



Universitatea
Transilvania
din Braşov
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ
ŞI SPORTURI MONTANE

Str. Universităţii 1
500068 – Braşov
tel.: (+40) 268.474.060
f-efsm@unitbv.ro |
www.unitbv.ro/efsm

**TEMATICĂ EXAMEN CICLUL DE LICENŢĂ
– SPORT ŞI PERFORMANŢĂ MOTRICĂ (ÎF&FR)
Sesiunea iunie 2026 & februarie 2027**

1. Principiile antrenamentului sportiv.
2. Clasificarea sporturilor. Subsistemele sporturilor.
3. Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definiție, parametri, caracteristici.
4. Conținutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic.
5. Conținutul antrenamentului sportiv. Factorul tehnic.
6. Conținutul antrenamentului sportiv. Factorul tactic.
7. Conținutul antrenamentului sportiv. Factorii teoretic și psihologic.
8. Evaluarea în antrenamentul sportiv.
9. Conținutul planului calendaristic anual specific antrenamentului sportiv.
10. Planul anual. Macro ciclul în antrenamentul sportiv.
11. Mezostructura- mezociclul in antrenamentul sportiv.
12. Microstructura- microciclul in antrenamentul sportiv.
13. Planul de antrenament - Lecția de antrenament sportiv.
14. Planificarea antrenamentului sportiv pentru etapa initierii în bazele tehnice de execuție.
15. Planificarea antrenamentului sportiv pentru etapa fixării-consolidării tehnicii de execuție.

BIBLIOGRAFIE :

1. Enoiu R.S. - Bazele generale ale antrenamentului. Generalități. Editura Universităţii Transilvania din Braşov, 2015.
2. Enoiu R.S. - Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universităţii Transilvania din Braşov, 2014.

3. Enoiu R.S. - Bazele generale ale antrenamentului sportiv. Note de curs. Facultatea de Educație fizică și sporturi montane, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024.
4. Oancea B. M. - Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2016;
5. Balint, E. - Bazele teoretico-metodice ale antrenamentului în jocul de handbal. Editura Universității Transilvania, 2006;
6. Bondoc Ionescu D., Nechita, F. și Bondoc Ionescu A.– Tehnica și metodica predării problemelor de atletism cu noțiuni de regulament, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2018;
7. Chicomban, M. C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2021, ;
8. Curițianu, I.M. - Caracteristici si tendinte ale jocului de handbal actual, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015;
9. Nechita, F. – Gimnastica în sistemul universitar, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2013;
10. Onea, Ghe. A. - Metodica predării atletismului în școală, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022;
11. Simion, G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2018;
12. Turcu, I. și Drugău , S. - Volei: sisteme de acționare de la inițiere la perfecționare, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2009.

Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU