



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

**CONCURS DE ADMITERE PENTRU ANUL UNIVERSITAR 2018/2019  
LA FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ**

**TEMATICA PROBELOR DE CONCURS**

**pentru**

**TESTAREA CUNOȘTIINȚELOR ȘI A CAPACITĂȚILOR COGNITIVE/  
TESTAREA CAPACITĂȚILOR ARTISTICE SAU SPORTIVE**

**2018**



## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ - KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

### TRASEU APLICATIV PENTRU EVALUAREA APTITUDINILOR MOTRICE - CRONOMETRAT

#### Bieți

1. Srituri în lungime de pe loc, 2 sau 3, pentru a depăși distanța de 3 metri;
2. Mers în echilibru pe banca de gimnastică, pe partea subțire;
3. Flotări – 10 repetări;
4. Alergare de viteză înapoi la punctul de start;
5. Aruncarea a 4 mingi (diferite mrimi) la o distanță de peste 8 m, de pe un genunchi;
6. Alergare de viteză în partea opusă a sălii (15 m);
7. Două rostogoliri;
8. Trecere peste lada de gimnastică a ezat transversal;
9. Târâre pe coate și genunchi pe două saltele a ezate pe lungime;
10. Srituri în pământ, ce are o lungime de 3/3 m (în ordine crescătoare);
11. Ocolire a 5 jaloane cu o minge deasupra capului;
12. Alergare de viteză până la capătul sălii.

#### Fete

1. Srituri în lungime de pe loc, 2 sau 3, pentru a depăși și distanța de 2,5 metri;
2. Mers în echilibru pe banca de gimnastică pe partea subțire;
3. Flotări – 5 repetări;
4. Alergare de viteză înapoi spre punctul de start;
5. Aruncarea a 4 mingi (diferite mrimi) la o distanță de peste 6 m, de pe un genunchi;
6. Alergare de viteză în partea opusă a sălii (15 m);
7. Două rostogoliri;
8. Trecere peste lada de gimnastică a ezat transversal;
9. Târâre pe coate și genunchi pe două saltele;
10. Srituri în pământ ce are o lungime de 3/3 m (în ordine crescătoare);
11. Ocolire a 5 jaloane cu o minge deasupra capului;
12. Alergare de viteză până la capătul sălii.

**Nota:** sriturile în pământ se realizează pe numere, în ordine crescătoare, numerele fiind trecute în pământ într-o formă aleatorie.

Orice greșeală se penalizează cu două secunde.

Baremuri pentru calificativul ADMIS	
Timp pentru bieți	2 minute
Timp pentru fete	2 minute și 10 secunde



**PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI  
SPORTIVĂ /  
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ SPORT ȘI PERFORMANȚĂ  
MOTRICĂ**

**PROBA DE APTITUDINI 1  
TESTAREA CAPACITĂȚII MOTRICE GENERALE  
TRASEU TEHNIC - APLICATIV - contra cronometru**

**Scop:** Aprecierea nivelului capacității motrice generale

**Obiective:**

- Verificarea nivelului de manifestare a mecanismelor de bază a deprinderilor motrice de bază, aplicativ utilitare și specifice unor ramuri sportive într-o înălțime logică, contracronometru și grupate în 10 stații/secvențe obligatorii.
- Verificarea gradului de manifestare a calităților motrice de bază și combinate, a memoriei motrice și nivelului de coordonare segmentară.

**DESCRIERE TERMINOLOGIC**

1. La semnal, pornire de la linia de start în dribling printre 5 jaloane aezate la 3 m. distanță, primul jalon se află la 5 m. de la linia de start. Driblingul se execută cu mâna stângă pe partea stângă și cu mâna dreaptă pe partea dreaptă.

Penalizări:

- neexecutarea driblingului 2 secunde pentru trecea printre fiecare jalon.
- neexecutarea driblingului cu mâna stângă sau mâna dreaptă - câte 2 sec. penalizare pentru fiecare parte în dribling printre jaloane.

2. Aruncarea la coș din alergare (executantul are dreptul la maxim 2 încercări).

Penalizări:

- nereușita încercărilor, 1 sec. penalizare pentru fiecare aruncare.

3. Alergare pe latura mică, ocolire spre stânga 90° și rostogolire în ghemuit pe saltea.

Penalizări:

- neexecutarea rostogolirii 2 sec. penalizare.

4. Ocolire spre stânga și sărituri pe ambele picioare peste 5 garduri (înălțimea 50 cm. pentru B, 40 cm. pentru F.) distanță între garduri 1m.

Penalizări:

- neexecutarea corectă a săriturilor 1 sec. penalizare
- doborârea gardurilor 2 sec. penalizare pentru fiecare gard.

5. Alergare pe banca de gimnastică înclinată, cu un capăt sprijinit pe lada aezată transversal, săritură dreaptă cu aterizare în stand

Penalizări:

- neexecutarea alergării pe banca înclinată (mers sau cădere) - 2 sec. penalizare.
- neexecutarea săriturii drepte de pe două picioare - 2 sec. penalizare
- aterizare dură - 2 sec. penalizare

6. Alergare 3 m., ridicarea mingii de volei de pe sol și executarea a 5 preluări de jos cu 2 mâini la înălțimea minimă de 1m.

Penalizări:

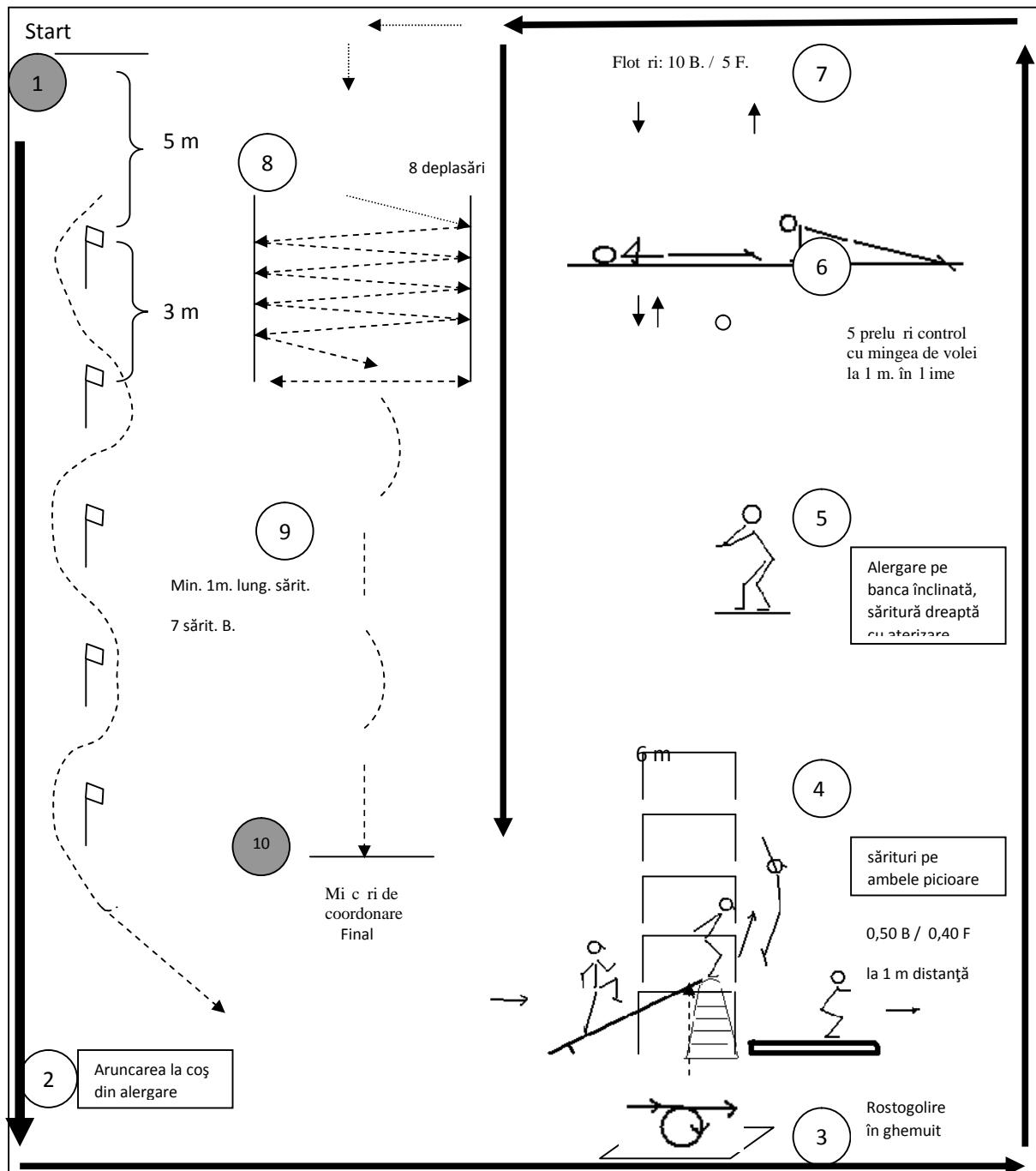
- executarea preluărilor cu pumnul la înălțimea mai mică de 1 m., 1 sec. penalizare pentru fiecare.



- executarea preluărilor necontrolate și la înălțime mai mare de 2 m., 1 sec. penalizare.
7. Aezarea mingii pe sol la punctul marcat și efectuarea a 10 flotări la banca de gimnastică B. și 5 flotări la banca de gimnastică F.
- Penalizări:
- executarea cu bazinul prăbușit (corpul în extensie) 1 sec. penalizare pentru fiecare flotare.
  - îndoirea sau întinderea incompletă a brațelor, 1 sec. penalizare pentru fiecare flotare.
8. Alergare și ocolire la stânga ( $90^0$ ) pe distanța de 4 m și deplasare laterală cu atingerea bncii de gimnastică stânga – dreapta de 4 ori pe partea stângă și de 4 ori pe partea dreaptă.
- Penalizări:
- neatingerea bncii în deplasare 1 sec. penalizare pentru fiecare deplasare (dreapta sau stânga).
9. Srituri din ghemuit în ghemuit, 7 srituri B., 5 srituri F., cu lungimea unei srituri, minim 1,20 m lungime pentru fiecare sritură.
- Penalizări:
- sritură mai mică de 1,20 m, 2 sec. penalizare pentru fiecare sritură.
  - îndoirea incompletă a genunchilor, 2 sec. penalizare pentru fiecare sritură.
  - lipsa de coordonare în executarea sriturilor, 2 sec. penalizare.
10. Mișcări de coordonare.
- Din stând cu palmele pe umăr, sritură cu depărtarea picioarelor, dreptul înainte stângul înapoi, brațul drept lateral, stângul sus.
  - Revenire prin sritură în stând, palmele pe umăr.
  - Sritură cu depărtarea picioarelor, stângul înainte dreptul înapoi, brațul stâng lateral, dreptul sus.
  - Revenire prin sritură în stând, palmele pe umăr.
  - Sritură în depărtat lateral, brațul drept înainte, brațul stâng, sus.
  - Revenire prin sritură în stând, palmele pe umăr.
  - Sritură în depărtat lateral, brațul stâng înainte, brațul drept sus.
  - Revenire prin sritură în stând.
- Penalizări:
- pentru fiecare lipsă de coordonare a mișcărilor de brațe și picioare, câte 1 sec. penalizare.



**TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru, de testare a pregătirii motrice generale**  
**REPREZENTARE GRAFIC**





**BAREM DE NOTARE**  
**TRASEU TEHNICO - APLICATIV - contra cronometru**

FETE			BĂIEȚI		
Nr. crt.	Secunde	Nota	Nr. crt.	Secunde	Nota
1	57	10,00	1	55	10,00
2	57,5	9,95	2	55,5	9,95
3	58	9,90	3	56	9,90
4	58,5	9,85	4	56,5	9,85
5	59	9,80	5	57	9,80
6	59,5	9,75	6	57,5	9,75
7	60	9,70	7	58	9,70
8	60,5	9,65	8	58,5	9,65
9	61	9,60	9	59	9,60
10	61,5	9,55	10	59,5	9,55
11	62	9,50	11	60	9,50
12	62,5	9,45	12	60,5	9,45
13	63	9,40	13	61	9,40
14	63,5	9,35	14	61,5	9,35
15	64	9,30	15	62	9,30
16	64,5	9,25	16	62,5	9,25
17	65	9,20	17	63	9,20
18	65,5	9,15	18	63,5	9,15
19	66	9,10	19	64	9,10
20	66,5	9,05	20	64,5	9,05
21	67	9,00	21	65	9,00
22	67,5	8,95	22	65,5	8,95
23	68	8,90	23	66	8,90
24	68,5	8,85	24	66,5	8,85
25	69	8,80	25	67	8,80
26	69,5	8,75	26	67,5	8,75
27	70	8,70	27	68	8,70
28	70,5	8,65	28	68,5	8,65
29	71	8,60	29	69	8,60
30	71,5	8,55	30	69,5	8,55
31	72	8,50	31	70	8,50
32	72,5	8,45	32	70,5	8,45
33	73	8,40	33	71	8,40
34	73,5	8,35	34	71,5	8,35
35	74	8,30	35	72	8,30
36	74,5	8,25	36	72,5	8,25
37	75	8,20	37	73	8,20
38	75,5	8,15	38	73,5	8,15
39	76	8,10	39	74	8,10
40	76,5	8,05	40	74,5	8,05
41	77	8,00	41	75	8,00
42	77,5	7,95	42	75,5	7,95



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

43	78	7,90		43	76	7,90
44	78,5	7,85		44	76,5	7,85
45	79	7,80		45	77	7,80
46	79,5	7,75		46	77,5	7,75
47	80	7,70		47	78	7,70
48	80,5	7,65		48	78,5	7,65
49	81	7,60		49	79	7,60
50	81,5	7,55		50	79,5	7,55
51	82	7,50		51	80	7,50
52	82,5	7,45		52	80,5	7,45
53	83	7,40		53	81	7,40
54	83,5	7,35		54	81,5	7,35
55	84	7,30		55	82	7,30
56	84,5	7,25		56	82,5	7,25
57	85	7,20		57	83	7,20
58	85,5	7,15		58	83,5	7,15
59	86	7,10		59	84	7,10
60	86,5	7,05		60	84,5	7,05
61	87	7,00		61	85	7,00
62	87,5	6,95		62	85,5	6,95
63	88	6,90		63	86	6,90
64	88,5	6,85		64	86,5	6,85
65	89	6,80		65	87	6,80
66	89,5	6,75		66	87,5	6,75
67	90	6,70		67	88	6,70
68	90,5	6,65		68	88,5	6,65
69	91	6,60		69	89	6,60
70	91,5	6,55		70	89,5	6,55
71	92,25	6,50		71	90	6,50
72	92,5	6,45		72	90,5	6,45
73	92,75	6,40		73	91	6,40
74	93	6,35		74	91,5	6,35
75	93,25	6,30		75	92	6,30
76	93,5	6,25		76	92,5	6,25
77	93,75	6,20		77	93	6,20
78	94	6,15		78	93,5	6,15
79	94,25	6,10		79	94	6,10
80	94,5	6,05		80	94,5	6,05
81	94,75	6,00		81	95	6,00
82	95	5,95		82	95,5	5,95
83	95,25	5,90		83	96	5,90
84	95,75	5,85		84	96,5	5,85
85	96	5,80		85	97	5,80
86	96,25	5,75		86	97,5	5,75
87	96,50	5,70		87	98	5,70
88	96,75	5,65		88	98,5	5,65
89	97	5,60		89	99	5,60
90	97,25	5,55		90	99,5	5,55
91	97,50	5,50		91	100	5,50
92	97,75	5,45		92	100,5	5,45
93	98	5,40		93	101	5,40

Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr.      din

94	98,25	5,35		94	101,5	5,35
95	98,5	5,30		95	102	5,30
96	98,75	5,25		96	102,5	5,25
97	99	5,20		97	103	5,20
98	99,25	5,15		98	103,5	5,15
99	99,5	5,10		99	104	5,10
100	99,75	5,05		100	104,5	5,05
101	100	5,00		101	105	5,00





## PROBA DE APTITUDINI 2

### TESTAREA APTITUDINILOR SPORTIVE

#### PROBĂ VOCAȚIONALĂ PE RAMURI DE SPORT, la alegere

**Scop:** Aprecierea capacității de execuție / demonstrare/ practicare a unei ramuri/probe sportive în relație cu nivelul de performanță, ca aptitudine sportiv specializat

**Obiective:**

- Verificarea nivelului de execuție / practicare a unei ramuri sportive la alegere și a nivelului de manifestare a bagajului tehnico – tactic specific. (probe, norme de control, structuri impuse candidaților)
- Verificarea nivelului de performanță prin prisma celor mai relevante rezultate sportive dovedite. (carnete de legitimare cu viză în categorii sportive, diplome, medalii, clasamente ale federațiilor de specialitate)

**NOTA FINALĂ** și **DIFERENȚIEREA CANDIDAȚILOR** la această probă se va face pe baza cerințelor specifice probelor sportive și în funcție de nivelul de performanță al candidaților.

### 1. ATLETISM

#### Structuri impuse candidaților

Testarea constă din efectuarea unei probe combinate - triatlon - care cuprinde:

- alergarea pe 60 m plat sau alergare pe 800 m, la alegere, cu start la alegere, de jos sau din picioare, la comandă;

- sritura în lungime cu elan, procedeu la alegere;
- aruncarea greutății cu sau fără elan (procedeu la alegere).

#### **1. Metodologia de organizare și susținerea testului la atletism.**

a) - ordinea de desfășurare a probelor triatlonului este următoarea: 60 m plat, sritura în lungime, aruncarea greutății;

b) – prin excepție, candidații care optează pentru proba de 800 m, vor avea următoarea ordine: sritura în lungime, aruncarea greutății, 800 m;

c) - candidații sunt obligați să participe la susținerea tuturor probelor triatlonului; abandonul ori neprezentarea la una din probe atrage eliminarea candidatului din concurs;

d) - candidații pot folosi orice echipament regulamentar pentru susținerea probelor;

e) - grupele de candidați se constituie pe sexe;

f) - înaintea începerii susținerii probelor din cadrul triatlonului fiecărei grupe de candidați (12-16 în grup) și se asigură un timp suficient de pregătire a organismului pentru efort.

#### **1.1. Alergarea pe 60 m plat:**

1.1.1. Candidații pot opta pentru startul de jos sau startul din picioare; în ambele procedee plecarea se face la comandă.

1.1.2. Se cronometrează individual, la mișcare.

1.1.3. Alergarea se efectuează în serii de câte doi candidați, pe culoare.

1.1.4. Timpul realizat de fiecare candidat se transformă în puncte după tabela prezentată în anexa 1.

#### **1.2. Sritura în lungime cu elan:**

1.2.1. Candidatul poate alege procedeu folosit în executarea sriturii.

1.2.2. Bătăia este liberă (nu este obligatoriu să se bată pe prag).

1.2.3. Lungimea sriturii se măsoară la locul de bătăie (vârful tălpii) și până la cea mai apropiată urmă lăsată de concurent în groapa cu nisip (față de locul de bătăie), indiferent cu care parte a corpului.

1.2.4. Candidații au dreptul la două încercări, efectuate în ordinea în care sunt constituite grupele; se punctează cea mai bună performanță.

1.2.5. Cea mai bună performanță înregistrată de fiecare concurent se transformă în puncte după tabela prezentată în anexa 1.



1.2.6. Se respectă celelalte prevederi din regulamentul de desfășurare a competițiilor de atletism cu privire la sritura în lungime.

**1.3. Aruncarea greutății:**

1.3.1. Candidații pot efectua aruncarea fără sau cu elan, procedeul folosit fiind la alegere.

1.3.2. Suprafața de elan și zona de recepție au dimensiunile și caracteristicile corespunzătoare prevederilor regulamentului concursurilor de atletism.

1.3.3. Candidații au dreptul la 2 (două) încercări, punctându-se cea mai bună dintre acestea, conform prevederilor tabelului de punctaj din tabelul 1.

1.3.4. Încercările se execută succesiv (una după alta) de către fiecare candidat.

1.3.5. Materialele utilizate în concurs vor avea greutatea corespunzătoare categoriei juniori I, respectiv 7,257 kg pentru băieți și 4,00 kg pentru fete.

**1.4. Alergarea pe 800 m plat:**

1.4.1. Alergarea se efectuează în serii de câte 8 – 16 candidați.

1.4.2. Startul din picioare, plecarea la comandă și cronometrarea la comandă.

1.4.3. Timpul realizat de fiecare candidat se transformă în puncte, conform tabelului.

**2. Aprecierea candidaților:**

2.1. Performanțele realizate de fiecare candidat în probele triatlonului se punctează conform tabelului de punctaj prezentat în tabelul 1.

2.2. Punctajul general este realizat prin adiționarea punctelor de la fiecare probă și se echivalează în note de la unu la zece, conform tabelului prezentat în tabelul 2.

2.3. Candidatul (a) care participă la o probă, dar abandonează datorită accidentării primește zero puncte (ori punctajul corespunzător performanței realizate până în momentul accidentării). Candidatul care nu se prezintă la o probă, ori este descalificat pentru abateri de la regulament, este eliminat din concursul de admitere.

**Tabelul 1**

**Tabela de punctaj privind transformarea performanțelor fiecărei probe a triatlonului în puncte**

Puncte	60 m Plat (sec.)		Sritura în lungime cu elan (m)		Aruncarea greutății (m)		800 m (min.)		Puncte
	B	F	B	F	B	F	B	F	
1000	6.6	7.5	6.60	5.40	13.00	12.00	1:55	2:15	1000
950	6.8	7.7	6.30	5.10	11.00	10.00	1:58	2:18	950
900	7.0	7.9	6.00	4.80	9.00	8.00	2:03	2:20	900
850	7.4	8.2	5.70	4.50	8.00	7.50	2:06	2:25	850
800	7.6	8.4	5.50	4.30	7.50	7.00	2:09	2:30	800
750	7.8	8.6	5.30	4.10	7.00	6.50	2:12	2:35	750
700	8.0	8.8	5.10	4.00	6.50	6.00	2:14	2:40	700
650	8.2	9.0	5.00	3.90	6.40	5.50	2:16	2:42	650
600	8.4	9.2	4.90	3.80	6.30	5.00	2:18	2:44	600
550	8.6	9.4	4.80	3.70	6.00	4.80	2:20	2:46	550
500	8.8	9.6	4.70	3.60	5.80	4.70	2:22	2:48	500
450	9.0	9.8	4.60	3.50	5.70	4.60	2:24	2:50	450
400	9.1	10.0	4.50	3.40	5.60	4.50	2:26	2:51	400
350	9.2	10.1	4.40	3.30	5.50	4.30	2:28	2:53	350
300	9.3	10.2	4.30	3.20	5.40	4.20	2:30	2:55	300
250	9.4	10.3	4.20	3.10	5.30	4.10	2:32	2:57	250
200	9.5	10.4	4.10	3.00	5.20	4.00	2:34	2:59	200
150	9.6	10.5	4.00	2.90	5.00	3.90	2:36	3:00	150
100	9.7	10.6	3.90	2.80	4.80	3.80	2:38	3:10	100
50	9.8	10.7	3.80	2.70	4.60	3.70	2:40	3:15	50



Tabelul 2

Tabel pentru echivalarea totalului punctelor în note

Not	Punctaj		Not
	B	F	
10	2500	2400	10
9,5	2300	2200	9,5
9,0	2100	2000	9,0
8,5	1900	1800	8,5
8,0	1800	1700	8,0
7,5	1700	1600	7,5
7,0	1600	1500	7,0
6,5	1500	1400	6,5
6,0	1400	1300	6,0
5,5	1300	1200	5,5
5,0	1200	1100	5,0
4,5	1100	1000	4,5
4,0	1050	950	4,0
3,5	1000	900	3,5
3,0	950	850	3,0
2,5	900	800	2,5
2,0	850	750	2,0
1,5	800	700	1,5
1,0	750	650	1,0

**Not** : Pentru punctajele intermediare, necuprinse în prezenta tabel de punctaj, notele se acordă în funcție de valoarea intervalului dintre notele menționate.

Exemplu: pentru un candidat - b iat - care acumulează 2400 puncte. Intervalul dintre notele 9,5 și 10,0 (50 sutimi) este evaluat în tabel cu 200 puncte, ceea ce înseamnă că fiecare sutime are o valoare de patru puncte.

Diferența dintre 2400 puncte realizate și valoarea imediat inferioară din tabel este de 100 puncte.

100 puncte : 4 = 25 sutimi

$9,5 + 0,25 = 9,75$  - valoare ce reprezintă nota candidatului.

## 2. BASCHET

Joc bilateral cu respectarea regulamentului de joc, urmând principalele elemente și procedee tehnice, acțiuni tactice individuale și combinațiile tactice colective elementare de 2 – 3 jucători, cuprinse în aria curriculară pentru disciplina educație fizică și sport din clasele IX – XII, respectând următorul punctaj:

### Elemente și procedee tehnice specifice pentru jocul de atac – apărare:

- a) Poziția fundamentală în apărare - 0,3 p
- b) Deplasările în teren - 0,2 p
- c) Înțelegerea, prinderea și pasarea mingii - 0,5 p
- d) Opririle - 0,2 p
- e) Pivotarea cu pas - 0,2 p
- f) Driblingul - 0,4 p
- g) Aruncare la cor din deplasare - 0,4 p
- h) Aruncare la cor de pe loc - 0,4 p
- i) Aruncare la cor din săritură - 0,4 p

Acțiuni tactice individuale de atac

- a) Demarcajul - 0,5 p



- b) P trunderea - 0,5 p  
c) Dep irea - 0,5 p.  
d) Intercep ia - 0,5 p  
e) Scoaterea mingii din dribling - 0,5 p  
**C. Ac iuni tactice individuale de ap rare**  
a) Schimbarea de adversar, alunecarea - 0,5 p  
b) Recuperarea - 0,5 p  
c) Blocaj defensiv - 0,5 p  
**D. Combina ii tactice colective elementare de 2-3 juc tori de atac**  
a) Combina ia tactic : "d i du-te" - 0,5 p  
b) Încruci area simpl - 0,5 p  
c) Încruci area dubl - 0,5 p  
d) Blocajul urmat de ie irea din blocaj - 0,5 p

### 3. CAIAC KANOE

Pentru această disciplină, candidații vor participa la următoarele 3 (trei) teste:

**Testul nr.1** - Parcurgerea unui traseu de 500 m într-un caiac (kanoe) simplu "Race" la cadena de 90 - 95 lovituri pe minut - pentru candidații 80 - 85 lovituri pe minut - pentru candidate; se **apreciază** tehnica execuției ciclului de pedalat.

