**Tematica şi bibliografia**

**pentru susținerea examenului de finalizare a studiilor**

**pentru proba de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate**

**Sesiunile: iulie/septembrie 2025, februarie 2026**

1. **AFACERI INTERNAŢIONALE**

**Discipline fundamentale:**

1. Comerţ internaţional (Miron Dumitru, Cojanu Valentin (coordonatori), Burnete Sorin, Clara Volintiru, Dorobăţ Carmen Elena – Comerţ internaţional. Volumul I. Specializarea ţărilor şi sistemul comercial multilateral, Editura ASE, Bucureşti, 2013; Miron Dumitru, Cojanu Valentin (coordonatori) - Comerţ internaţional. Volumul II. Politica comercială şi perspectiva dezvoltării economice, Editura ASE, Bucureşti, 2017)

- Factorii de influenţă ai evoluţiei comerţului internaţional

- Teoriile clasice privind comerţul internaţional

- Teorii neoclasice privind comerţul internaţional

- Teorii contemporane privind comerţul internaţional

- Indicatorii specifici comerţului internaţional

2. Economie mondială (Bal Ana, Dumitrescu Sterian, Zaharia Rodica Milena, Ilie Anca Gabriela, Dumitriu Dan, Candidatu Camelia, Jora Octavian - Economie mondială, Editura ASE, Bucureşti, 2006; Bonciu Florin - Economie mondială, Editura Universitară, Bucureşti, 2009)

- Sistemul economiei mondiale.

- Indicatorul dezvoltării umane.

- Caracteristici ale ţărilor în dezvoltare.

- Organizaţii internaţionale.

- Investiţiile străine directe şi corporaţiile transnaţionale.

- Agricultura şi strategiile de industrializare în ţările în dezvoltare.

- Fundamentele problemei datoriei externe.

- Globalizarea economiei mondiale

**Discipline de specialitate**:

1. Negociere comercială internaţională (Nistor Costel - Comunicare şi negociere în afaceri, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2006)

- Negocierea – formă de comunicare în afaceri

- Conceptul de negociere

- Principalele caracteristici ale negocierii

- Funcţiile negocierii

- Elementele fundamentale ale negocierii comerciale

- Tipologia negocierilor

- Organizarea negocierilor

- Etapele procesului de negociere

- Formarea echipei de negociere

- Mandatul echipei de negociere

- Agenda negocierii (ordinea de zi

- Conceptul de „plajă de negociere” sau „zonă de acord posibil” (YAP)

- Modalităţi şi tehnici de argumentare

- Tipuri de negociatori

- Confruntarea personalităţilor în procesul de negociere

- Natura atitudinilor interpersonale şi ieşirea din situaţii conflictuale

- Strategii, tehnici şi tactici de negociere

- Strategia de negociere

- Etapele construirii strategiei

- Reacţii spontane

- Deciziile strategice

- Tipuri de strategii

- Tehnici de negociere.Tactici de negociere

-Tipologia tacticilor şi tehnicilor de negociere

- Tactici ofensive

- Tactici defensive

2. Tehnica operaţiunilor de comerţ exterior (Popa Ioan, Belu Mihaela Gabriela – Afaceri internaţionale. Tehnica operaţiunilor de export-import, Editura ASE, Bucureşti, 2018)

* PRINCIPALELE CERINŢE FUNCŢII ALE MANAGEMENTULUI ÎN RELAŢIILE ECONOMICE INTERNAŢIONALE

- Organizarea afacerilor economice internaţionale.

- Tipuri de structuri organizatorice folosite în cadrul relaţiilor economice internaţionale

- Structura ierarhic-liniară (administrativă)

- Structura funcţională

- Structura ierarhic – funcţională

* TIPURI DE ÎNTREPRINDERI INTERMEDIARE FOLOSITE ÎN CADRUL RELAŢIILOR ECONOMICE INTERNAŢIONALE

- Exportul şi importul direct

- Comerţul indirect (exportul/importul indirect)

- Firme care lucrează în nume propriu

- Intermediari care lucrează în nume propriu şi pe contul altora

* MANAGEMENTUL MACROECONOMIC. ROLUL STATELOR ÎN RELAŢIILE ECONOMICE INTERNAŢIONALE

Clauza naţiunii celei mai favorizate

- definitie

- clasificare

* FORMA INTERVENŢIEI STATULUI ÎN RELAŢIILE ECONOMICE INTERNAŢIONALE

- Politici comerciale tarifare

- definirea taxelor vamale

- clasificarea taxelor vamale

- Tarifele vamale

- Definitie

- Clasificare

- Incadrare tarifară

- Protecţie nominala

- Protecţie efectivă

- Regimul vama

* Extinderea teritoriului vamal se realizează în două forme:

