

Ciclul de studii universitare de masterat

ADMITERE – sesiunea iulie-septembrie 2025 -

TEMATICA INTERVIU

Program de studii:

**ACTIVITAȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE
SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE

I. Noțiuni fundamentale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului

- I.1. Motricitatea umană și componentele sale
- I.2. Psihomotricitatea
- I.3. Capacitatea motrică
- I.4. Educația fizică
- I.5. Sportul

II. Mijloacele educației fizice și sportului

- II.1. Mijloacele specifice
- II.2. Mijloacele nespecifice

III. Conținutul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport

- III.1.1 Calitățile motrice condiționale
- III.1.2 Calitățile motrice coordinative
- III.2. Priceperile și deprinderile motrice

IV. Fundamente ale metodicii educației fizice și sportive școlare

- IV.1 Lecția, formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ în educația fizică
- IV.2 Tipologia lecției de educație fizică
- IV.3 Conținutul lecției de educație fizică
- IV.4 Structura lecției de educație fizică

IV.5 Particularități ale lecției de educație fizică desfășurate în condiții speciale
(In aer liber, în spații improvizate)

IV.6 Efortul și repausul în lecția de educație fizică. Evoluția curbei efortului.

IV.7 Dinamica efortului. Parametrii efortului.

IV.8 Căi de determinare a nivelului efortului.

IV.9 Densitatea lecției de educație fizică. Tipuri de densitate

Bibliografie

1. Rață G., 2008, Didactica educației fizice și sportului, Editura Pim, Bacău;
2. Dragnea, A., și colaboratorii 2006, Educație Fizică și Sport - teorie și didactică. FEST.

METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ

I. Probele de alegări

- Tehnica și metodică
- Regulament

II. Probele de sărituri

- Tehnica și metodică
- Regulament

II. Probele de aruncări

- Tehnica și metodică
- Regulament

Bibliografie orientativă

1. Dulceanu C.R., 2014, Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism Editura Universității „Aurel Vlaicu”
2. Mihăilescu I., Mihăilescu N., 2006, Atletism în sistem educational, Editura Universității din Pitești

METODICA PREDĂRII GIMNASTICII

1. Mijloace specifice gimnasticii de tipul exerciții de front și formații (pe loc și în mișcare)
2. Mijloace specifice gimnasticii de tipul exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (libere, cu partener, cu obiecte)
3. Elemente acrobatice din programa școlară
4. Deprinderi aplicativ-utilitare

Bibliografie orientativă:

1. Piscoi, G., L., 2009, “Gimnastică aerobică”, Editura Solness, Timișoara
2. Orțănescu D., Nanu M.C., Cosma G. – Gimnastica în școală

METODICA PREDĂRII BASCHETULUI

1. Tehnica jocului fără minge
2. Tehnica jocului cu minge
3. Sisteme de joc în atac (2-1-2, 1-3-1) și apărare (om la om, zonal)

Bibliografie orientativă:

1. Ghețu R., Ghițescu I., Predescu T. – Baschet. Teorie și metodică

METODICA PREDĂRII FOTBALULUI

1. Tehnica de bază: preluare, conducere, lovire, protejare, cap, aruncare de la margine
2. Tactica ofensivă: acțiuni individuale și colective
3. Tactica defensivă: acțiuni și poziționări
4. Antrenamentul portarului
5. Adaptarea fotbalului în școală (primar și gimnazial)

Bibliografie orientativă:

1. Bulzan C.O., 2015, Strategii privind optimizarea pregătirii în jocul de fotbal, Editura UAV
2. Neța G., 2013, Curs de bază - Fotbal, Editura Univ. “Bogdan- Vodă” Cluj-Napoca

METODICA PREDĂRII HANDBALULUI

1. Tehnici de bază: pasare, prindere, aruncări, poziționare
2. Tactica ofensivă: contraatac, sisteme cu pivot
3. Tactica defensivă: repliere, zone 6:0, 5+1
4. Instruirea portarului: poziționare, respingere, degajare

Bibliografie orientativă:

1. Acsinte A.L., Ghervan P., Mihăilă I., Orțănescu C., 2016, Handbal – teoria și metodică jocului
2. Mihăilă I., 2004, Handbal - curs teoretic, Editura Universității din Pitești,
- 3.

METODICA PREDĂRII VOLEIULUI

1. Tehnici individuale: pasări, servicii, preluări, blocaj
2. Tactici colective: sisteme de atac (4+2, 5+1), apărare și primirea serviciului
3. Elemente de regulament

Bibliografie orientativă:

1. Dăian G., Shaao M., Pascu D. 2018, Volei. Teorie și metodică
2. Rusu F, 2008, Jocul de volei în școală, Napoca Star, Cluj Napoca

FITNESS - BODYBUILDING

1. Noțiuni generale despre fitness și bodybuilding (definiții, obiective, caracteristici).
2. Metodica practicării exercițiilor de forță.
3. Tipuri somatice și antrenamentul specific.
4. Exerciții pentru dezvoltarea grupelor musculare.
5. Antrenament excentric vs antrenament concentric

Bibliografie orientativă:

1. Herlo, J. N. 2005 - Culturism – caiet metodic de lucrări practice, Editura „Vasile Goldiș” University Press
2. Herlo, J. N., Bulzan, C.O., 2024 - Introducere in fitness și culturism, editura Riso Print
3. Voicu V.A., 1995 - “Culturism”, Editura Inter-Tonic

JUDO

1. Noțiuni de bază din Judo: prize, poziții, deplasări, dezechilibrări, școala căderilor.
4. Tehnica de execuție și metodică de învățare a procedeelor la sol (ne waza) – imobilizări, strangulări, luxări.
5. Tehnica de execuție și metodică de învățare a procedeelor din picioare (nage waza) - procedee de picior, de șold, de umăr și de sacrificiu.
1. Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo.
2. Calitățile motrice-componentă a pregătirii fizice.
3. Dezvoltarea vitezei la copii și juniori.

Bibliografie orientativă:

1. Ardelean V.P., 2023 - Arte marțiale. Elemente tehnice de baza si notiuni de biomecanica, PRO UNIVERSITARIA
2. Hantău, I. 1996. - Manual de Judo. EDP.

3. Herlo J.N., 2010 - Bazele teoretice și metodice ale sporturilor de tip combat, Eurostampa
4. Țăpurin, D. 2008 - Judo. Sitech.

Program de studii: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ (SPM)

BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV – în plus pentru candidații care optează numai pentru SPM

1. Antrenamentul sportiv – proces psihopedagogic complex, caracterizat prin sistematizare, progresivitate și finalitate educațional-performativă.
2. Capacitatea de performanță: factori morfologici și funcționali; resurse psihice; diagnosticare, prognoză și selecție
3. Principii de bază ale antrenamentului:
 - adaptarea la efort progresiv
 - compensare și supracompensare
 - ciclicitate
 - individualizare
 - motivare
4. Componente ale pregătirii:
 - fizice
 - tehnice
 - tactice
 - psihice
 - teoretice
 - artistice
5. Forma sportivă și periodizarea:
 - Perioada pregătitoare – dezvoltare generală și specifică
 - Perioada competițională – maximizarea performanței
 - Perioada de tranziție – refacere și menținere
6. Structura antrenamentului:
 - Macro ciclu (anuală)
 - Mezociclu (luni/săptămâni)
 - Micro ciclu (zile)

Bibliografie orientativă:

1. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., 2002, Teoria sportului. FEST.



2. Bompa, T., 2001, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Ex Ponto.
3. Bompa, T., Haff, G., 2014, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. AD. Point.