**Testul nr.2** - Demonstrarea tehnicii startului și a padelatului de parcurs.

**Testul nr.3** - Demonstrarea tehnicii padelatului pe turnant la cadena de fond.

**Nota finală** la această disciplină se calculează ca *medie aritmetică* a notelor obținute de candidat la cele 3 (trei) teste.

### 4. DANS SPORTIV

Pentru această disciplină, candidații vor participa la următoarele 3 (trei) teste:

**Testul nr.1** - Demonstarea individuală pe muzică a pailor de bază din dansurile latino-americane: samba, cha-cha-cha, rumba, jive.

**Testul nr.2** - Demonstarea cu partener:

- *vals lent*: întoarceri dreapta, pas de închidere. A. întoarcere strânga, pas de închidere B (de 4 ori)

- *tango*: plimbare, lanșon progresiv, promenad închis (de 4 ori);

- *vals vienez*: întoarceri dreapta cu repetiții 8 m suri muzicale;

- *slow-fox*: pas panșon, 3 pași - pași 1, 2 și repetarea lor (de 4 ori);

- *quickstep*: sferturi de întoarcere, chatee progresiv, încrucișat înainte (de 4 ori).

**Testul nr.3** - Execuția cu partener a unui dans standard sau latino-american (la alegere) din: vals lent, tango, vals vienez, slow-fox, quickstep, samba, cha-cha-cha, rumb, paso.doble, jive.

**Sistemul de notare:**

- Testul nr.1 : 0,5 - maxim 4 puncte;

- Testul nr.2 : 0,5 - maxim 4 puncte;

- Testul nr.3 : 0,5 - maxim 2 puncte;

**Nota finală** rezultă prin însumarea punctelor obținute la cele 3 (trei) teste.

**Punctajul** se acordă după sistemul internațional de arbitraj, în care se ține cont de: - *execuția corectă din punct de vedere muzical*; - *măcarrea de bază specifică fiecărui dans*; - *linia corpului*; - *lucrul activ al tălpilor*; - *coregrafie* (testul 3).

### 5. FOTBAL

Admiterea candidaților la disciplina fotbal va avea în vedere **Modelul jucătorului de fotbal** (elev clasa a XII-a) din programa cuprinsă în "Aria curriculară" a Ministerului Educației și Cercetării aflată la secretariatele liceelor în cadrul jocului bilateral conform Legilor jocului de fotbal astfel:

**A. Tehnica jocului de fotbal pentru jucătorii de câmp cu și fără minge.**



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

- Cap. I. Intrarea în posesie: preluare, deposedare - 1 p  
 Cap. II. Pstrarea mingii: conducerea mingii, dribling, protejarea mingii - 1 p.  
 Cap. III- Transmiterea mingii: lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul, aruncarea mingii de la margine: - 2 p.  
 Cap. IV. Jocul f r minge - joc tor de câmp - 1 p.  
 a) elemente tehnice împrumutate din atletism : mers, alergare, s rituri, deplasare în zig-zag  
 b) elemente tehnice împrumutate din gimnastic : c deri, rostogoliri, ridic ri, amortiz ri etc.  
 c) elemente tehnice specifice jocului de fotbal: opriri bru te, întoarceri i porniri în alt direc ie

**Tactica**

- Tactica în atac individual : dep irea individual , demarcarea 1p
- Tactica în atac colectiv : pasa, un – doi – ul 1, 5 p
- Tactica în ap rare – individual: marcaj 1p
- Tactica în ap rare colectiv – dublaj, schimb de adversar 1,5 p

**Total 10 p.**

**B. Tehnica special a portarului.**

Cap V. Tehnica special a portarului

- |                        |   |  |    |
|------------------------|---|--|----|
| 1. Pozi ia fundamental | } |  | 1p |
| 2. Prinderea mingii    |   |  |    |
|                        | } |  | 1p |
| 3. Transmiterea mingii |   |  |    |
| 4. Degajarea terenului |   |  |    |
| 5. Blocarea mingii     |   |  | 1p |
|                        | } |  | 1p |
| 6. Devierea mingii     |   |  |    |
| 7. Boxarea mingii      |   |  |    |
| 8. Plonjonul           |   |  | 1p |

**Tactica**

- Tactica individual în atac: 1,5 p
- Tactica colectiv în atac: 1, 5 p.
- Tactica individual în ap rare 1p
- Tactica colectiv în ap rare 1p

**Total 10 p.**

**6. GIMNASTIC ARTISTIC**

Candida ii vor executa un exerci iu acrobatic liber ales cu urm toarele cerin e obligatorii:

**Exerci iu la SOL**

**Masculin**

1. – r sturnare înainte (valoare 1p)
2. – 2 serii acrobatice înainte sau înapoi finalizate cu salt — 1p fiecare
3. – stând pe mâini din for men inut (Valoare 1p)
4. – sfoar sau cump n – 1p

Durata exerci iului va fi de 50 – 60 secunde

**Feminin**

1. – 2 serii acrobatice înainte sau înapoi finalizate cu salt (valoare 1p fiecare)
2. – salt înainte grupat – valabil i în serii - 0,5 p
3. – 2 serii gimnice - s ritur pas legat cu s ritur cu forfecare  
- s ritur grupat de pe 2 picioare, cu un picior întins înainte în leg tur direct cu s ritur dep rtat în echer. valoare 1p fiecare
4. – 1 piruet 360° pe un picior - 1,5 p.
5. – 1 combina ie artistic – coregrafic clar în concordan cu muzica - 1p



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

Durata exerciului va fi de 50 – 60 sec., pe muzică la alegere.

**Valoarea exerciului**

Notarea se face din nota 9 (nou) pentru exercițiile executate corect în concordanță cu cerințele la care se adaugă 1p bonificație pentru:

- legături speciale - 0,3 p
- elemente suplimentare - 0,3 p
- elemente suplimentare de dificultate, cel puțin în C. - 0,4p

Bonificația nu se acordă în cazul de:

- cedere
- repetarea elementului în altă combinație
- greșeli tehnice evidente

Aprecierea exerciului la sol se face conform codului de punctaj F.I.G.

**7. GIMNASTICĂ RITMICĂ**

1. Proba de aptitudine la gimnastică ritmică, va consta în prezentarea a 2 (două) exerciții individuale cu obiect portativ - la alegere - din cele cinci obiecte competiționale: *coardă, cerc, minge, măciuci și/sau panglică*.

2. Normele pentru cele două obiecte alese, vor corespunde standardelor impuse de F.I.G.H. și F.R.G., la nivelul seniorilor.

3. Durata fiecărui exercițiu: 1' - 1'15".

4. Ambele exerciții trebuie executate în totalitate cu acompaniament muzical. Exercițiile executate *fără acompaniament muzical nu se vor evalua*.

Condițiile de prezentare ale înregistrărilor:

- muzica de acompaniament va fi înregistrată pe bandă magnetică pentru fiecare exercițiu, prezentându-se câte o casetă audio separat;

- înregistrarea se va face la începutul casetei și va cuprinde: *numele și prenumele candidatei, denumirea exercițiului sub aspectul obiectului și înregistrarea propriu-zisă a muncii;*

- acompaniamentul muzical poate fi orchestrat sau realizat cu un singur instrument muzical;

- Pe casetă trebuie să fie scris numele candidatei și denumirea exercițiului.

**Notă:** Orice prezentare necorespunzătoare a casetei audio din partea candidatei, va fi *penalizată din nota finală cu 0,50 puncte*.

5. Fiecare exercițiu va cuprinde un *conținut motric obligatoriu*, conform tabelelor de cerințe și evaluare. În plus, pot fi prezentate procedee tehnice suplimentare, pentru care se vor acorda bonificații.

6. Fiecare exercițiu va fi apreciat din *nota maximă 10 (zece)*, repartiția punctelor fiind următoarea:

6.1. **3,00 p.** = *nota de bază maximă pentru execuție;*

candidata va fi apreciată pentru tehnica execuției și realizarea exercițiului, penalizările acordându-se conform cerințelor impuse de codul de punctaj în vigoare.

6.2. **6,00 p.** = *nota de bază maximă pentru compoziție;*

se acordă pentru respectarea cerințelor obligatorii privind conținutul motric, sub aspectul tehnicii corporale și a celui de acționare a obiectivelor portative; cerințele și penalizările pentru lipsa acestora sunt prezentate în tabelele cu cerințe privind conținutul motric obligatoriu și sistemul de evaluare al acestora.

6.3. **1,00 p.** = *nota maximă pentru bonificații.*

Bonificațiile se acordă prin acționarea la nota de bază, pentru compoziție a punctelor de bonificație conform următorului sistem:

a) prezentarea și conținutul exercițiilor, a unor procedee tehnice suplimentare, alături de cele obligatorii

*bonificație*: 0,20 p pentru tehnica corporală;

0,20 p pentru tehnica de acționare a obiectului

b) prezentarea unei construcții coregrafice deosebite, în care unitatea compozițională și reliefele relației între mișcarea corporală, cea a obiectului și muzică.

*bonificație*; 0,20 p.

c) prezentarea în compoziție a unei mari varietăți în alegerea diferitelor procedee tehnice, precum și în maniera lor de legare și de repartiție pe parcursul compoziției.

*bonificație*: 0,20 p.





Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

d) alegerea unui acompaniament muzical corespunzător particularităților candidatei, sub raportul personalității acesteia și a nivelului ei de pregătire sportiv; modul de interpretare motrică a mesajului muzical.

bonificație: 0,20 p.

**Nota finală** pentru această disciplină, va consta din media aritmetică a celor 2 (două) note obținute la cele două exerciții prezentate.

Exemplu:

Exercițiul nr.1 Execuție = 2,40 p  
Compoziție = 5,60 p  
Bonificații = 0,40 p  
TOTAL = **8,40 p**

Exercițiul nr.2 Execuție = 3 p  
Compoziție = 6 p  
Bonificații = 1 p  
TOTAL = **10 p**

**TOTAL = 8,40 + 10 = 18,40 : 2 = 9,20 (nota finală)**

**CERINȚE OBLIGATORII** privind  
conținutul motric și sistemul de apreciere a compoziției

Grupe de elemente	Nr.de procedee	Valoarea totală
S rituri	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Piruetă	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Echilibru	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Suplețe/Val	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Balanșuri	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Variante de pași	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
Întoarceri de pe loc sau din deplasare	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p

**NOT :** Fiecare procedeu tehnic corporal, trebuie obligatoriu coordonat cu o acțiune specifică obiectului. Înțineria obiectului sau blocarea lui într-o priză fixă (statism) sau folosirea lui ca decor, se va penaliza prin neluarea în considerare a mișcărilor corporale.

**TEHNICA DE ACȚIONARE**  
a obiectelor portative

COARDA

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- învârtirea corzii în jurul capetelor și trecerea întregului corp peste obiect, coordonat cu s rituri sau/ și s ltrii	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- lansare și prindere	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- desprinderea unui capăt al corzii	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- rotații	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- balanșuri în arc, în cerc, în opt - înfășurări - ricitări - alte forme de acțiune	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p

CERC

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea totală
- rulații libere pe corp și/ sau pe sol	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- rotații în jurul unui ax sau a unei părți corporale	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p
- lansare și prindere	2 diferite	0,20 x 2 = 0,40 p



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

- treceri prin cerc	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- elemente corporale cu trecerea unor segmente sau a întregului corp peste cerc	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansuri (în arc circulară în opt)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- alte tipuri de acțiuni		

MINGE

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea total
- ruli libere pe corp	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- lansări prindere	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- rucări active	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- echilibrări ale mingii pe segmente		
- purtări ale mingii prin diferite poziții;	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansuri		

MĂCIUCI

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea total
- cercuri mici	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- morții	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- lansări prindere(cu ambele mâini sau cu 1 mână și celălalt mânăuit)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- mișcări asimetrice	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansuri (în arc,circulară în opt)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- loviri ale mâncușilor în ritmul muzicii	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p

PANGLIC

Elemente obiect	Nr.de acțiuni	Valoarea total
- spirale	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- erpuiri	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- lansări prindere	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- desprinderea baghetei cu reapucare	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- balansuri (în arc,circulară în opt)	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p
- treceri prin sau peste un desen al panglicii	2 diferite	0,20 x 2 =0,40 p

## 8. HANDBAL

Joc bilateral cu respectarea regulamentului de joc, urmând procedeele tehnice și acțiunile tactice cuprinse în aria curriculară pentru disciplina educație fizică și sport în clasele IX – XII respectând următorul punctaj

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Poziția fundamentală pentru jocul de apărare              | - 0,5 p. |
| 2. Deplasarea (mișcarea) în teren                            | - 1,0 p  |
| 3. Atacarea adversarului cu mingea și retragerea la semicerc | - 1,0 p  |
| 4. Așezarea pe teren în sistemul de apărare 6:0              | - 0,5 p  |
| 5. Replierea în apărare                                      | - 0,5 p  |
| 6. Prinderea și plasarea mingii din deplasare                | - 1,0 p  |
| 7. Pasele laterale cu amenințarea succesivă a porții         | - 1,0 p  |
| 8. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc              | - 0,5 p  |
| 9. Pasa lungă de contraatac                                  | - 0,5 p  |
| 10. Driblingul multiplu                                      | - 0,5 p  |
| 11. Aruncarea la poartă din săritură                         | - 1,0 p  |
| 12. Aruncarea la poartă din plonjon                          | - 1,0 p  |
| 13. Aruncarea la poartă din sprijin pe sol                   | - 1,0 p  |

**Total 10,00 p**

Pentru candidații care doresc să fie notați ca portari se va folosi următorul punctaj:





Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Poziția fundamentală                    | - 1,0 p |
| 2. Deplasarea în poartă                    | - 1,5 p |
| 3. Prinderea mingilor aruncate la poartă   | - 1,5 p |
| 4. Respingerea mingilor aruncate la poartă | - 1,5 p |
| 5. Degajarea mingilor                      | - 1,5 p |
| 6. Plasamentul în poartă                   | - 1,0 p |
| 7. Oprirea contraatacului advers           | - 1,0 p |
| 8. Recuperarea rapidă a mingii             | - 1,0 p |

**Total: 10,00 p**

## 9. ÎNOT

Candidații pot opta la una din probele cuprinse în tabelele de mai jos.

