

**TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ  
PROGRAMUL DE STUDIU SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ,  
3 ANI, CURSURI ZI, SEȘIUNEA IUNIE - IULIE 2022**

**PROBA I EVALUAREA CUNOȘTINȚELOR FUNDAMENTALE ȘI DE  
SPECIALITATE**

**(PROBĂ SCRISĂ)**

**DISCIPLINA: BAZELE GENERALE ALE 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 metodica antrenamentului sportiv*, Editura Universității „Lucian Blaga” Sibiu;

Nicu, A., coordonator, 1993, *Antrenamentul sportiv modern*, EDITIS, București.

Notă: Un subiect va fi alcătuit din conținuturile capitolurilor 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. Mărimea 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 sportivă;

**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).

**DISCIPLINA:           METODICA DISCIPLINEI GIMNASTICĂ ARTISTICĂ**

**Capitolul I**

1. Selecția și orientarea sportivă în gimnastica artistică
2. Modelul biologic al performerei/performerului în gimnastica artistică
3. Stadiul I al antrenamentului în gimnastica artistică
4. Aptitudini/calități psihomotrice necesare practicării gimnasticii artistice
5. Metode de predare a deprinderilor motrice în gimnastica artistică
6. Învățarea algoritmică a elementelor și procedeelelor specifice

**Capitolul II**

1. Lecția de antrenament în gimnastica artistică
2. Planul/Proiectul de lecție
3. Componentele antrenamentului la gimnastică artistică
  - Pregătirea fizică generală și specifică
  - Pregătirea tehnică
  - Pregătirea artistică
  - Pregătirea psihologică și tactică
4. Caracteristicile efortului în gimnastica artistică
5. Competiția în gimnastica artistică de performanță

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

**Bibliografie**

GRIGORE, V. (2001 ). <i>Gimnastica artistică- bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i> . Edit. SemnE, București.
GRIGORE, V. (1998). <i>Gimnastica de performanță</i> . Edit. Atlantis, București.
GRIGORE, V. (2001). <i>Pregătirea artistică în gimnastica de performanță</i> , ANEFS, București.
POPESCU, G. (2007). <i>Gimnastica acrobatică în școală</i> . Edit. Elisaváros, București.
TUDUSCIUC, I. (2001). <i>Gimnastică acrobatică</i> . Edit. Fundației România de mâine, București.
VIERU, N. (1997). <i>Manual de gimnastică sportivă</i> . Edit. Driada, București.
ZAHARIE, N., (2021), <i>Gimnastica artistică – curs de specializare (uz intern)</i> .

Coordonator domeniu,  
lect. univ. dr. Ioan Hășmășan