



## METODOLOGIA DE DESFĂȘURARE A EXAMENULUI DE LICENȚĂ

### LA PROGRAMUL DE STUDIU *EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ*

Sesiunea iulie 2021

#### 1. STRUCTURA EXAMENULUI ȘI MODUL DE DESFĂȘURARE

Testarea cunoștințelor în domeniul de licență și în specializarea studiată, prin parcurgerea și promovarea a două probe.

##### **PROBA I. Examen scris, cu două subiecte:**

**Subiectul 1:** din disciplinele: *Teoria și metodică educației fizice și sportului și Măsurare și evaluare în educație fizică și sport*, susținut sub forma unui test-grilă cu 50 de itemi cu cinci răspunsuri, din care un răspuns corect, extrași dintr-o bază de 300 de itemi.

**Subiectul 2:** din discipline circumscrise *Teoriei, practicii și metodicii predării unor discipline sportive* din învățământul primar și gimnazial (o disciplină la alegere dintre: atletism, sporturi gimnice, baschet, fotbal, handbal, volei), care va consta în dezvoltarea unor răspunsuri specifice metodicii predării disciplinei sportive alese de candidați, în contextul cerințelor din enunțul întrebărilor respective.

**Nota minimă de promovare este 5 (cinci)**, fiecare dintre cele două subiecte trebuind să fie notat cu minimum **5 (cinci)**.

##### **PROBA II. Susținerea Lucrării de Licență**

Probă susținută oral, desfășurată conform Metodologiei de susținere a Examenului de licență al Universității de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „G. E. Palade” din Târgu Mureș.

**Nota minimă de promovare la susținerea Lucrării de licență este 7 (șapte).**

##### **NOTĂ !**

**MEDIA DE PROMOVARE A EXAMENULUI DE LICENȚĂ ESTE MINIMUM 6 (șase).** Această notă reprezintă media notelor (cu 2 zecimale) obținute la cele 2 probe, I și II: “Testarea cunoștințelor în domeniul de licență și în specializarea studiată”, respectiv, “Susținerea lucrării de licență”).





## II. TEMATICA EXAMENULUI SCRIS ȘI BIBLIOGRAFIA

### TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI (EFS)

#### 1. Obiectivele educației fizice și sportului.

##### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 5-6. Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 29-34.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 68-74.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.42-44.

#### 2. Funcțiile educației fizice și sportului.

##### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului - Note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 13-14.

Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 39-47.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 126-139.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.39-42.

#### 3. Componentele proceselor de educație fizică și sport.

##### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 24-46.

Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 72-81.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 126-139.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.58-90.

#### 4. Principiile de instruire în educația fizică.

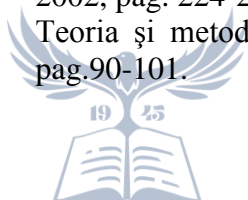
##### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 48-51.

Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag.84-94.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 224-226.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.90-101.





## 5. Sistemul metodelor și mijloacelor utilizate în educație fizică și sport.

### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 95-101; 113-119.

Teoria și metodică educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 166-186.

## 6. Lecția de educație fizică

### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag 60-63. Teoria și practica activității motrice umane, Neagu Nicolae, 2010, Editura University Press, Tîrgu Mureș

## 7. Efortul și densitatea în lecția de educație fizică

### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag 63-67.

Teoria și metodică educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 125-129.

## 8. Evaluarea în lecția de educație fizică

### Bibliografie:

Teoria și metodică educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag 85-90.

Constantin, Filip et al. (1999), Sistemul Național școlar de evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, Ministerul Educației Naționale, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, București, pag. 5-19.

## MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### 1. Măsurători antropometrice cu aplicabilitate în educație fizică și sport

#### Bibliografie:

Neagu, N. (2014), Biometrie umană, Vol. I, *Antropometria*, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 82-201.

Neagu, N. & Făgăraș, S. (2014), *Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport*, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 7-63.

### 2. Evaluarea mersului, a echilibrului și agilității, cu aplicabilitate în educație fizică și sport

#### Bibliografie:

Neagu, N., Făgăraș, S. (2014), *Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport*, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 85-95.

### 3. Evaluarea calităților motrice, cu aplicabilitate în educație fizică și sport

#### Bibliografie:

Neagu, N., Făgăraș, S. (2014), *Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport*, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 95-100.





#### 4. Evaluarea capacității psihomotrice la copii 6-14 ani

##### Bibliografie:

Neagu, N., Făgăraș, S. (2014), *Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport*, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 105-138.