SEX	MASCULIN		FEMININ	
	Timp pentru nota 10,00	Interval de timp pentru penalizare 1punct	Timp pentru nota 10,00	Interval de timp pentru penalizare 1punct
50 m L	28.48	0,50 sec	32.13	0,50 sec
100 m L	1.02.28	1,00 sec	1.10.39	1,00 sec
200 m L	2.17.94	2,00 sec	2.31.19	2,00 sec
400 m L	4.51.90	4,00 sec	5.13.63	4,00 sec
1500 m L / 800 m L	19.10.82	15,00 sec	10.39.38	8,00 sec
100 m B	1.19.29	1,35 sec	1.27.34	1,35 sec
200 m B	2.51.50	2,70 sec	3.08.69	2,70 sec
100 m S	1.10.11	1,25 sec	1.17.93	1,25 sec
200 m S	2.31.95	2,50 sec	2.45.40	2,50 sec
100 m F	1.07.96	1,15 sec	1.14.51	1,15 sec
200 m F	2.29.51	2,30 sec	2.42.01	2,30 sec
200 m M	2.34.56	3,00 sec	2.49.43	3,00 sec
400 m M	5.27.65	6,00 sec	5.55.11	6,00 sec
	470 p.		470 p.	

Legend : L = Liber; B = Bras; S = Spate; F = Fluture; M = Mixt

Calcularea notei finale:

Nota finală se calculează conform formulei:

$$1. N = 10 - \frac{t - t_0}{x}, \text{ unde:}$$

N = nota finală obținută de candidat

t = timpul obținut de candidat, exprimat în secunde

t<sub>0</sub> = timpul maxim necesar obținerii notei 10,00

x = intervalul de timp pentru care penalizarea este de 1 punct, exprimat în secunde

2. Dacă t < t<sub>0</sub> se acordă nota 10,00.

3. Dacă N < 1 se acordă nota 1,00.

4. Nota obținută (N) se exprimă până la zecimi și sutimi de punct (nota nu se calculează prin majorare).

**Observație:** Timpurile pentru nota 10,00 sunt în conformitate cu Normele de Clasificare Înot (bazin de 50 m) pentru categoria II-a de clasificare sportivă ai Federației Române de Natație și Pentatlon Modern.

## 10. JUDO

### Norme privind testarea măiestriei sportive la judo MASCULIN

**Testul nr. 1** – Intrări la procedeu / 15 “ (UCHI-KOMI)



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

Nr. crt	Categorie	Categ. 60 – 66 kg	Categ. 73 – 81 kg	Categ. 90 – 100 kg	Categ. +100 kg
	Nr. repetiții Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	16	15	13	12
2	UCHI – MATA	15	14	12	11
3	SEOI - NAGE	16	15	12	11
4	TAI – OTOSHI	12	12	11	10

Not : Testul s-a efectuat pe sportivii medaliați în componenți de lot.

**Testul nr. 2.** NAGE – KOMI (proiecții) / 30 “

Nr. crt	Categorie	Categ. 60 – 66 kg	Categ. 73 – 81 kg	Categ. 90 – 100 kg	Categ. +100 kg
	Nr. repetiții Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	16	15	14	12
2	UCHI – MATA	14	13	12	10
3	SEOI - NAGE	14	14	12	11
4	TAI – OTOSHI	16	15	13	11

**Norme privind testarea mesteriei sportive la judo FEMININ**

**Testul nr. 1** – Intrări la procedeu / 15 “ (UCHI-KOMI)

Nr. crt	Categorie	Categ. 48 - 52 kg	Categ. 57 – 63 kg	Categ. 70 - 78 kg	Categ. +78 kg
	Nr. repetiții Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	14	13	12	10
2	UCHI – MATA	14	12	11	10
3	SEOI - NAGE	15	13	12	11
4	TAI – OTOSHI	13	12	12	9

Not : Testarea s-a efectuat pe sportivele de performanță de la C.S.U L.P.S. CSM Pitești.

**Testul nr. 2.** NAGE – KOMI (proiecții) / 30 “

Nr. crt	Categorie	Categ. 48 - 52 kg	Categ. 57 - 63 kg	Categ. 70 - 78 kg	Categ. +78 kg
	Nr. repetiții Tehnica				
1	HARAI – GOSHI	14	12	12	10
2	UCHI – MATA	14	13	13	10
3	SEOI - NAGE	15	14	12	10
4	TAI – OTOSHI	14	13	12	9



## 11. LUPTE

Norme privind testarea mîiestriei sportive la disciplina

### Testul Nr. 1. Intrări la procedeu / 15''

Nr. crt	Categorie <i>Nr. repetiții</i> Tehnica	Categ.	Categ.	Categ.	Categ.	Categ.
		50 - 54 kg	58 - 63 kg	69 - 76 kg	85 - 97 kg	100 - 120 kg
1	Aruncare pesteold cu fixarea capului și braului	10	10	9	8	7
2	Aruncare peste spate cu fixarea braului pe umăr	9	9	8	8	7
3	Aruncarea prin suspendare de un bra	9	9	8	8	7
4	Doborâre prin centurare din față	8	8	7	8	7

Not : Testul s-a efectuat pe sportivi medaliați la campionatele naționale.

### Testul Nr. 2. Aruncări (finalizări) procedee / 30''

Nr. crt	Categorie <i>Nr. repetiții</i> Tehnica	Categ.	Categ.	Categ.	Categ.	Categ.
		50 - 54 kg	58 - 63 kg	69 - 76 kg	85 - 97 kg	100 - 120 kg
1	Aruncare pesteold cu fixarea capului și braului	12	12	11	10	9
2	Aruncare peste spate cu fixarea braului pe umăr	12	12	10	7	8
3	Aruncarea prin suspendare de un bra	12	11	9	7	8
4	Doborâre prin centurare din față	11	11	8	7	8

### Testul Nr. 3 Angajare tip concurs / 2 min.

Not : Angajarea se desfășoară pe durată de 2 minute, respectând regulamentul F.R.L.

Se acordă notă de la 5 - 10 în funcție de evoluția combatanților.

## 12. TENIS DE CÂMP

A. Efectuarea loviturilor de pe fundul terenului de dreapta și stînga după cum urmează :

- a) - dreapta lung de linie - stînga lung - 10 repetiții  
 - dreapta cross - stînga cross - 10 repetiții } - 1,5 p
- b) - optarul - 3 repetiții } - 2,5 p

**Total punctul A - 4 puncte**

B. Joc bilateral

- demonstrații servicii - voleu - smash.
  - servicii 2 p
  - voleu 2 p
  - smash 2 p
- 2 gheme primul jucător; 2 gheme celălalt jucător, alternativ

**Total punctul B - 6 puncte**

Total 10 puncte = nota 10



### 13. TENIS DE MASĂ

Demonstrație prin joc, a elementelor și procedeele tehnice specifice tenisului de masă, enumerate mai jos:

	<i>Mod de punctare</i>			
Servicii – 5x2	2p			
Joc de atac - cu dreapta - 5 repetiții	1,5p			
- cu reverul - 5 repetiții	1,5p			
Joc de apărare - cu dreapta - 5 repetiții	1p			
- cu reverul - 5 repetiții	0,5p			
Contraatacul - pe dreapta – 5 repetiții lung	0,5p			
- pe stânga – 5 repetiții cros	0,5p			
- de la semidistanță - + 5	0,5p			
- de la distanță - + 5	0,5p			
- top spinul - + 5	0,5p			
<i>Total</i>	<b>10 p = nota 10</b>			

### 14. VOLEI

Notarea se va face în urma înregistrărilor pentru principalele elemente tehnice, evaluate în timpul jocului. Se va aplica următoarea formulă de calcul:

$$\text{Indicele de eficiență} = \frac{a^2 + b}{(a + c)^2 + 2b}, \text{ în care:}$$

a = “+” punct câștigat;

b = “o” minge continuată;

c = “-” punct pierdut.

**Exemplu:**

	Servicii	Preluare	Apărare	Blocaj	Z4	Z3	Z2
Candidat	5a	8a	2a	2a	15a	2a	2a
	10b	5b	4b	4b	4b		2b
	4c	5c	6c	8c	3c		1c

$$\text{I.E.} = \frac{(5 + 8 + 2 + 2 + 15 + 2 + 2)^2 + (10 + 5 + 4 + 4 + 4 + 2)}{(36 + 27)^2 + 2 \cdot 29} = 39\%$$

Legend : 10 – 20% - nota 5

20 – 30% - nota 6

30 – 40% - nota 7

40 – 50% - nota 8

50 – 60% - nota 9

peste 60% - nota 10

### 15. KARATE-DO

1. KIHON (tehnici fundamentale).

1. Zenkutsu Dachi: OI TSUKI -GYAKU TSUKI cu revenire în poziția inițială. Poziția de atac (înainte): două lovituri directe de pumn din deplasare.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260

Nr.      din

2. YOI-SHIHO GYAKU TSUKI-ZENKUTSU DACHI-YOI. Patru lovituri de pumn executate pe două axe perpendiculare în patru sensuri diferite.

3. AGE UKE-MAE GERI-SOTO UKE-YOKO EMPI UCHI (din ZENKUTSU DACHI). Blocaj pentru nivelul superior, lovitură de picior direct, blocaj pentru nivel mediu de la exterior spre interiorul corpului, contraatac lateral cu cotul.

4. Din ZENKUTSU DACHI: MAE GERI CHUDAN-KIBA DACHI-KIZAMI YOKO GERI (cu piciorul opus) - KIBA DACHI - revenire pe axă cu GEDANBARAI. Din poziția de atac: lovitură de picior direct la nivelul mediu, intrare în poziția "cîlcărit" din care se execută cu celălalt picior lovitura directă din lateral și revenire în poziția inițială cu blocaj pentru nivelul inferior.

5. SIHO GERI (pe același picior) din ZENKUTSU DACHI. Cu același picior se execută olovitură înainte, lateral, înapoi și circulară cu revenire în poziția inițială.

6. Din FUDO DACHI: MAE GERI (piciorul din față) - URA MAWASHI OI ASHI (lovitură circulară de picior invers) pe înaintare, -MAE TE URAKEN UCHI (lovitură cu dosul pumnului cu mâna din față) - GYAKU SEIKEN SEIKEN MAWASHI UCHI (corcoveu cu brațul din spate).

7. ASHI BARAI - TENKAN YOKO GERI. Mutarea piciorului, atac lateral de picior prin întoarcere.

8. MIKAZAKI GERI-URA MIKAZUKI GERI-MAE TOBI GERI. Lovitură circulară cu talpa din exterior spre interior, cu același picior lovitura inversă cu talpa, lovitură directă dinșir cu piciorul.

9. MAWASHI TOBI GERI-URA MAWASHI GERI GEDAN din FUDO DACHI. Lovitură circulară de picior dinșir, secerare prin întoarcere.

**2. KATA, la alegere**

(se notează corectitudinea tehnică și nivelul de măiestrie demonstrat de candidat)

**NOT :**

(Pentru jocurile sportive)

În cazul în care numărul candidaților, la proba vocală din jocuri sportive, este insuficient pentru alcătuirea unor echipe cu un număr regulamentar de jucători, comisia poate decide verificarea candidaților prin „joc cu număr redus de jucători” sau demonstrarea unor procedee tehnice și acțiuni tactice, specifice jocului, impuse prin prezentul regulament.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE LICENȚĂ – ASISTENȚĂ MEDICALĂ GENERALĂ

### TEMATIC

Cristescu D., Silvestru C., Voiculescu B., Niculescu C., Cărmăciuc R., 2014. *Manualul de Biologie Clasa a XI-a, Editura Corint Educational*, București. ISBN : 978-606-8609-08-9. Aprobabil prin OMEC nr. 4742 din 21.07.2006 (cu excepția capitolelor Teme și aplicații, Lucrări practice).