- crearea de uniuni vamale

- zonele de liber schimb

* Restrângerea teritoriului vamal se realizează prin :

- antrepozite vamale

- porturile franco (porto franco)

- zone libere

1. **RELAȚII INTERNAȚIONALE ȘI STUDII EUROPENE**
2. Istoriografia Relațiilor Internaționale
3. Actorii și evoluția sistemului internațional I: Secolul XIX
4. Actorii și evoluția sistemului internațional II: Secolele XX - XXI
5. Puterea în Relațiile Internaționale (Surse, tipologie etc)
6. Teorii ale Relațiilor Internaționale –liberalism, realism, constructivism, feminism, teoria pacifismului democratic
7. Sistemul internaţional din perspectiva diferitelor teorii asupra relaţiilor internaţionale: polaritate, stratificare, schimbare în sistemul international
8. Conflict și negociere în relațiile interaționale
9. Ideea de Europa. Unitatea Europeană după Al Doilea Război Mondial
10. Unitatea Europeană după 1990
11. Tratatele Uniunii Europene
12. Instituțiile Uniunii Europene și procesul decizional
13. Politicile comune ale UE
14. Politica de vecinătate a Uniunii Europene și Parteneriatul Estic
15. Diplomația –instrument al politicii externe
16. Dimensiunea culturală a construcției europene
17. Conceptul de securitate colectivă: de la Societatea Națiunilor la ONU
18. Spațiul Românesc în relațiile internaționale: *De la “concertul european” la apartenența la blocul comunist*
19. Spațiul românesc în relațiile internaționale după 1990: *NATO, UE*
20. Cooperare transfrontalieră în regiunea Mării Negre (caracteristici, actori, tendințe, interese, instituții și procese în planul securității regionale)
21. Evoluții și perspective în Zona Extinsă a Mării Negre (ZEMN)
22. Mediul internațional contemporan, statul și provocările globalizării
23. Competiția geopolitică și redefinirea sferelor de influență după 2020

**Bibliografie selectivă**

1. Bădescu, Ilie, Mihăilescu, Ioan, Sava, N., *Geopolitică, integrare, globalizare*, Editura Mica Valahie, București, 2003.
2. Barbulescu, Iordan Gheorghe, *Noua Europă,* , Editura Polirom, Iași, 2015.
3. Barbulescu, Iordan Gheorghe *Procesul decizional in Uniunea Europeană*, Editura Polirom, Iași, 2008 .
4. Boari, Vasile, Religie si politica, Editura Institutul European, Iași, 2016.
5. Brzezinski, Zbigniew, *Marea Tablă de Șah. Suprematia americană și imperativele sale geostrategice*, Univers Enciclopedic, Bucureşti, 1999.
6. Buzan, Barry; Waever Ole; De Wilde, Jaap; Jiglău, George, *Securitatea*: *un nou cadru de analiză*, CA Publishing, Cluj-Napoca, 2011.
7. Buzan, Barry, Little, Richard, *Sistemele internaționale în istoria lumii*, Editura Polirom, Iași, 2009.
8. Carpentier Jean, Lebrun Francois, I*storia Europei*, Editura Humanitas, Bucureşti, 1992.
9. Carpinschi, Anton, Mărgărit, Diana, *Organizaţii internaţionale,* Editura Polirom, Iași, 2011.
10. Cioroianu Adrian, *Geopolitica Matrioskai – Rusia postsovietică în noua ordine mondială*, Editura Curtea Veche, Bucuresti, 2009 .
11. Ciuperca Ion, *Romania si sistemele de securitate din Europa 1919-1975*, Editura Universitatii AL.I.Cuza, Iasi, 2009.
12. Duroselle, Jean-Baptiste, *Istoria relaţiilor internaţionale 1919-1947*,vol. I, Bucureşti, 2006.
13. Duroselle Jean-Baptiste, André Kaspi, *Istoria relaţiilor internaţionale-,1948 până în zilele noastre*, Vol. II, Bucureşti, 2006.
14. Duţu, Alexandru, *Ideea de Europa şi evoluţia conştiinţei europene*, Bucureşti, 1999
15. Friedman, George *The Next 100 Years*, New York, 2009,
16. Goodin, Robert E., Klingemann, H-D., *Manual de Stiință Politică*, Editura Polirom, Iasi, 2005.
17. Griffiths, Martin, *Relatii internationale (scoli, curente, ganditori),* Editura Ziua, București, 2003.
18. Huntington, S., *Ciocnirea civilizațiilor și refacerea ordinii mondiale*, Editura Antet, București, 2016.
19. Ivan, L.A., *Sub zodia „Statelor Unite ale Europei”,* Editura CA Publishing, 2009
20. Jean-Christophe ,Victor, *Le dessous des cartes. Itineraires geopolitiques*, Editions Tallandier/Arte Editions, 2011.
21. Kissinger, Henry, *Diplomaţia*, Editura BICAll,Bucureşti, 2003.
22. Malița Mircea, *Zece mii de culturi, o singură civilizație. Spre geomodernitatea secolului XXI,* ed. a II-a, Editura Nemira, București, 2001.
23. Maliţa, Mircea, *Diplomaţia. Şcoli şi instituţii*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1975.
24. Mingst, Karen A. Arreguín-Toft, Ivan M., *Essentials of International Relations*,5th Edition. W. W. Norton & Company Publisher, New-York- London, 2011.
25. Milza Pierre, Berstein Serge, Istoria Europei, vol.4-5, Editura Institutul European, Iaşi,1998- 1999
26. Miroiu, Andrei; Ungureanu, Radu-Sebastian, (coord.), *Manual de Relaţii* *Internaţionale*, Editura Polirom, Iaşi, 2006.
27. Puşcaş, Vasile, *Relaţii internaţionale/Transnaţionale*, Ediţia a II-a, Editura Eikon, Cluj-Napoca, 2008.
28. Serebrian, Oleg, *Dicționar de Geopolitică*, Editura Polirom, Iași, 2006.
29. Șișcanu, I, *Basarabia în contextul relațiilor sovieto-române*. 1940,Editura Civitas, Chișinău, 2007.
30. Șișcanu, Daniela, Șișcanu I, *De la Marea Baltică la Marea Neagră*, 1939-1940, Editura Lexon Prim, Chișinău, 2019.
31. Toderean, Olivia, Celac, Sergiu, Scutaru, George, *Post-pandemic world. Perspectives on foreign and security policy*, Editura Curtea Veche, București, 2020.
32. Vaïsse, Maurice (coord.), *Dicționar de relații internaționale. Secolul XX*, Editura Polirom, Iași, 2008.
33. Turlic, Cătălin *Teoria relațiilor internaționale – note de curs,* UAIC, Iași, 2012 - 2013
34. Vese, Vasile, Ivan Adrian Liviu, *Istoria integrării europene*, Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca , 2001.
35. Convenția de la Viena din 1961 cu privire la relațiile diplomatice,

