

Concurs pe postul de asistent universitar nr. 41
Anul universitar 2025-2026
DISCIPLINE, TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei) – lucrări practice

1. Jocuri de pregătire pentru dezvoltarea abilităților de coordonare necesare pentru volei. Dezvoltarea abilităților generale și specifice. Conducerea mingii, prinderea mingii, menținerea mingii în aer.
2. Dezvoltarea abilităților de condiționare necesare pentru volei prin intermediul jocurilor de pregătire (educație fizică).
3. Deschiderea: tehnicile deschiderii inferioare și superioare
4. Cunoașterea și exersarea principalelor reguli de joc.
5. Manipularea mingii: însușirea tehnicii atingerii cu mâna, exerciții de pregătire și ghidare individual și în perechi. Jocuri 1:1.
6. Manipularea mingii: însușirea tehnicii atingerii cu antebrațul, exerciții de pregătire și ghidare individual și în perechi. Jocuri 1:1, 2:2.
7. Utilizarea elementelor tehnice de bază (atingerea cu mâna și antebrațul) în timpul jocului. Jocuri specifice educației fizice și sportului. Jocuri pe teren mic 3:3.
8. Tehnica muncii brațului și a picioarelor în atac, separat. Corelarea muncii brațului și a picioarelor. Joc 6:6.
9. Corelarea elementelor tehnice, utilizarea acestora în timpul jocului pe teren mare.

Bibliografia:

V.Hancik - J.Belaj - I.Macura - L.Horsky: Röplabdaedzés utánpótláskorú és felnőtt csapatok részére. 1990
Rigler E. - Koltai M. Röplabdázók felmérő és felkészítő eljárásai. 2005
Garamvölgyi M.: A röplabdázás technikája és taktikája. 1996
Rigler E. - Koltai M.: Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához. 2001
Kiss L. - Porubszky L. - Tarnawa F.: Röplabdázás. 1981
Röplabdázás - Játék- és versenyszabályok 2024.

Bazele generale ale antrenamentului sportiv – lucrări practice

1. Școala atletismului: școala mersului, școala alergării.
2. Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a merge și de a alerga.
3. Școala atletismului: școala săriturii, școala aruncării.
4. Jocuri și exerciții pentru însușirea corectă a deprinderii de a sări și de a arunca.
5. Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea startul înalt și a lansării de la start.
6. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea elanului și a deprinderii pe verticală.

7. Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea startul înalt și a lansării de la start.
8. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: consolidarea elanului și a desprinderii pe verticală.
9. Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: învățarea pasului lansat de semifond și a sosirii.
10. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: învățarea-consolidarea săriturii integrale.
11. Metodica predării tehnicii alergării de semifond-fond: consolidarea pasului lansat de semifond și învățarea elementelor de tactică.
12. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire: săriturii integrale în condiții de întrecere.
13. Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergărilor de semifond (evaluarea tehnicii startului înalt și a lansării de la start și a pasului lansat de semifond), tehnica săriturii în înălțime cu pășire.
14. Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea startului de jos și a lansării de la start.
15. Metodica predării săriturii în lungime: învățarea elanului și a efectuării bății
16. Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.
17. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.
18. Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea startul de jos și a lansării de la start.
19. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului și învățarea ritmului ultimilor 3 pași.
20. Metodica predării tehnicii alergării de sprint: învățarea alergării cu accelerare în linie dreapta și în turnantă.
21. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea elanului, bății și învățarea acțiunilor din timpul zborului și a aterizării.
22. Metodica predării tehnicii alergării de sprint: consolidarea alergării cu accelerare și cu pas lansat de viteză în linie dreapta și în turnantă.
23. Metodica predării săriturii în lungime: consolidarea săriturii în lungime integrale.
24. Metodica predării tehnicii alergării de sprint: repetarea alergărilor de sprint în condiții de întrecere.
25. Metodica predării săriturii în lungime: repetarea săriturii în lungime în condiții de concurs.
26. Verificarea deprinderilor și cunoștințelor acumulate: tehnica alergării de sprint (evaluarea tehnicii startului de jos și a lansării de la start și a pasului lansat de viteză), tehnica săriturii în lungime.

Bibliografia:

szerk. Koltai Jenő, Szécsenyi József, Az atlétikai versenyszámok technikája: Ugrások, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1996

szerk. Koltai Jenő, Szécsenyi József: Az atlétikai versenyszámok technikája: Dobások, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1998

Kerecsi Endre, Tornaelemek szakkifejezései, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2013

The complete running & marathon book : how to run faster, further, smarter. – London: Dorling Kindersley, 2014

Prentice, William E, Principles of Athletic Training: a Guide to Evidence-Based Clinical Practice, New York : McGraw-Hill, 2017

Hamar Pál, Minitrampolin: Ugrások – ugrásbemutatók, Budapest : Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003

Teoria și practica în sporturi de apă: înot – lucrări practice

1. Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot craul pe piept și spate: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă.
2. Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral.
3. Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)
4. Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelor craul pe piept și pe spate.
5. Înițierea în tehnica procedeului sportiv de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeul de înot bras.
6. Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate și facultativ bras și fluture.
7. Organizarea unui concurs de înot pentru stabilirea campionului anului, pe procedee de înot, separat băieți și fete.