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - MATEMATICĂ APLICATĂ/ PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - MATEMATICĂ DIDACTICĂ

### TEMATIC

#### **Algebră și geometrie analitic**

1. Matrice, determinanți, studiul compatibilității sistemelor de ecuații liniare.
2. Inele și corpuri. Inele de polinoame.
3. Spații vectoriale. Ecuații ale dreptei și planului. Conice.

#### **Analiză matematică**

1. Matrice, determinanți, studiul compatibilității sistemelor de ecuații liniare.
2. Inele și corpuri. Inele de polinoame.
3. Spații vectoriale. Ecuații ale dreptei și planului. Conice.

### BIBLIOGRAFIE MINIMAL

1. Boboc, N., *Analiză matematică*, Ed. Universității din București, București, 1999.
- Boboc, N., *Analiză matematică*, Ed. Universității din București, București, 1999.
- Colojar, I., *Analiză matematică*, Ed. Universității din București, București, 1983.
- Craioveanu, M., Albu, I. D., *Geometrie afină și euclidiană*, Ed. Facla, Timișoara, 1982.
- Gin, S., Bucur, Gh., Câmpu, E., *Culegere de probleme de calcul diferențial și integral*, Ed. Tehnic, București, 1966.
- Hamburg, P., Mocanu, P., Negoescu, N., *Analiză matematică (Funcții complexe)*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1982.
- Ion, I.D., Radu, N., *Algebră*, Ediția a IV-a, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1991
- Popescu, M., Sterpu, M., *Geometrie analitică (teorie și aplicații)*, Ed. Universității din Craiova, Craiova, 2004.
- Radovici-Mărculescu, P., Deaconu, L., *Algebră*, vol. I, II, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2002.
- Radovici-Mărculescu, P., Deaconu, L., Andronescu, C., *Probleme de algebră*, vol. 1, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2002.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - MODELAREA, PROIECTAREA ȘI MANAGEMENTUL SISTEMELOR SOFTWARE /

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER- TEHNICI AVANSATE PENTRU PRELUCRAREA INFORMAȚIEI (*ADVANCED TECHNIQUES FOR INFORMATION PROCESSING*)

### TEMATIC

#### **Algoritmi și tehnici de programare**

1. Metoda backtracking
2. Recursivitate
3. Divide et impera
4. Tehnica Greedy
5. Structuri de date: vectori, stive, liste, cozi, arbori
6. Programare dinamic
7. Algoritmi de sortare: prin selecție, prin inserție, prin interclasare, QuickSort
8. Elemente de teoria grafurilor: parcurgerea grafurilor (în adâncime, în lățime); căutarea drumurilor minime și maxime (algoritmii Roy-Floyd și Dijkstra); arbore parțial de cost minim
9. Structuri de date de căutare: heap, arbori binari de căutare, arbori binari echilibrați

#### **Programare orientată pe obiecte (limbajul C++ și Java)**

1. Încapsulare, moduri de acces, polimorfism
2. Clase abstracte
3. Supraîncărcarea operatorilor (C++)
4. Tratarea excepțiilor
5. Interfețe grafice utilizând pachetele java.awt sau java.swing
6. Prelucrarea evenimentelor (interfețele ActionListener și WindowListener, Java)
7. Arhitecturi de tip Model View Controller și Observer-Observable (Java)
8. Fire de execuție (clasa Thread și interfața Runnable, Java)

### BIBLIOGRAFIE MINIMAL

1. Ion Vidu, Gheorghe Barbu, Mircea Boloțeanu, *Bazele informaticii*, Editura Tehnic, București, 1994.
2. Horia Georgescu, *Universul Java*, Editura Tehnic, București, 2003.
3. Leon Livovschi, Horia Georgescu: *Analiza și sinteza algoritmilor*, Editura Tehnic, București, 1983.
4. Octavian Catrina, Iuliana Cojocaru: *Turbo C++*, Editura Teora, București, 1993.





## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - APLICAȚII INTERDISCIPLINARE ÎN ȘTIINȚELE NATURII (INTERDISCIPLINAR CU DOMENIUL: BIOLOGIE, FIZICĂ)

### TEMATIC

#### **FIZIC**

##### **1. Principii și legi fundamentale în fizic**

Principiile mecanicii clasice, principiile termodinamicii, principiile opticii geometrice

Legile câmpului electromagnetic: legea lui Coulomb, legea inducției electromagnetice, legile reflexiei și refracției; Legile transformărilor simple ale gazelor; Legile fluidelor: legea lui Arhimede, legea lui Pascal, legea lui Bernoulli; Legile efectului fotoelectric extern; Legile dezintegrării radioactive.

Legi de conservare în fizic: legea conservării impulsului, legea conservării energiei, conservării momentului cinetic, legea conservării sarcinii electrice.

##### **2. Interacțiuni fizice (caracteristici, formule principale)**

Legea atracției universale și forțe gravitaționale; Forțe electrice (Coulomb) și magnetice (forțe electromagnetice, forțe Lorentz); Forțe mecanice la suprafața de contact dintre corpuri; Forțe intermoleculare; Forțe nucleare.

#### **BIBLIOGRAFIE**

1. Orice curs de Fizică general
2. I. Iorga Simion, C. Zarioiu, S. Anghel – Mecanica, Ed. Univ. Pitești, 2001
3. S. Anghel, C. Stănescu, Optică, Ed. Arg. Tempus Pitești, 1999
4. C. Plăviu, Termodinamica, Ed. Victor, București, 2000
5. E. M. Purcell, Electricitate și magnetism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1982
6. V. Malinovschi, I. Teftescu, Fizică atomică, Editura Conphys, Râmnicu Vâlcea, 2001

#### ***CHIMIE***

##### **1. Compuși cu funcțiuni mixte**

Amino-acizi. Proprietăți fizice, chimice, structura aminoacizilor. Peptide

Hidroxi-aldehide și hidroxi-cetone. Monozaharide, structură, proprietăți fizice, reacții. Oligozaharide. Zaharoza și maltoza. Polizaharide. Amidonul, celuloza și glicogenul.

##### **2. Legătura chimică**. Legătura covalentă și ionică

**3. Echilibrul chimic**. Constanta de echilibru. Legea acțiunii maselor. Factorii care influențează echilibrul chimic. Principiul lui Le Chatelier

##### **4. Apa și circuitul apei în mediu**

#### **BIBLIOGRAFIE**

1. M. Iovu, Chimie organică, Ed. Monitorul Oficial, ediția a V-1, București, 2005
2. C. Topal, Stereochimie. Funcțiuni mixte. Compuși naturali – Note de curs, Ed. Universității din Pitești, 2005
3. G. Semenescu, G. Marcu, C.L. Popescu, Chimie generală. Metode atomice și legături chimice. Ed. Universității din Pitești, 2000
4. G. Marcu, M. Brezeanu, C. Bejan, A. Bătcă, R. Cătușeanu, Chimie anorganică, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981
5. I. Iosub, Chimia mediului și poluarea, Ed. Universității din Pitești, 2002





Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

### ***BIOLOGIE***

1. Transmiterea ereditară a caracterelor normale și anormale; maladii ereditare
2. Manipularea materialului genetic (transferul de gene)

### **BIBLIOGRAFIE**

1. A. Popescu, Genetica, Ed. Universității din Pitești, 2000

## **PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - MONITORIZAREA ȘI PROTECȚIA MEDIULUI (INTERDISCIPLINAR CU DOMENIILE: HORTICULTURĂ ȘI BIOLOGIE)**

### **TEMATIC :**

1. Ierarhia sistemelor biologice.
2. Ecosistemul - generalități.
3. Biotopul.
4. Biocenoză. Structura biocenozei. Relații interspecifice. Structura trofică a biocenozei.
5. Funcțiile ecosistemelor: structura spațială ; producția primară ; producția secundară ; fluxul de energie prin ecosistem; productivitatea ecosistemelor.

### **BIBLIOGRAFIE**

1. Botnariuc N., Vădineanu A., Ecologie, București, Editura Didactică și Pedagogică , 1982.
2. Bran F., Ecologie generală și protecția mediului, București, Editura ASE, 2002.
3. Brînzea G., Ecologie generală . Note de curs, 2013.
4. Măzreanu C., Pricope F., Ecologie generală , Editura Bacău, 2007.
5. Neblă M.A., Ecologie și protecția mediului. Suport de curs, 2015.

## **PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER PROTECȚIA PLANTELOR (INTERDISCIPLINAR CU DOMENIILE: BIOLOGIE, ȘTIINȚA MEDIULUI)**

### **TEMATIC :**

1. Ierarhia sistemelor biologice.
2. Ecosistemul - generalități.
3. Biotopul.
4. Biocenoză. Structura biocenozei. Relații interspecifice. Structura trofică a biocenozei.
5. Funcțiile ecosistemelor: structura spațială ; producția primară ; producția secundară ; fluxul de energie prin ecosistem; productivitatea ecosistemelor.

### **BIBLIOGRAFIE**

6. Botnariuc N., Vădineanu A., Ecologie, București, Editura Didactică și Pedagogică , 1982.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

7. Bran F., Ecologie generală și protecția mediului, București, Editura ASE, 2002.
8. Brînzea G., Ecologie generală. Note de curs, 2013.
9. Măzreanu C., Pricope F., Ecologie generală, Editura Bacău, 2007.
10. Neblă M.A., Ecologie și protecția mediului. Suport de curs, 2015.

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER – MATERIALE ȘI TEHNOLOGII NUCLEARE

### TEMATIC :

1. Legea dezintegrării radioactive; activitatea; timpul de înjumătățire; timpul mediu de viață;
2. Avantajele folosirii energiei nucleare față de alte forme de energie pentru dezvoltarea durabilă;
3. Fisiunea în lanț;
4. Materiale speciale folosite în construcția și funcționarea reactoarelor nucleare (oxizi inoxidabile, aliaje de zirconiu, uraniul, apa grea etc);
5. Cantități și caracteristici ale deeurilor nucleare produse de o unitate energonucleară de 600MWe, față de cantități și caracteristici ale deeurilor produse de o unitate energetică pe carbune de 600 MWe;
6. Metode de analiză instrumentală (spectrofotometrie, spectrofotometrie de absorbție atomică, spectroscopie de emisie etc);
7. Legislația și reglementările naționale privind protecția mediului, securitatea nucleară și managementul deeurilor radioactive;
8. Organisme naționale și internaționale care gestionează problematica utilizării pașnice a energiei nucleare.

### BIBLIOGRAFIE

1. Ursu I., 1982. Fizica și tehnologia materialelor nucleare, Editura Academiei.
2. Ursu I., 1973. Energia atomică, Editura științifică.
3. Valecă Ș. și colab., 2008. Ciclul de combustibil nuclear; Editura Universității din Pitești.
4. Iosub I., 2005. Metode de analiză instrumentală, Editura Universității din Pitești.
5. Valecă Ș. și colab., 2006. Securitate Nucleară. Editura Universității din Pitești.
6. Valecă Ș. și colab., 2005. Managementul deeurilor radioactive. Editura Universității din Pitești.
7. Legislație-Monitorul Oficial al României;
8. [www.cncan.ro](http://www.cncan.ro)
9. [www.iaea.org](http://www.iaea.org)
10. [www.andrad.ro](http://www.andrad.ro)



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - TEHNOLOGII PENTRU DEZVOLTAREA DURABILĂ (INTERDISCIPLINAR CU DOMENIUL: ȘTIINȚA MEDIULUI)

### TEMATIC :

1. Principiile și elementele strategice care stau la baza protecției mediului în România.
2. Principalele metode de epurare a apelor uzate.
3. Principalele aspecte referitoare la gestiunea deeurilor.
4. Compuși organici volatili. Hidrocarburi. Alcoolii. Compuși halogenați. Proprietăți fizice și chimice;
5. Implicarea compușilor organici volatili în reacții chimice ale atmosferei. Reacții inițiate de radicali. Reacții inițiate de ozon. Efectul de ser .

### BIBLIOGRAFIE:

1. OUG nr. 195/2005 aprobat cu modificări prin Legea nr. 265/2005, Monitorul Oficial al României
2. Anghel S., Giosanu D., 2010. *Fizica și poluarea atmosferei*, Ed. Univ. Pitești.
3. Anghel S., Brăduțeanu M., 2005. *Gestiunea integrată a deeurilor*, note de curs, Ed. Univ. Pitești.
4. Negulescu M., 1987. *Epurarea apelor uzate industriale*, Ed. Tehnic, București.
5. Ianculescu O., Racoviteanu R., Ionescu G., 2001. *Epurarea apelor uzate*, Ed. MatrixRom, București.
6. Topal C., 2011. Bazele chimiei organice, Ed. Universității din Pitești.
7. Topal C., Anghel S., 2009. Compuși organici volatili, Ed. Universității din Pitești.