#### 5. Evaluarea capacității de efort

##### Bibliografie:

Neagu, N., Făgăraș, S. (2014), *Protocoale și tehnici de evaluare în fizioterapie și educație fizică și sport*, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 139-146.

## TEORIA ȘI METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE

### ATLETISM

#### 1. Succesiunea generală a învățării exercițiilor de atletism – etapele învățării: etapa pregătitoare, etapa fundamentală, etapa finală.

##### Bibliografie:

MDS Atletice. Curs pentru studenții anului I, Stoica M., ANEFS, București, 2007, pag. 9 – 14.

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, ATLETISM 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, TÎRGU-MUREȘ, 2010, pag. 53

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 135 – 138.

#### 2. Inițierea în atletism - școala alergării (obiective, mijloace).

##### Bibliografie:

MDS Atletice. Curs pentru studenții anului I Stoica M., ANEFS, București, 2007, pag. 15 – 18.

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, ATLETISM 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 30 – 43, 53 – 61

Graur Cristian, Atletism, Îndrumar de lucrări practice, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2013, pag. 4 – 7, 14 -21, 29 – 32, 43 – 50, 57 - 64

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 138 – 146, 180

#### 3. Inițierea în atletism - școala săriturii (obiective, mijloace).

##### Bibliografie:

MDS Atletice. Curs pentru studenții anului I, Stoica M., ANEFS, București, 2007, pag. 19 – 21.

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 72 – 84, 95 – 96

Graur Cristian, Atletism, Îndrumar de lucrări practice, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2013, pag. 8 – 11, 22, 33 – 35, 37, 47 – 48, 51 – 52, 55 – 56

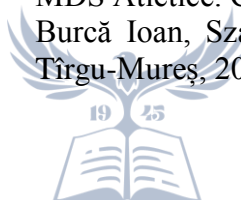
Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 180

#### 4. Inițierea în atletism - școala aruncării (obiective, mijloace).

##### Bibliografie:

MDS Atletice. Curs pentru studenții anului I, Stoica M., ANEFS, București, 2007, pag. 21 – 23.

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 2, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 41 – 49





Graur Cristian, Atletism, Îndrumar de lucrări practice, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2013, pag. 12 – 13, 23 – 26, 36, 37 – 40, 45 -46, 53 -54

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 180

### **5. Metodica predării probelor de alergări: alergarea de rezistență, alergarea de viteză, alergarea de ștafetă.**

#### Bibliografie:

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 52 - 56

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 2, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 8, 21-23

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 144 – 147

### **6. Metodica predării probelor de sărituri: săritura în lungime cu 1 ½ în zbor.**

#### Bibliografie:

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 95 -97

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 147 – 149

### **7. Metodica predării probelor de sărituri: înălțime cu pășire, rostogolire ventrală, răsturnare dorsală.**

#### Bibliografie:

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 125 - 132

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 150 – 156

### **8. Metodica predării probelor de aruncări: aruncarea mingii de oină, aruncarea greutății.**

#### Bibliografie:

Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, Atletism 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, Tîrgu-Mureș, 2010, pag. 63 – 67, 86 - 88

Titus N. Tatu, D. Alexandrescu, T. Ardelean, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983, pag. 164 -167

## **GIMNASTICĂ DE BAZĂ**

### **1. Pozițiile fundamentale și derivate ale corpului .**

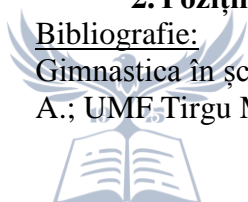
#### Bibliografie:

Gimnastica în școală – fundamente teoretice și practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF T irgu Mures, 2012, pag. 7-12.

### **2. Pozițiile și mișcările segmentelor corpului.**

#### Bibliografie:

Gimnastica în școală – fundamente teoretice și practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF T irgu Mures, 2012, pag. 12-15.





### **3. Exercițiile de dezvoltare fizică generală.**

#### **Bibliografie:**

Gimnastica în școală – fundamente teoretice si practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF Tirgu Mures, 2012, pag. 33-43.

### **4. Exercițiile aplicative.**

#### **Bibliografie:**

Gimnastica în școală – fundamente teoretice si practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF Tirgu Mures, 2012, pag. 44-53.

## **GIMNASTICĂ ACROBATICĂ ȘI SĂRITURI**

### **1. Tehnica de execuție și metodică învățării elementelor acrobatice statice**

#### **Bibliografie:**

Gimnastica în școală – fundamente teoretice si practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF Tirgu Mures, 2012, pag. 78-86.

### **2. Tehnica de execuție și metodică învățării elementelor acrobatice dinamice**

#### **Bibliografie:**

Gimnastica în școală – fundamente teoretice si practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF Tirgu Mures, 2012, pag. 86-95.

### **3. Tehnica de execuție și metodică învățării săriturilor cu sprijin**

#### **Bibliografie:**

Gimnastica în școală – fundamente teoretice si practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF Tirgu Mures, 2012, pag. 101-105.

## **BASCHEȚ**

### **1. Metodică învățării elementelor tehnice fără minge din jocul de baschet.**

#### **Bibliografie:**

Didactica jocului de baschet, Pia Simona Făgăraș, Editura Universitatii “Alexandru Ioan Cuza”Iasi, 2014, pag. 49-61.

### **2. Metodică învățării elementelor tehnice cu minge.**

#### **Bibliografie:**

Didactica jocului de baschet, Pia Simona Făgăraș, Editura Universitatii “Alexandru Ioan Cuza”Iasi, 2014, pag. 61-85.

### **3. Metodică învățării aruncării la coș.**

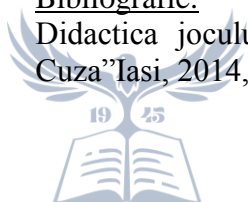
#### **Bibliografie:**

Didactica jocului de baschet, Pia Simona Făgăraș, Editura Universitatii “Alexandru Ioan Cuza”Iasi, 2014, pag. 85 -100.

### **4. Metodică învățării tacticii în jocul de baschet**

#### **Bibliografie:**

Didactica jocului de baschet, Pia Simona Făgăraș, Editura Universitatii “Alexandru Ioan Cuza”Iasi, 2014, pag. 100-123, 123-143.







## FOTBAL

**1. Tehnica specifică jocului cu minge (intrarea în posesia mingii, păstrarea mingii): taxonomie descriptivă, biomecanica mișcării, utilizare, greșeli de execuție, sisteme de acționare.**

**Bibliografie:**

Balint A., *Fotbal*, Tehnoredactare computerizată, București, 2000, pg. 164-247.

Drăgan A., Țurcanu F., *Fotbal. Teorie și metodică*, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014, pg. 21-33; 51-57.

Țurcanu F., *Fotbal. Fundamente științifice*, Note de curs, University Press, Tirgu Mures, 2013, pg. 14-29.

**2. Tehnica specifică jocului cu minge (transmiterea mingii): taxonomie descriptivă, biomecanica mișcării, utilizare, greșeli de execuție, sisteme de acționare.**

**Bibliografie:**

Balint A., *Fotbal*, Tehnoredactare computerizată, București, 2000, pg. 100-164.

Drăgan A., Țurcanu F., *Fotbal. Teorie și metodică*, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014, pg. 33-50; 57-59.

Țurcanu F., *Fotbal. Fundamente științifice*, Note de curs, University Press, Tirgu Mures, 2013, pg. 29-43.

**3. Tehnica specifică jocului portarului: taxonomie descriptivă, biomecanica mișcării, utilizare, greșeli de execuție, sisteme de acționare.**

**Bibliografie:**

Balint A., *Fotbal*, Tehnoredactare computerizată, București, 2000, pg. 251-285.

Drăgan A., Țurcanu F., *Fotbal. Teorie și metodică*, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014, pg. 59-71.

Țurcanu F., *Fotbal. Fundamente științifice*, Note de curs, University Press, Tirgu Mures, 2013, pg. 44-56.

**4. Tactica specifică în atac (fazele atacului, formele atacului, acțiuni tactice colective în atac, acțiuni tactice individuale în atac): exemplificare, sisteme de acționare.**

**Bibliografie:**

Balint A., *Fotbal*, Tehnoredactare computerizată, București, 2000, pg. 321-327.

Drăgan A., Țurcanu F., *Fotbal. Teorie și metodică*, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014, pg. 86-90.

Țurcanu F., *Fotbal. Fundamente științifice*, Note de curs, University Press, Tirgu Mures, 2013, pg. 57-72.

