicile efortului în jocul de fotbal;
- b) Pregătirea Tehnică;
 - definiție, sistematizare, caracteristici;
- c) Pregătirea Tactică;
 - definiție, sistematizare, principii;
- d) Pregătirea Teoretică;
 - definiție, conținut;
 - mijloace de realizare a pregătirii teoretice.

III. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN FOTBAL:

1. Strategii de elaborare a programelor de pregătire;
2. Cerințele planificării antrenamentului în jocul de fotbal.

BIBLIOGRAFIE:

1. IONESCU, I., 2001, Fotbal – Tehnică și tactica antrenamentului și jocului, Ed.Albatros, Timișoara;
2. MOTROC, I.,2000, Fotbal – Curs de specializare, Ed.A.N.E.F.S., București;
3. STOIAN, A., STOIAN I., 2006, Fotbal – Curs de specializare, Ed.Mira Design, Sibiu;
4. STOIAN, A., STOIAN I.,2004, Fotbal – Exerciții de pregătire tehnică și tactică, Ed.U.L.B.S., Sibiu.

NOTĂ:

Un subiect va fi conceput din conținutul capitolului I , iar cel de al doilea din capitolul II și III.

*****NOTĂ:**

La specializarea Sport și Performanță Motrică, la proba I (proba scrisă), studenții vor avea de rezolvat 4 subiecte conform programului de studiu.

La proba I absolvenții trebuie să obțină minim media 5 (cinci), iar media obținută după însumarea probei I și probei a II-a (susținerea orală a lucrării de licență) trebuie să fie minim 6 (șase).

Coordonator domeniu,
lect. univ. dr. Iulian Stoian