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - BIOLOGIE MEDICALĂ

### TEMATIC

1. Sângele. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvin
2. Particularități structurale și funcționale ale celulelor sistemului digestiv
3. Mutatiile genice și cromozomiale
4. Cariotipul uman normal
5. Sindroamele cromozomiale
6. Definiția conceptului de bacterie  
Multiplicarea bacteriană prin diviziune directă - etape și particularități
7. Definiția conceptului de virus  
Multiplicarea virală - etape și particularități



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. Covic M., Ștefănescu D., Sandovici I., 2004. Genetică Medicală, Ed. Polirom, Iași.
2. Covic M., Ștefănescu D., Sandovici I., 2011. Genetică Medicală, Ediția a II-a, Ed. Polirom, Iași, București.
3. Deliu I., 2011. Microbiologie. Note de curs, Universitatea din Pitești.
4. Gorduza E.V., 2007. Compendiu de Genetică Umană și Medicală, Ed. Tehnopress, Iași.
5. Manolache V., 1990. Histologie și Embriologie Animală, Universitatea București.
6. Mihăescu G., 2000. Microbiologie Generală și Virologie, Ed. Universității din București.
7. Moisa Ioan, 1998. Microbiologie – vol. I: Virusologie Generală, AmcoPress, București.
8. Mut Popescu D., 2000. Hematologie Clinică, Note de curs, Ed. Medicală, București.
9. Neagoș D., Bohilăea L., Crețu R., Anton M., 2012. Genetica Umană Practică, Ed. Medicală, București.
10. Păunescu A., Drăghici O., Ponepal C., 2011. Tipuri particulare de celule din sistemul digestiv, Revista Natura.
11. Păunescu A., 2011. Citologie și Histologie, Note de curs, Universitatea din Pitești.
12. Popa M. I., Popa Loredana Gabriela, 2004. Bacteriologie. Noțiuni de Imunologie și Micologie, Ediția a II-a, Editura APP, București.
13. Popescu A., 2005. Genetică. Metode de Laborator, Ed. AcademicPres, Cluj-Napoca.
14. Popescu A., 2014. Genetică Umană și Medicală. Principii și Metode de Laborator, Ed. Universității din Pitești.
15. Raicu P., 1997. Genetică Generală și Umană. Ed. Humanitas, București.
16. Zarnea G., 1984, 1986. Tratat de Microbiologie Generală, vol. II, III, Ed. Academiei, București.

## **PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE**

### **TEMATIC**

1. Particularitățile jocului în realizarea obiectivelor educației fizice, ciclul primar și gimnazial;
2. Elaborarea și experimentarea unor modele operaționale de învățare a conținuturilor obligatorii și/sau opționale ale programei școlare de educație fizică, ciclul primar și gimnazial;
3. Elaborarea și experimentarea unor modele operaționale de educare/dezvoltare a calităților/aptitudinilor fizice, psihice, psihomotrice, ciclul primar și gimnazial;
4. Aspecte esențiale ale relațiilor educației fizice cu „noile educații” (educație pentru sănătate, educație ecologică, educație pentru integrare);
5. Tendințele actuale în gestionarea timpului liber al elevilor ciclul primar și gimnazial;
6. Aspectele particulare ale utilizării mijloacelor specifice și nespecifice ale educației fizice și sportului în timpul liber al elevilor;



7. Identificarea elementelor de conținut ale paradigmei educației permanente, din perspectiva domeniului Educație fizică și Sport;
8. Elaborarea și experimentarea unor programe școlare pentru orele în curriculum opțional, ciclul primar și gimnazial;
9. Contribuția educației fizice și a sportului în formarea personalității elevilor;
10. Particularitățile practicării turismului de agrement, pe stadii de vârstă la elevi;
11. Experiențe în aplicarea și interpretarea testelor motrice, fiziologice și psihologice în lecția de educație fizică și sport, ciclul primar și gimnazial;
12. Contribuții în optimizarea evaluării și aprecierii elevilor la disciplina educație fizică ;
13. Rolul jocurilor sportive, exercițiilor gimnice și atletice în realizarea cerințelor programei de educație fizică și sport la elevii din ciclul primar și gimnazial;
14. Jocurile de mișcare și rolul lor în realizarea obiectivelor lecției de educație fizică și sport;
15. Modalități de optimizare a predării disciplinelor și ramurilor sportive în cadrul orelor de educație fizică și sport la elevii din ciclul primar și gimnazial;
16. Dezvoltarea motricității prin utilizarea jocurilor de mișcare la copii din ciclul primar sau gimnazial;
17. Contribuții în elaborarea unor programe pentru formarea deprinderilor motrice de bază – alergare, săritură, aruncare – sub formă de întrecere și jocuri, pentru elevii de vârstă școlară mică (clasele I-IV);
18. Contribuții în elaborarea unor programe de tonifiere musculară prin intermediul diferitelor mijloace (fitness, pilates, balonul elvețian, gimnastica aerobică, banda elastică) pentru diferite categorii de vârstă ;
19. Optimizarea tehnicilor de dezvoltare a mobilității articulare și a elasticității musculare la elevii din ciclul gimnazial;

#### **BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ**

1. Ariile curriculare de educație fizică și sport (în vigoare), [www.edu.ro](http://www.edu.ro)
2. Bădescu V., 2006. Înot – curs de perfecționare, Pitești, Editura Paralela 45.
3. Cârstea G., 1999. Metodica educației fizice școlare, București, A.N.E.F.S.
4. Cârstea G., 2000. Teoria și metodica educației fizice și sportului, București, Editura AN-DA.
5. Creu M., 2006. Gimnastica de bază, metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Pitești, Editura Universității din Pitești.
6. Creu M., 2006. Bazele metodice ale pregătirii tehnice în gimnastica artistică masculină, Îndrumar practico-metodic, Pitești, Editura Universității din Pitești.
7. Criteriile de notare la clasa a V-a și a VIII-a, [www.edu.ro](http://www.edu.ro)
8. Dragnea A., 1996. Antrenamentul sportiv, București, Editura Didactică și Pedagogică.
9. Dragnea A. (coord.), 2002. Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST.
10. Dragnea A., Bota A., 1999. Teoria activităților motrice, București, Editura Didactică și Pedagogică.
11. Dragnea A., Teodorescu S., 2002. Teoria sportului, București, Editura FEST.
12. Firea E., 2003. Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică.
13. Fleancu J.L., 2001. Baschet. Îndrumar practico-metodic, Pitești, Editura Cultura.
14. Fleancu J.L., 2007. Metodica predării baschetului, Craiova, Editura Universitară.
15. Fleancu J.L., 2007. Baschet – curs de perfecționare, Craiova, Editura





- Universitaria.
16. Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport, 2000, 2001. MEC-SNEE.
  17. Grigore V., 2003. Gimnastica. Manual pentru cursul de bază, București, Editura Bren.
  18. Macri A.C., 2002. Regulament, terenuri, materiale, instalații de atletism, Ed. Universității din Pitești;
  19. Macri A.C., 2002. Atletismul pentru școlari, Ed. Universității din Pitești;
  20. Macri A.C., 2007. Atletism, Tehnica și metodică exercițiilor atletice, Universitaria Craiova;
  21. Mihail I., 2004. Handbal – curs teoretic, Editura Universității din Pitești.
  22. Mihail I., Preda C., 2002. Handbal – tehnica și metodică jocului, Pitești, Editura Powe Flower.
  23. Mihail I., Preda C., 2006. Handbal – Îndrumar practico-metodic, Craiova, Editura Universitaria.
  24. Mihail I., 2006. Evaluarea și selecția în pregătirea handbaliștilor de performanță, Craiova, Editura Universitaria.
  25. Mihăilescu L., 2001. Atletism în coală, Editura Universității din Pitești.
  26. Mihăilescu L., 2005. Teoria (filosofia) educației fizice și sportului, Note de curs, Editura Universității din Pitești.
  27. Motroc I., 1996. Fotbal la copii și juniori, București, Editura Didactică și Pedagogică.
  28. Negulescu I., 2000. Handbal, tehnica jocului, București.
  29. Niculescu I., 2006. Psihomotricitatea în jocul de volei, Craiova, Editura Universitaria.
  30. Niculescu I., 2006. Evaluare motrică și somato-funcțională, Craiova, Editura Universitaria.
  31. Niculescu I., 2006. Istoria educației fizice și sportului, Craiova, Editura Universitaria.
  32. Niculescu I., 2006. Volei – Curs, Craiova, Editura Universitaria.
  33. Niculescu M., 1998. Metodica predării jocului de volei, Editura Universității din Pitești.
  34. Niculescu M., 1999. Volei – Tehnică și tactică, Editura Universității din Pitești.
  35. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A., 2006. Condiția fizică și starea de sănătate, Craiova, Editura Universitaria.
  36. Predescu T., Moană A., 2001. Baschetul în coală. Instruire – învățare, București, Editura Semne.
  37. Raș G., 2004. Didactica educației fizice și sportului, Bacău, Editura Alma Mater.
  38. Raș G., 2004. Metodica educației fizice și sportului, Bacău, Editura Alma Mater.
  39. Simion G., 1998. Exerciții gimnice în lecția de educație fizică școlară, Editura Universității din Pitești.
  40. Sistemul național școlară de evaluare la educație fizică și sport, 1999. București.
  41. Solomon M., Grigore V., Bedo C., 1996. Gimnastica, Târgoviște, Dom Impex.
  42. Șufariu N., 1993. Baschet. Curs de bază, Editura Universității din Pitești.
  43. Cerghit I. (coord.), 1988. Curs de pedagogie, București, T.U.B.
  44. Crețu M., 2006. Gimnastica artistică, curs de perfecționare, Pitești, Editura Universității din Pitești.
  45. Colibaba Evule D., 2002. Baschet. Note de curs, Editura Universității din Pitești.
  46. Colibaba Evule D., 1998. Jocuri sportive. Teorie și metodică, București, Editura Aldin.
  47. Fleancu J.L., 2007. Măsurare și evaluare în jocul de baschet, Craiova, Editura Universitaria.
  48. Ionescu M., Radu I., 1995. Didactica modernă, Cluj, Editura Dacia.



49. Niculescu I., 2003. Jocuri dinamice, Editura Universității din Pitești.
50. Niculescu M., Vladu L., 2005. Volei de la A la Z, Pitești, Editura Universității din Pitești.
51. Niculescu M., Mateescu A., Crețu M., Trîlbuș H., 2006. Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare, Craiova, Editura Universitară.
52. Stoica A. (coord.), 2001. Evaluarea curentului și examenele, Ghid pentru profesori, București, Editura Prognosis.
53. Stoica A., 2003. Evaluarea progresului școlar. De la teorie la practică, București, Humanitas Educațional.

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - KINETOTERAPIA LA PERSOANELE CU DIZABILITĂȚI

### TEMATIC :

1. Bazele generale ale kinetoterapiei: definiții, terminologie, clasificări. Structura kinetologiei științifice (biomecanică, fiziologia exercițiilor fizice, comportamentul psihomotor). Structura kinetologiei practice (evaluare, tehnici și metode în kinetoterapie).
2. Structurile (periferice) angrenate în sistemul neuro-mio-artrokinetic. Esutul osos, esutul muscular. Caracteristicile morfo-funcționale ale oaselor, mușchilor și articulațiilor. Scheletul corpului uman. Principalele tipuri de articulații ale scheletului uman. Principalele grupe de mușchi ale corpului uman.
3. Fiziologia sistemului muscular – structura și compoziția chimică a mușchilor striati, mecanismul molecular al contracției musculare, tipuri de contracție musculară, manifestările mecanice, termice și electrice ale contracției musculare, oboseala musculară, transmiterea neuro-musculară, efectele antrenamentului asupra musculaturii striate.
4. Exercițiul fizic: definiție, obiective, poziții fundamentale și derivate. Exercițiile fizice active, pasive. Efectele exercițiului fizic asupra organismului uman.
5. Exercițiul aerobic și antrenamentul la efort. Definiția termenilor: fitness, antrenare, adaptare, decodificare, dezantrenare. Procesul energetic. Raportul energetic cost-eficiență. Răspunsuri fiziologice la exercițiul aerobic. Adaptări fiziologice la exercițiul aerobic. Exercițiul aerobic în kinetoterapie.
6. Primul ajutor medical - definiție, intervenție, materiale necesare.
7. Asepsia și antisepsia - definiție, clasificare, mecanism de acțiune, principalele substanțe și metode utilizate.
8. Leziunile vasculare. Hemoragia: definiție, mecanism de producere; hemostaza – mecanisme fiziologice. Diagnostic, prim ajutor, evoluție, complicații.
9. Leziunile osteo-articulare: entorse, luxații, fracturi; definiție, mecanism de producere, clasificare, simptomatologie, diagnostic pozitiv, tratament, evoluție, complicații, sechele.
10. Deficiențele fizice funcționale: definiții, clasificări, principalele entități clinice. Deficiențele fizice ale cutiei toracice și ale coloanei vertebrale, ale bazinului și ale membrilor.