Bibliografia:

McLeod, Ian, Anatomia înotului: ghid ilustrat pentru creșterea forței, vitezei și rezistenței înotărilor, București: Lifestyle Publishing, 2019
Dick Hannula, Nort Thornton, The swim coaching bible, Champaign, Ill: Human Kinetics, 2001
John G. Mullen, Swimming Science: optimum performance in the water, London: Ivy Press, 2018
Lepore Monica, Assessments and Activities for Teaching Swimming, Champaign: Human Kinetics, 2015

Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice – lucrări practice

1. Metode de evaluare a solicitării de efort
2. Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv
3. Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice
4. Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate
5. Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea
6. Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori
7. Forma sportivă și capacitatea de performanță

Bibliografia:

Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București
Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București
Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism, București
Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București

Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
 Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București
 Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București
 Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București
 Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București
 Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București
 Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău
 Derzsy Béla, Motorikus tesztek, Budapest: Testnevelési Főiskola, 1980
 Kulcsár László, A szekrényugrás oktatásának módszertana, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1997

Teoria și practica sporturilor în aer liber – lucrări practice

1. Provocarea unei vieți confortabile: de la revoluția științifică și tehnică până în prezent, tendințe de sănătate, exemple practice.
2. Impactul Revoluției Informaționale asupra stilurilor de viață, prezentarea răspunsurilor recreative, tendințele formate ca rezultat, căutarea experienței și principiul performanței, exemple practice.
3. Documente de bază în sporturile recreative (Carta Sportului pentru Toți, Carta WLRA etc.), exemple străine, bune practici în sporturile recreative.

Bibliografia:

Szabó József, (2002), Rekreáció : az elmélet és gyakorlat alapjai, JGYF, ISBN: 963-9167-65-7
 Cooper, H. Kenneth (1987): A tökéletes közérzet programja, Budapest, Sport
 Fritz, Péter(2006, 2012): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1., Bába Kiadó
 Földesiné, Sz. Gyöngyi - Gál, Andrea – Dóczi Tamás (2008): Társadalmi riport a sportról, Budapest, ÖM Sport Szakállamtitkárság, MSTT

Comunicare și organizare în știința sportului – lucrări practice

1. Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor
2. Limbajul-instrument de comunicare
3. Formele de comunicare
4. Rolul educației în procesul de comunicare
5. Bariere în comunicare
6. Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică
7. Formele instrumentale de comunicare
8. Comunicarea didactică în educație fizică și sport
9. Rolul profesorului în procesul de transmitere a informațiilor
10. Rolul elevului în procesul de transmitere a informațiilor
11. Grupul sportiv și conducerea lui
12. Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv
13. Scrieri oficiale în lumea sportului

Bibliografia:

Cismaru, D.-M. – Comunicarea internă în organizații, Editura Tritonic, 2008
 Harris, Thomas E.; Nelson, Mark D. – Applied Organizational Communication. Theory and Practice in an Global Environment, LEA, Taylor&Francis Group, NY, 2008

Jablin, Frederic M.; Putnam, Linda L. - The New Handbook of Organizational Communication: Advances in Theory, Research, and Methods, Sage Publications, 2004

Libaert, T. – Planul de comunicare. Cum sa-ti definesti și sa-ti organizezi strategia de comunicare, Editura

Educație fizică I., II., III., IV.

- Cunoștințe teoretice despre: norme de securitate și de evitare a accidentelor în timpul activităților sportive, cunoștințe teoretice despre importanța „încălzirii”
- Rolul respirației în efort și refacere, tehnicile de acordare reciprocă a ajutorului/sprijinului în execuții

DISCIPLINE SPORTIVE ȘI JOCURI SPORTIVE

A. ATLETISM

- Probe de alergare : alergare de durată în tempo uniform, alergare de viteză, alergare accelerată

B. BASCHET

- Prinderea, conducerea și pasarea mingii, individual și cu adversar;
- Aruncarea la coș din alergare, din săritură – izolat și în condiții apropiate de joc;
- Sistemul de joc în atac și apărare;
- Regulamentul jocului de baschet;
- Joc bilateral cu efectiv redus (2:2, 3:3,) și joc bilateral cu efectiv complet.

C. FOTBAL

- Preluarea și conducerea mingii de fotbal;
- Deplasarea în teren, preluarea, conducerea mingii și trasul la poartă, izolat și în condiții apropiate de joc; Lovirea mingii cu interiorul, șiretul, exteriorul;
- Lovirea mingii cu capul;
- Regulamentul jocului de fotbal;
- Joc bilateral pe teren redus: 3:3, 4:4, 5+1.

D. TENIS DE MASĂ

- Lovirea mingii de tenis de masă;
- Serviciul, primirea serviciului;
- Top – spin;
- Regulamentul jocului de tenis de masă;
- Joc bilateral, simplu și dublu.

D. TENIS DE CÂMP

- Lovirea mingii de tenis cu racheta
- Serviciul, primirea serviciului
- Regulamentul jocului
- Joc bilateral la simplu

B. HANDBAL

- Prinderea și pasarea mingii
- Aruncarea la poartă
- Regulamentul jocului de handbal
- Joc bilateral cu un pivot în atac și 6-0 în apărare.

Bibliografia:

Csányi Tamás, Révész László - A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Editura Magyar Diáksport Szövetség, 2015

Pop Horia, Roman Gh. – Baschet – Teorie și metodică, Editura Napoca Star, Cluj Napoca, 2003
Predescu Teodora, Moanța Alina – Baschet – metodică, Editura Alpha, București, 2005
Regulamentul jocului de baschet – FIBA
Gheorghe Cârstea – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000
Adrian Dragnea – Teoria educației fizice și sportului, Editura FEST, București, 2002
Oancea V., Toth A. – Fotbal – curs de bază, Editura Universității Transilvania, Brașov, 1995
Toth A. Tehnica jocului de fotbal – sisteme de acționare, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2000