

TEMATICA EXAMEN DE LICENȚĂ
Specializarea: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

- Noțiunile (categoriile) principale ale teoriei educației fizice și sportului: mișcare, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, educație fizică, sport, antrenament sportiv, dezvoltare fizică, capacitate motrică, cultură fizică.
- Componentele proceselor instructiv-educative ale educației fizice și sportului: calitățile (aptitudinile) motrice; deprinderile și priceperile motrice; cunoștințele de specialitate; indicii morfo-funcționali ai organismului; Elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației.
- Educația fizică și sportul ca fenomene sociale: idealul, funcțiile și obiectivele EFS.
- Sistemul mijloacelor în educație fizică și sport: mijloacele specifice și cele asociate; exercițiul fizic – mijlocul principal al EFS.
- Principiile de instruire în educație fizică și antrenament sportiv
- Efortul de antrenament: tipuri principale de efort; parametrii efortului; mecanismele fiziologice ale solicitării de antrenament.
- Antrenamentul sportiv – cadrul optim pentru optimizarea capacității motrice, creșterea capacității de performanță.
- Principiile și mijloacele antrenamentului sportiv.
- Teoria modelelor și aplicarea ei în practica antrenamentului sportiv.
- Conținutul (componentele, factorii) antrenamentului sportiv.
- Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv. Organizarea antrenamentului.
- Selecția sportivă: definiție, etape, criterii, stadiile antrenamentului sportiv.
- Sistemul competițional de atletism din România
- Școala atletismului
- Tehnica probelor de alergări din atletism
- Tehnica probelor de sărituri din atletism
- Tehnica probelor de aruncări din atletism
- Noțiuni definitorii ale disciplinei gimnastică (scop, obiective, ramuri, mijloace, terminologie)
- Aspecte generale cu privire la gimnastica de bază (caracteristicile mișcărilor, planuri și axe, mijloace)
- Gimnastică: exerciții de front și formație
- Gimnastică: exerciții de dezvoltare fizică armonioasă
- Gimnastică: exerciții aplicativ-utilitare
- Gimnastică: exerciții acrobatice

Bibliografie pentru Specializarea SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ:

1. Alexe, N. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București.
2. Cârstea, G. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. Universul, București.
3. Cojocariu, A. (2010). *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași.
4. Damian M. (2002). *Gimnastica de bază*, Editura Ovidius University Press, Constanța.
5. Dragnea, A., Teodoreanu-Mate, S. (2002). *Teoria Sportului*, Editura FEFS, București.
6. Grigore, V. (2003). *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*, Editura Bren, București.
7. Manno, R. (1996). *Les bases de l'antreinement sportif*, Editura Reune EPS, Paris, 1992, tradus de CCPS, București.
8. Merică, A. (1994). *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura Universității UAIC, Iași.
9. Moraru, C. (2013). *Gimnastica de bază*, Editura Pim, Iași.
10. Niculescu, G. (2012). *Gimnastica de bază*, Editura Fundației România de Măine, București.
11. Pradet, M. (2000). *Pregătirea fizică*, Colectia SDP, nr. 426-428, MTS - CCPS, București.
12. Popescu, G. (2003). *Gimnastica de bază*, vol. 1, Editura Perpessicius, București.
13. Popescu, V. (2019). *Bazele generale ale atletismului: curs universitar*, Editura Discobolul, ISBN 978-606-798-085-1, București.
14. Radu, L. (2013). *Atletism – pentru profesorul de educație fizică*, volum în Editura UAIC, Iași.
15. Tuduscic, I. (2006). *Gimnastica de bază – pregătirea aparatului locomotor*, Editura Fundației România de Măine, București.