11. Conceptul de evaluare în kinetoterapie – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criteriile de evaluare, metode de evaluare: somatoscopie, somatometrie, testul muscular și articular.
12. Măsurarea și evaluarea capacității de efort – măsurarea capacității de efort aerob; măsurarea capacității de efort anaerob.
13. Înotul terapeutic. Hidrokinetoterapia.
14. Date epidemiologice, noțiuni clinice, anatomo-fiziologice, implicații diagnostice în geriatrie-gerontologie. Construcția socială a bătrâneții.
15. Criterii de îmbătrânire. Normal și patologic în procesul de îmbătrânire, principalele modificări induse de procesul de îmbătrânire. Relația dintre vârsta biologică și vârsta cronologică și consecințele ei în planul asistenței terapeutice. Aspecte generale ale patologiei vârstei avansate, principalele sindroame geriatrice.
16. Impactul bolilor cronice ale vârstnicilor asupra individului și asupra societății. Strategii geriatrice pentru frânarea procesului de îmbătrânire, rolul kinetoterapiei în prevenirea îmbătrânirii precoce.
17. Kinetoterapia în geropatologia aparatului locomotor (boala artrozică, osteoporoza, artritele). Recuperarea vârstnicului cu handicap locomotor. Kinetoterapia în patologia cardio-vasculară a vârstnicului (cardiopatia ischemică, infarctul miocardic acut, hipertensiunea arterială). Kinetoterapia în geropatologia aparatului respirator (BPOC, astmul bronșic, insuficiența respiratorie). Sindromul de imobilizare.
18. Tulburările de nutriție și bolile asociate: diabetul zaharat, malnutriția, obezitatea, rahitismul carențial. Tratamentul kinetic de recuperare.
19. Kinetoterapia în afecțiunile reumatologice: principii de evaluare, diagnostic și tratament în poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă, coxartroză, gonartroză, artrozele coloanei vertebrale, periartrita scapulo-humerală.
20. Bazele evaluării la pacienții cu afecțiuni cardiorespiratorii – teste de efort, indicații și contraindicații.
21. Accidentele vasculare cerebrale (AVC) – clasificare, etiologie, fiziopatologie, tablou clinic, evoluție, prognostic, tratament complex, rolul tratamentului kinetic.
22. Kinetoterapia în paralizii de plex brahial: indicații, obiective, tehnici și metode de reabilitare.
23. Rolul kinetoprofilaxiei în pediatrie. Creșterea și dezvoltarea. Caracteristicile anatomice și funcționale ale copilului în fiecare etapă de dezvoltare: prenatal, postnatal (nou-născut, sugar, copil mic, precolar, colar, adolescent). Clasificarea nou-născutului: prematur, postmatur și dismatur.
24. Bolile aparatului respirator: pneumoniile, astmul bronșic la copil – epidemiologie, etiopatogenie, manifestări clinice, diagnostic pozitiv, evoluție, principii de tratament și aplicații ale kinetoterapiei.
25. Sindromul Down – caracteristici clinice, principii de diagnostic, conduită terapeutică și aplicații ale kinetoterapiei.
26. Noțiuni de ortopedie pediatrică: malformațiile congenitale ale aparatului locomotor (luxația congenitală de șold, piciorul strâmb congenital, torticolisul congenital), osteocondropatiile localizate, scolioza (sugarului, infantilă, juvenilă).
27. Diagnosticul funcțional și protocolul recuperator în infirmitatea motorie cerebrală (IMC).





28. Patologia caracteristică activității sportive. Traumatologia sportivă. Clasificarea leziunilor traumatice.
29. Etiopatogenia traumatismelor sportive. Examenul sportivului traumatizat.
30. Macrotraumatismele aparatului locomotor. Traumatismele propriilor membre. Traumatismele musculare. Traumatismele articulare: generalități, mecanisme de producere, particularități ale tratamentului kinetic. Entorsele, luxațiile și fracturile în activitatea sportivă: semne clinice, tratament, recuperare.
31. Revenirea în activitatea sportivă. Stabilirea programului de întinerire. Criterii de revenire în activitatea sportivă.
32. Tehnici de manevrare și mobilizare a bolnavilor în kinetoterapie. Examinarea pacientului inactiv – poziționarea pacientului în pat. Marile reguli ale eficacității manevrelor. Manevrarea pacientului cu mobilitate redusă. Transferul pacientului din fotoliu rulant pe scaun și invers. Căderile și ridicarea de la sol. Transferul și transportul copiilor.
33. Masajul: indicații și contraindicații. Procedeele principale de masaj: netezirea, fricțiunea, frământatul, tapotamentul, vibrațiile. Procedeele secundare de masaj: cernutul, rulatul, presiunile, tensiunile, tracțiunile, scuturările. Automasajul: considerații tehnice, metodice. Automasajul membrelor superioare, inferioare, trunchiului, cefei. Metode speciale de masaj cu efecte predominante, asupra elementelor aparatului neuro-mioartro-kinetic, circulației sanguine și limfatice.
34. Elemente de fizioterapie: curenții de joasă frecvență, curenții de medie frecvență și interferențiali, fototerapia, magnetoterapia, laserterapia și ultrasunetele.
35. Elemente de terapie ocupațională – caracteristicile ocupațiilor umane, ocupațiile umane din perspectivă sanogenetică, interferențele activității profesionale a kinetoterapeutului și terapeutului ocupațional în procesul de reabilitare.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

1. Bădescu V., 2004. Înot – baze teoretice și practice, Editura Universității din Pitești, Pitești.
2. Bădescu V., 2006. Înot – curs de perfecționare, Editura Paralela 45, Pitești.
3. Bălcănescu-Stolnici C. 1998. Geriatrie practică, Editura Medicală Amaltea, București.
4. Bogdan C. 1997. Geriatrie, Editura Medicală, București.
5. Bogdan C. (coord.), 2006. Elemente de îngrijiri paliative oncologice și nononcologice, Editura Universitaria, Craiova.
6. Bruckner I., 2002. Semiologie medicală, Editura Medicală, București.
7. Ciofu E., Ciofu C., 2002. Esențialul în pediatrie, ed. a II-a, Editura Medicală Amaltea, București.
8. Ciucurel C., 2008. Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării, Editura Universitaria, Craiova.
9. Ciucurel C., Iconaru I. 2008. Introducere în gerontologie, Editura Universitaria, Craiova.
10. Ciucurel C., 2005. Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova.
11. Ciucurel C., 2005. Fiziologie, îndrumar de lucrări practice, Editura Universității din Pitești.
12. Ciucurel C. 1996. Nașterea, curs de bază, Editura Universității din Pitești.
13. Cordun M., 1999. Kinetologie medicală, Editura Axa, București.
14. Crețu A., Boboc F., 2003. Ghid de kinetoterapie în bolile reumatice, Editura Bren, București.
15. Crețu A., 2003. Ghid clinic și terapeutic fizical-kinetic în bolile reumatice, Editura Bren, București.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. din

16. Cristea C., Ciobanu D. I., Ștefănescu I., 2002. Electroterapie, Editura Universității din Oradea.
17. Diaconu A., 2008. Manual de tehnică a masajului terapeutic, Editura Medicală, București.
18. Dragnea A., Bota A., 1999. Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București.
19. Dragnea A., Mate-Teodorescu S., 2002. Teoria sportului, Editura FEST, București.
20. Drăgan I., 2002. Tratat de medicină sportivă, Editura Medicală, București.
21. Dumitru A., 2010. Tratatamentul kinetic în sindromul de decondiționare la persoanele de vârstă a treia, Editura Universitară, București.
22. Fieroiu E., 2009. Centre de refacere balneoclimaterice din România, Editura Universitară, Craiova.
23. Georgescu L., 2001. Caiet de lucrări practice de prim ajutor, Tipografia Universității din Pitești, Pitești.
24. Georgescu L., 2002. Fiziologia educației fizice și sportului, Editura Universitară Craiova.
25. Georgescu L., 2006. Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată, Editura Universitară Craiova.
26. Iconaru E.I., 2010. Recuperarea copiilor cu infirmitate motorie cerebrală, Editura Universitară, Craiova.
27. Iconaru E.I., 2013. Reumatismele inflamatorii în practica kinetoterapeutică, Editura Universitară, Craiova.
28. Iconaru E.I., 2013. Manual clinic de kinetoterapie în afecțiunile metabolice, Editura Universitară, Craiova.
29. Ionescu A., 1994. Masajul, Editura All, București.
30. Iordăchescu F., coord., 1999. Pediatrie, vol I, II, Editura Națională, București.
31. Mârza D., 1998. Metode speciale de masaj, Editura Plumb, Bacău.
32. Necoi C., 2011. Actualități în abordarea tratamentului kinetic, Editura Universității din Pitești, Pitești.
33. Necoi C., 2011. Ghid practic de evaluare în kinetoterapie, Editura Universității din Pitești, Pitești.
34. Niculescu C.Th., Cârmaciu R., Voiculescu B., Silvestru C., Niță C., Ciomei C., 2003. Anatomia și fiziologia omului - Compendiu, Editura Corint, București.
35. Ochian G., 2007. Kinetoterapia în afecțiuni cardio-vasculare, Editura Performantica, Iași.
36. Ochian G., 2008. Kinetoterapia în afecțiuni respiratorii, Editura Pim, Iași.
37. Popescu E., Ionescu R., 2002. Compendiu de Reumatologie, Editura Tehnică, București.
38. Popovici D.V. coord., 2005. Terapii ocupaționale pentru persoane cu deficiențe, Editura Muntenia, Constanța.
39. Rabolu E., 2009. Managementul activităților fizice la persoanele de vârstă a treia, Editura Universitară, Craiova.
40. Rabolu E., 2009. Masaj și tehnici complementare de masaj, Editura Universitară, Craiova.
41. Robănescu N., 2001. Reeducarea neuromotorie, Editura Medicală, București.
42. Sbenghe T., 1987. Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București.
43. Sbenghe T., 1996. Recuperarea medicală la domiciliul bolnavului, Editura Medicală, București.
44. Sbenghe T., 2008. Kinesiologie – știința mișcării, Editura Medicală, București.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr.      din

45. Târnuș A.M., 2006. Kinetoterapia în afecțiuni neurologice – lucrări practice, Editura Universității din Pitești, Pitești.
46. Târnuș A.M., Dumitru A., 2006. Kinetoterapia în afecțiuni neurologice – curs, Editura Universității din Pitești, Pitești.
47. Tomașcu, 2006. Tehnici de manevrare a bolnavului, Editura Universitaria, Craiova.
48. Tomașcu, 2013. Introducere în terapiile manuale, Colecția Motricitate Umană, Editura Universitaria, Craiova, Editura Prouniversitaria București.
49. Zdrengea D., Branea I., 1995. Recuperarea bolnavilor cardio-vasculari, Editura Clusium, Cluj.

## **PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - ORGANIZARE ȘI CONDUCERE ÎN SPORT**

### **TEMATIC :**

1. Elaborarea unui program de marketing în vederea creșterii fidelității clienților în organizațiile sportive
2. Implementarea unei strategii de marketing pentru optimizarea promovării serviciilor sportive
3. Eficientizarea unui start-up prin utilizarea planului de afaceri în serviciile sportive –studii de caz
4. Optimizarea promovării de marketing din cadrul ONG-urilor, cluburi sportive Coordonate ale comunicării în managementul competiției
5. Elaborarea unui proiect strategic menit să conducă la promovarea managementului performant în cadrul organizațiilor sportive
6. Elaborarea unei strategii de marketing în vederea optimizării ofertei de servicii din cadrul centrelor private de fitness
7. Optimizarea managementului prin utilizarea metodelor de management
8. Studiu comparativ între marketingul desfășurat în cadrul a două organizații sportive
9. Utilizarea conceptelor de management în organizarea și promovarea unei tabere pentru copii
10. Optimizarea activității antreprenoriale din cadrul unui start-up prin elaborarea unui plan de afaceri.
11. Îmbunătățirea managementului organizațiilor sportive prin implementarea unor aspecte ale managementului comparat.