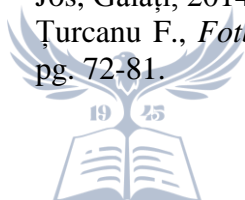
**5. Tactica specifică în apărare (fazele apărării, formele apărării, acțiuni tactice colective în apărare, acțiuni tactice individuale în apărare): exemplificare, sisteme de acționare.**

**Bibliografie:**

Balint A., *Fotbal*, Tehnoredactare computerizată, București, 2000, pg. 321-327.

Drăgan A., Țurcanu F., *Fotbal. Teorie și metodică*, Editura Fundația Universitară Dunărea de Jos, Galați, 2014, pg. 91-96.

Țurcanu F., *Fotbal. Fundamente științifice*, Note de curs, University Press, Tirgu Mures, 2013, pg. 72-81.





## HANDBAL

### 1. Fazele jocului în handbal și conținutul acestora în atac și apărare.

#### Bibliografie:

Handbal, note de curs, Bădău D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag 37-40.

Metodica disciplinei sportive jocuri de echipa - Handbal, Bădău D., 2007, Editura Universității Transilvania din Brașov, pag 13-16.

### 2. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnico-tactice de atac.

#### Bibliografie:

Handbal, note de curs, Bădău D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag 60-63.

Metodica disciplinei sportive jocuri de echipa - Handbal, Bădău D., 2007, Editura Universității Transilvania din Brașov, pag 99-104.

Teoria și metodica handbalului; Ghermănescu K. J., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., Ed. Didactică și Pedagogică, București 1983, pag. 37-56.

### 3. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnico-tactice de apărare.

#### Bibliografie:

Metodica disciplinei sportive jocuri de echipa - Handbal, Bădău D., 2007, Editura Universității Transilvania din Brașov, pag 105-107.

Teoria și metodica handbalului; Ghermănescu K. J., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., Ed. Didactică și Pedagogică, București 1983, pag. 122-123.

## VOLEI

### 1. Tehnica jocului de volei – elemente și procedee tehnice fără minge (pozițiile fundamentale, deplasările în teren): taxonomie descriptivă, biomecanica mișcării.

#### Bibliografie:

Drăgan A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000, pg. 64-70. Rusu F., *Curs de volei*, Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca, 2007, pg. 14.

Țurcanu F., Țurcanu D.S., *TMDS – Volei*, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010, pg. 40-41.

### 2. Tehnica jocului de volei – elemente și procedee tehnice cu minge (serviciul, preluarea, ridicarea pentru atac, lovitura de atac, blocajul, plonjonul): taxonomie descriptivă, biomecanica mișcării, greșeli de execuție, sisteme de acționare.

#### Bibliografie:

Drăgan A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000, pg. 48-63. Rusu F., *Curs de volei*, Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca, 2007, pg. 14-22.

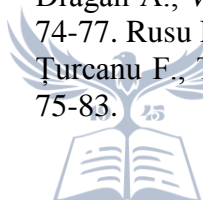
Țurcanu F., Țurcanu D.S., *TMDS – Volei*, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010, pg. 41-54.

### 3. Tactica individuală a jocului de volei: în atac (serviciul) și în apărare (preluarea din atac, preluarea din serviciu, blocajul individual, autodublajul).

#### Bibliografie:

Drăgan A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000, pg. 74-77. Rusu F., *Curs de volei*, Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca, 2007, pg. 13-14.

Țurcanu F., Țurcanu D.S., *TMDS – Volei*, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010, pg. 75-83.







**4. Tactica colectivă a jocului de volei: în atac (sisteme de joc, combinații în atac, așezarea în teren la efectuarea serviciului) și în apărare (sisteme de joc, așezarea în teren la preluarea din serviciu).**

**Bibliografie:**

Drăgan A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000, pg. 77-93. Rusu F., *Curs de volei*, Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca, 2007, pg. 22-33. Țurcanu F., Țurcanu D.S., *TMDS – Volei*, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010, pg. 75-83.

**5. Cerințe metodice ale predării voleiului în școală la clasele V-VIII (particularități morfofuncționale, Modelul I și II de pregătire, jocul de volei în lecția de educație fizică).**

**Bibliografie:**

Drăgan A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000, pg. 101-108. Rusu F., *Curs de volei*, Universitatea Babeș Bolyai Cluj Napoca, 2007, pg. 37-42. Țurcanu F., Țurcanu D.S., *TMDS – Volei*, Note de curs, Litografiat UMF Tg. Mureș, 2010, pg. 105-111.

Coordonator program  
Prof.univ.dr. Adela Bădău

