
TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ
PROGRAMUL DE STUDIU *SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ*,
3 ANI, CURSURI ZI, SESIUNEA FEBRUARIE 2026

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

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

NOTĂ:

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

BIBLIOGRAFIE:

1. BOMPA T., O., 2014, ”Teoria și metodologia antrenamentului- periodizarea”, Centrul National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor, Editura TANA, Curtea de Arges;
2. DRAGNEA A., 1996, ”Antrenamentul sportiv”, Editura didactică și pedagogică, București;
3. NAN I.D., 2013, ”Teoria și metodică antrenamentului sportiv”, Editura Universității „Lucian Blaga” Sibiu;
4. NICU A., coordonator, 1993, ”Antrenamentul sportiv modern”, EDITIS, București;
5. SIMION Ghe. și colab., 2011, ”Antrenamentul sportiv – concept sistemic”, Ovidius University Press, Constanța;
6. STOIAN I., 2020, ”Bazele generale ale antrenamentului sportiv – note de curs”, Sibiu.

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ATLETISM

Pct.I

1. Etapele de învățare a exercițiilor din antrenamentul athletic: **Care sunt etapele învățării unei deprinderi motrice?**

- Etapa de inițiere – pregătitoare
- Etapa intermediară – fundamentală
- Etapa avansată – consolidare, perfecționare

Obiectivul este de a trece prin toate cele trei etape, abordare „pas cu pas”, nu se sar etape în acest proces, este periculos și ineficient

2. Fazele antrenamentului athletic: **Care este conținutul acestora?**

- Atletismul pentru copii
- Pregătirea polivalentă, pentru toate probele
- Pregătirea pe grupe de probe
- Specializarea într-o probă
- Atletismul de performanță

3. Școala atletismului: Exercițiile din școala alergării, săriturii și aruncării și metodică învățării.

Pct.II

4. Învățarea deprinderilor atletice de bază: **Metode de învățare a deprinderilor atletice simple. Metode de învățare a deprinderilor atletice complexe.**

5. Planul de antrenament cu tematică din atletism: **Concepeți un plan de lecție de antrenament pentru o grupă de începători, cu două teme la alegere.**

NOTĂ:

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

BIBLIOGRAFIE:

1. BĂDESCU D., 2017, “Atletism. Lucrări practice”, Editura Universității “Lucian Blaga”, Sibiu;
2. BĂDESCU D., 2010, ”Marșul athletic: baze teoretice și metodologice”, Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu;
3. GEVAT C., 2005, „Atletism-istoric, tehnic, didactic”, Ed. Ovidius University Press”, Constanta;
4. ALEXEI M., 2005, „Atletism tehnica probelor” Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca;
5. GEVAT C., LARION A., 2003, ”Lecții de atletism”, Ovidius University Press, Constanța.

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - 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 mingă + 3 cu mingă);
- 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 punctului I , iar cel de al doilea din punctul II.

BIBLIOGRAFIE:

1. TĂTARU C., 2000, ”Baschet - bazele tehnicii și tacticii”, Editura Mira Design, Sibiu;
2. TĂTARU C., 2005, ”Baschet perfecționarea aruncărilor la coș”, Editura Alma Mater, Sibiu;
3. TĂTARU C., 2009, ”Baschet”, Editura Alma Mater, Sibiu;
4. HULPUȘ A., 2012, ”Baschet - Curs practico-metodic”, Editura Universității “Lucian Blaga”, Sibiu;
5. HRIȘCĂ A.; NEGULESCU C., 1997, ”Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet”, A.N.E.F.S., București;
6. F.R. BASCHET, 2023, ”Regulamentul oficial al jocului de baschet”, București.

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - 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 Tacticală;
 - 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.

NOTĂ:

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

BIBLIOGRAFIE:

1. IONESCU I., 2001, "Fotbal – Tehnică și tactica antrenamentului și jocului", Editura Albatros, Timișoara;
2. MOTROC I., 2000, "Fotbal – Curs de specializare", Editura A.N.E.F.S., București;
3. STOIAN A., STOIAN I., 2006, "Fotbal – Curs de specializare", Editura Mira Design, Sibiu;
4. STOIAN A., STOIAN I., 2004, "Fotbal – Exerciții de pregătire tehnică și tactică", Editura Universității "Lucian Blaga" din Sibiu;
5. STOIAN I., 2018, "Fotbal Specializare – note de curs", Sibiu.