### **BIBLIOGRAFIE MINIMAL :**

1. Androniceanu A., 1999. *Managementul schimbărilor*, edit. All Beck, București;
2. Burduș E., 2004. *Management comparat internațional* ediția a II-a, edit. Economic, București;
3. Certo G.A., 2004. *Management - teorie și practică* (traducere), edit. IEP Știința, Chișinău, Rep. Moldova;
4. Colibaba - Evule D., Bota I., 1998. *Jocuri sportive - teorie și metodic*, cap. IV-V, edit. Aldin, București;
5. Cornescu V., Mihăilescu I., Stanciu S., 2003. *Managementul organizației*, edit. All Beck, București;
6. Drucker P., 2001. *Managementul strategic*, edit. Teora, București;
7. Frîncu E., 2003. *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța;
8. Gavriliuț T., Lefter V., 2002. *Managementul general al firmei*, edit. Economic, București;



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE TIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

9. Hoffman A., 2004. *Structurile sportului*, edit. Fundației România de Măine, București;
10. Hofstede G., 1996. *Managementul structurilor multiculturale*, edit. Economică, București;
11. Johns G., 1998. *Comportament organizațional - în alegerea și conducerea oamenilor în procesul muncii*, traducere, edit. Economică, București;
12. Lador I.I., 2000. *Bazele teoretice ale managementului în sport*, edit. Universității, Pitești;
13. Legislație Sportivă în Europa, 1992. *Evoluție și armonizare, primul seminar juridic*, Moscova - 1991, edit. CCPS, București;
14. Legea Educației Fizice și Sportului Nr. 69/2000, M.O. nr. 200;
15. Management și/sau Conducere în Sport (1997) (traducere), edit. CCPS, București;
16. Mihăilescu N., 2003. *Tabloul de bord - metodă specifică de eficientizare a actului managerial în activitatea sportivă*, în Buletinul științific al Universității din Pitești FEFS, edit. Universității Pitești;
17. Mihăilescu N., 2005. *Aspecte privind managementul comparat în activitatea sportivă*, în revista Citius, Altius, Fortius nr. 6 (1/2005), edit. Universității Pitești;
18. Mihăilescu N., 2005. *Posibilități de utilizare a metodelor specifice în managementul activității sportive*, în Buletinul științific nr. 9/2005 al Universității din Pitești FEFS, edit. Universității Pitești;
19. Mihăilescu N., Mihăilescu L., 2005. *Les repères stratégiques et des perspectives dans le management des activités sportives*, seminar internațional Sports et Identités, Européennes, Nice, Franța;
20. Mihăilescu N., 2006. *Management, Marketing, Legislație în activitatea sportivă*, Edit. Universității din Pitești;
21. Moraru F., Neamțu M., 2000. *Management și legislație în educație fizică și sport*, edit. Omnia Uni Sast, Brașov;
22. Nicolescu O., Verboncu I., 1999. *Management*, ediția a III-a revizuită, edit. Economică, București;
23. Nicolescu O., 2001. *Management comparat, Uniunea Europeană, Japonia și SUA*, ediția a II-a actualizată, edit. Economică, București;
24. Petrescu I., 2001. *Management*, edit. Holding Reporter, București;
25. Puiu A., 2003. *Management - analize și studii comparative*, edit. Independența Economică, București;
26. Ray R., 1997. *Managementul activităților sportive*, în Buletin Informativ nr. 499 - 501, edit. CCPS, București;
27. Remans A., Delforge M., 1997. *Sport structures în europe*, Cleaning House, Brussels, Belgium;
28. Russu C., 1999. *Management strategic*, edit. All Beck, București;
29. Simion Gh., 1998. *Metodologia cercetării activității omului în mișcare*, edit. Universității Pitești;
30. Taylor F.W., 1966. *La direction scientifique des entreprises*, edit. Dunod, Paris, Franța;
31. Todea S.F., 2000. *Managementul educației fizice și sportului*, edit. Fundației România de Măine, București;
32. Toffler A., 1973. *Ocul viitorului*, edit. Politică, București;
33. Verboncu I., 2001. *Tabloul de bord - teorie, metodologie, aplicație*, edit. Tehnică, București;
34. Voicu V., 2013. *Mediul și cultura organizațională în sport*, edit. Universitatea din Pitești, Pitești;
35. Zorlean T., 1996. *Management organizațional*, edit. Economică, București.



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER – PERFORMANȚĂ ÎN SPORT

### TEMATIC

1. Optimizarea performanței sportive prin raționalizarea și standardizarea mijloacelor antrenamentului sportiv.
2. Identificarea relațiilor particulare dintre factorii antrenamentului sportiv, în cadrul diverselor ramuri de sport și stadii formative.
3. Identificarea relației optime între parametrii efortului în macro ciclul anual, în cadrul diverselor ramuri de sport și stadii formative.
4. Optimizarea performanței sportive prin activitățile de proiectare a antrenamentului, de periodizare a antrenamentului și de monitorizare în cadrul antrenamentului și competiției.
5. Aspecte particulare ale utilizării simulatorului de condiții în antrenamentul sportiv, studii de caz.
6. Educarea/dezvoltarea calităților motrice combinate în sportul de performanță, în cadrul diverselor ramuri de sport și stadii formative.
7. Creșterea eficacității programelor de pregătire în cadrul diverselor ramuri de sport și stadii formative, prin modernizarea aparatelor, instalarea și materialelor utilizate.
8. Optimizarea strategiei didactice în cadrul diverselor ramuri de sport și stadii formative.
9. Tendințele actuale în dezvoltarea diverselor ramuri de sport și probe sportive.
10. Dezvoltarea calităților motrice (viteză, îndemânare, rezistență, forță) prin mijloace specifice disciplinelor și ramurilor sportive la nivelul etaloanelor de copii, juniori III, juniori II, juniori I și performanță.
11. Optimizarea factorilor antrenamentului sportiv (pregătire fizică, tehnică, tactică) pe discipline și ramuri sportive la diferite etaloane ale sportului de performanță (copii, juniori III, juniori II, juniori I, seniori).
12. Studiu privind utilizarea formelor și sistemelor de joc (pentru jocurile sportive) la diferite etaloane ale sportului de performanță (copii, juniori III, juniori II, juniori I, seniori).
13. Optimizarea evaluării în antrenamentul sportiv privind calitățile fizice, tehnice, tactice, psihologice, teoretice.
14. Optimizarea metodicii corectării greșelilor în execuțiile tehnice pe discipline și ramuri sportive.
15. Studiu privind apariția și evoluția disciplinelor și ramurilor sportive și modalități de adaptare conform cerințelor spectacolului sportiv actual.
16. Studiu privind rolul psihomotricității în procesul de selecție pentru jocurile sportive.
17. Studiu privind profilul somato-motric al jucătorilor de (handbal, volei, baschet, fotbal) în funcție de post sau vârstă.
18. Stretchingul și eficiența acestuia în dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare în educație fizică și sport.
19. Factorii complementari în formarea sportivului de performanță.

### BIBLIOGRAFIE MINIMAL

1. Badea D., 2001. Rugby. Fundamentele teoretice și metodice, București, FEST.
2. Bădescu V., 2006. Înot – curs de perfecționare, Pitești, Editura Paralela 45.
3. Bompa T., 2003. Totul despre pregătirea tinerilor campioni, București, Editura Ex Ponto.
4. Bompa, T., 2002. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura ExPunto, București.





Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr.      din

5. Bompa, T., 2003. Performanța în jocuri sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura ExPunto, București.
6. Bota C., 2000. Ergofiziologie, Editura Globus, București.
7. Colibaba Evule D., 1998. Jocuri sportive. Teorie și metodică, București, Editura Aldin.
8. Creu M., 2006. Gimnastica artistică, curs de perfecționare, Pitești, Editura Universității din Pitești.
9. Drăgan I., 1994. Medicina Sportivă Aplicată, Editura EDITIS, București.
10. Drăgnea A., Teodorescu S., 2002. Teoria Sportului, Editura FEST, București.
11. Drăgnea A., 1996. Antrenamentul sportiv, București, Editura Didactică și Pedagogică.
12. Drăgnea A., Teodorescu S., 2002. Teoria sportului, București, Editura FEST.
13. Georgescu L., 2006. Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată, Editura Universitaria, Craiova.
14. Hantău I., Bocioac L., 1998. Antrenamentul în judo. Pregătirea fizică și tehnică, Editura Universității din Pitești.
15. Macovei S., 1999. Gimnastica ritmică de performanță, A.N.E.F.S.
16. Macri A.C., 2002. Regulament, terenuri, materiale, instalații de atletism, Ed. Universității din Pitești;
17. Macri A.C., 2002. Atletismul pentru școlari, Ed. Universității din Pitești;
18. Macri A.C., 2007. Atletism, Tehnica și metodică exercițiilor atletice, Universitaria Craiova;
19. Marinescu G., 2000. Polo pe apă – tehnică, București, Editura Printech.
20. Mihăilă I., 2006. Evaluarea și selecția în pregătirea handbaliștilor de performanță, Craiova, Editura Universitaria.
21. Mihăilă I., Preda C., 2002. Handbal – tehnică și metodică jocului, Pitești, Editura Powe Flower.
22. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2002. Însușirea programată, Editura Universității din Pitești.
23. Motroc I., 1996. Fotbal la copii și juniori, București, Editura Didactică și Pedagogică.
24. Negulescu I., 2000. Handbal, tehnică jocului, București.
25. Nicu A., 1993. Antrenamentul Sportiv modern, Editura Editis, București.
26. Niculescu I., 2006. Psihomotricitatea în jocul de volei, Editura Universitaria, Craiova.
27. Niculescu M., 1999. Volei – Tehnică și tactică, Editura Universității din Pitești.
28. Niculescu M., Mateescu A., Creu M., Trăilă H., 2006. Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare, Craiova, Editura Universitaria.
29. Weineck J. 1992. Biologie du sport, Ed Vigot, Paris, France



Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr. \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_

## PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER - SPORT TURISM ȘI ACTIVITĂȚI DE TIMP LIBER

### TEMATIC :

1. Maniere actuale de realizare a programelor de valorificare a potențialului turistic din România prin activitățile sportive;
2. Utilizarea activităților sportive în cadrul diverselor tipuri de turism (balnear, cultural, de afaceri etc);
3. Influența competițiilor sportive asupra dezvoltării turismului;
4. Modalități de creștere a potențialului turistic prin utilizarea sporturilor extreme;
5. Oportunități de dezvoltare a sporturilor de sezon în cadrul turismului românesc;
6. Promovarea și implementarea activităților sportive în cadrul diferitelor tipuri de turism din România;
7. Repere privind utilizarea elementelor de team-building în activitățile turistice;
8. Studii comparative privind strategiile de marketing sportiv;
9. Strategii de dezvoltare și promovare a turismului pentru destinația X utilizându-se activitățile sportive;
10. Strategii de atragere a noi segmente de clienți turistic în România;
11. Utilizarea cadrului montan pentru practicarea activităților sportiv-turistice și utilitare (amenajare trasee turistice, ecologizare zone turistice etc.);
12. Turismul românesc în contextul turismului european;
13. Strategii de dezvoltare a ecoturismului românesc.

### BIBLIOGRAFIE MINIMAL

1. Bota A. 2006. Exerciții fizice pentru viața activă – Activități motrice de timp liber – Ed. Cartea universitară, București
2. Teodorescu S., Bota A., Stănescu M., 2007. Activități fizice adaptate pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, Ed. Printech, București
3. Teodorescu S., Bota A., 2007. Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe motorii, Ed. Printech, București
4. Kotler Ph., Armstrong G., 1998. Principiile marketingului, Ed. Teora, București.
5. Mano R., 1995. Bazele antrenamentului sportiv, CCPS, București.
6. Minciu R., 2000. Economia turismului, Ed. Uranus, București.
7. Nicu A., 1993. Antrenamentul Sportiv modern, Editura Editis, București.
8. Stăncioiu A.F., 1999. Dicționar de terminologie turistică, Ed. Economica, București.
9. Stăncioiu A.F., 2003. Marketing turistic, Ed. Sitech.
10. Stănculescu G., 2001. Managementul agenției de turism, Ed. ASE, București.
11. Stănculescu G., 1998. Tehnica operațiunilor în turism, Ed. All Beck, București.
12. Ciugu G., 2001. Turismul montan, Ed. Uranus, București.
13. Weineck J., 1992. Biologie du sport, Ed. Vigot, Paris, France.
14. Bran F., Marin D., Simon T., 1999. Economia turismului și mediului înconjurător, Ed. Economică, București
15. Mazilu M., 2004. Ecoturism și amenajări turistice, Ed. Scrisul Românesc, Craiova.

Ministerul Educației Naționale  
UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI



FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZIC ȘI INFORMATICĂ

Adresa: str. Târgu din Vale, nr.1, cod 110040, Pitești, Argeș, România

Contact: tel./fax 0348453260



Nr.      din

16. Mazilu M., 2007. Le tourisme roumain dans le context du tourisme européen, Ed. Universitaria, Craiova.
17. Stănculescu G. și colab., 2000. Managementul turismului durabil în râurile riverane Mării Negre, Ed. All Beck, București.
18. Diaconu M. (coord.), 2003. Marketing în turism, Ed. Independența Economică
19. Diaconu M., Iordache C., Hanciuc N., 2002. Turism – aplicații și studii de caz, Ed. Independența Economică
20. Minciu R., 2005. Economia turismului, ediția a III-a Ed. Uranus, București
21. Crețu M., 2006. Gimnastica de bază, metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative, Pitești, Editura Universității din Pitești.
22. Fleancu J.L., 2007. Metodica predării baschetului, Craiova, Editura Universitaria.
23. Macri A.C., 2009. Activități motrice de timp liber, curs, Editura Universitaria Craiova.
24. Macri A.C., 2009. Activități de loisir, curs, Editura Universitaria Craiova.
25. Mihail I., 2004. Handbal – curs teoretic, Editura Universității din Pitești.
26. Mihăilescu L., 2001. Atletism în școală, Editura Universității din Pitești.
27. Niculescu I., 2006. Volei – Curs, Craiova, Editura Universitaria.
28. Simion G., 1998. Exerciții gimnice în lecția de educație fizică școlară, Editura Universității din Pitești.