

PROGRAMUL DE STUDII: *Educație fizică și sportivă (IF)*

TEMATICA ȘI BIBLIOGRAFIA EXAMENULUI DE LICENȚĂ SESIUNEA IULIE 2026

1. Obiectivele educației fizice și sportului.

Bibliografie:

Teoria și metodica educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 5-6.
Teoria și metodica educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 29-34.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 68-74.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.42-44.

2. Funcțiile educației fizice și sportului.

Bibliografie:

Teoria și metodica educației fizice și sportului - Note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 13-14.
Teoria și metodica educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 39-47.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 126-139.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.39-42.

3. Componentele proceselor de educație fizică și sport.

Bibliografie:

Teoria și metodica educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 24-46.
Teoria și metodica educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 72-81.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 126-139.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Cârstea Gh., 2000, Editura Anda, București pag.58-90.

4. Principiile de instruire în educația fizică.

Bibliografie:

Teoria și metodica educației fizice și sportului, note de curs. Bădău, D., 2014, UMF Tîrgu Mureș, pag. 48-51.
Teoria și metodica educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag.84-94.
Teoria și metodica educației fizice și sportului, Dragnea, A., coord. Editura Fest, București, 2002, pag. 224-226.
Teoria și metodica 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 metodica educației fizice și sportului – curs universitar, Șerbănoiu S., Tudor V., București 2007, pag. 95-101; 113-119.

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

6. Lectia de educatie fizica

Bibliografie:

Teoria și metodica 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 educatie fizica

Bibliografie:

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

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

8. Evaluarea în lecția de educatie fizica

Bibliografie:

Teoria și metodica 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:

Bădău A, Bădău D. (2021), Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice, note curs, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 29-48

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

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

Bibliografie:

Bădău A, Bădău D. (2021), Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice, note curs, Editura University Press Tîrgu Mureș, pag. 58-88

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.

3. Evaluarea capacității funcționale

Bibliografie:

Bădău A, Bădău D. (2021), Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice, note curs, Editura



University Press Tîrgu Mureș, pag. 51-57

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.

ATLETISM

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

Bibliografie:

Szabo-Csifo Barna (2019) Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura: Risoprint Cluj Napoca, pag. 5-9
Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, ATLETISM 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, TÎRGU-MUREȘ, 2010, pag. 53

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

Bibliografie:

Szabo-Csifo Barna (2019) Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura: Risoprint Cluj Napoca, pag. 20-26
Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, ATLETISM 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, TÎRGU-MUREȘ, 2010, pag. 53

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

Bibliografie:

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

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

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

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

Bibliografie:

Szabo-Csifo Barna (2019) Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura: Risoprint Cluj Napoca, pag. 41-58
Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, ATLETISM 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, TÎRGU-MUREȘ, 2010, pag. 53
Graur Cristian, Szabo-Csifo Barna (2019) Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifice în proba de săritură cu prăjina, Editura: Risoprint Cluj Napoca



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

Bibliografie:

Szabo-Csifo Barna (2019) Bazele Atletismului în Kinetoterapie, Editura: Risoprint Cluj Napoca, pag. 41-59
Burcă Ioan, Szabo Barna, Ciulea Laura, ATLETISM 1, Universitatea de Medicină și Farmacie, TÎRGU-MUREȘ, 2010, pag. 53

Graur Cristian, Szabo-Csifo Barna (2019) Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză spoeifică în proba de săritură cu prăjina, Editura: Risoprint Cluj Napoca

GIMNASTICĂ DE BAZĂ

1. Pozițiile fundamentale si derivate ale corpului .

Bibliografie:

Gimnastica în școală – fundamente teoretice si 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 si practico-metodice, note de curs, Bădău D., Bădău A.; UMF Tirgu 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 metodica 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 metodica 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 metodica 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.



BASCHET

1. Metodica 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. Metodica învățării elementelor tehnice cu minge.

Bibliografie:

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

3. Metodica învățării aruncării la coș.

Bibliografie:

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

4. Metodica 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 si 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., Gogâltan 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., Gogâltan V., Jianu E., Negulescu I., Ed. Didactică și Pedagogică, București 1983, pag. 122-123.

VOLEI

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

Bibliografie:

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

Ungur Natalia Ramona, Bădău Adela (2015)*Tehnologii inovative în volei*, Ed. University Press din Tîrgu Mureș, pag. 7-12



2. **Tehnica jocului de volei – elemente și procedee tehnice cu minge (serviciul, preluarea, ridicarea pentru atac, lovitură 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.

Întocmit de către director de departament

Conf. univ. dr. Szabo-Csifo Barna