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - JUDO

I. 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.

II. STRUCTURA ANTRENAMENTULUI LA JUDO

II.1. 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.2. 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 punctului I, iar cel de al doilea din punctual II.

BIBLIOGRAFIE:

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

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – TENIS DE CÂMP

I. NOȚIUNI DE BAZĂ ALE TEORIEI ANTRENAMENTULUI ÎN TENIS:

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

II. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI ÎN TENISUL DE CÂMP:

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

III. PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI ÎN TENIS:

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

NOTĂ:

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

BIBLIOGRAFIE:

1. Baci A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. Baci A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. Baci A. (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,
4. Moise D.G. Antonescu D. (2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București Moise Gh.,

5. Moise D., Matei S., (2011) - Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță, Editura pentru Sport, București

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - VOLEI

I. NOȚIUNI DE BAZĂ DIN JOCUL DE VOLEI

1. Tehnica jocului de volei

- 1.1. Tehnica de bază (deplasări, variante de pasare a mingii, serviciul, ridicarea pentru atac, atacul, preluarea serviciului, apărare din atac).
- 1.2. Tehnica avansată (variante avansate ale elementelor tehnice).
- 1.3. Metodica învățării elementelor tehnice de bază și avansate.
- 1.4. Tehnica individuală și colectivă

2. Tactica jocului de volei

- 2.1. Tactica în jocul de volei
- 2.2. Noțiuni privind sistemele tactice de bază (minivolei și joc normal 6 la 6)
- 2.3. Sisteme tactice avansate în jocul de volei
- 2.4. Sistemizarea tacticii colective de echipă

3. Pregătirea fizică în jocul de volei

- 3.1. Importanța pregătirii fizice în jocul de volei
- 3.2. Metodica pregătirii fizice la toate nivelurile de vârstă

4. Pregătirea mentală pentru concurs

5. Pregătirea statistică a meciurilor de volei

- 5.1. Importanța statisticii în jocul de volei
- 5.2. Studiarea propriei echipe și studiarea adversarului

II. CONCEPTE PRACTICO-METODICE ÎN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE VOLEI

1. Procesul de selecție în jocul de volei

2. Instrumentele de evaluare a performanței în jocul de volei

3. Antrenamentul la copii și juniori

- 3.1. Caracteristicile și particularitățile în antrenamentul copiilor și juniorilor;
- 3.2. Exerciții pentru învățarea, consolidarea, perfecționarea elementelor tehnice de bază în jocul de volei
- 3.3. Complex de exerciții pentru pregătirea fizică

4. Noțiuni privind regulamentul jocului de volei

5. Noțiuni privind organizarea și desfășurarea campionatului național de volei

NOTĂ:

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

BIBLIOGRAFIE:

- 1. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2020, ”Selecția în jocul de volei. Pregătirea tehnico-tactică în minivolei”, Editura Universității “Lucian Blaga” din Sibiu;
- 2. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2019, ”Volleyball game as science and specialization in sport and physical education”, Editura LAP Lambert Academic Publishing;
- 3. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2021, ”Volleyball and coaching in volleyball game”, Editura LAP Lambert Academic Publishing;
- 4. POMOHACI, M., SOPA, I. S., 2020, ”Tehnica și tactica în jocul de volei”, Editura Universității “Lucian Blaga” din Sibiu;
- 5. SOPA, I. S., POMOHACI, M., 2018, ”Motor evaluation and anthropometry in physical education and sport”, Editura LAP Lambert Academic Publishing.

*****NOTĂ:**

La specializarea Sport și Performanță Motrică, la proba I (proba scrisă), studenții vor avea de rezolvat 4 subiecte (2 subiecte din conținutul disciplinei Bazele generale ale antrenamentului sportiv și 2 din Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Specializarea parcursă în anul III de studii).

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. Ioan Hășmășan