<http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/21262>

1. Convenția de la Viena din 1963 cu privire la relațiile consulare, <http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocumentAfis/75866>

<https://europa.eu/european-union/about-eu/institutions-bodies_ro>

<https://europa.eu/european-union/law/treaties_ro>

<https://europa.eu/european-union/about-eu_ro>

<https://ec.europa.eu/info/policies/european-neighbourhood-policy_ro>

1. **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr.**  **crt.** | **Disciplina** | **Tematica** | **Bibliografia** |
|  | **Anatomie** | 1.Obiectul de studiu şi conţinutul anatomiei şi biomecanicii;  2.Anatomia aparatului locomotor;  3.Anatomia sistemului digestiv;  4.Anatomia sistemului respirator;  5.Anatomia sist. cardiovascular ;  6.Anatomia sistemului excretor; --anatomia sistemului nervos ;  7.Scheletul corpului uman;  8.Artrologie;  9.Miologie;  10.Viscere;  11.Sistemul nervos central;  12.Sistemul nervos periferic;  13.Particularităţile mecanice ale aparatului locomotor;  14.Principii şi metode de apreciere a hotarelor şi a greutăţii lanţurilor cinematice;  15.Metoda analitică de calculare a centrului general de greutate a corpului | 1.Baciu Gh.,-Anatomie şi morfologie sportivă,Ed.Lumina Chiş.1993  2.Blandine Calais- Germain, Anatomie pentru miscare,Iasi, 2009  3.Anatomy & Physiology: The Unity of Form and Function (Ed. 8, 2019) - Kenneth S. Saladin  4. **"**The Role of 3D Imaging in Modern Anatomical Teaching" - Anatomical Science International, 2020  5.Ifrim M., Biomecanica generală, Bucureşti, 1980  6.Nenciu G.,Biomecanica în educaţie fizică şi sport, Bucureşti,2005  7.Vorobiova E.,şi coautorii, Anatomia şi fiziologia, Chişinău, 2006  8."Anatomy of the Cardiovascular System: Current Understanding and New Insights" - Heart and Circulatory Physiology, 2023  9.Sapin M., Anatomia omului, Ed.Lumina Chiş. 1990  11.Sotskii N., Биомеханика, Minsk, 2005  12.Trevor Weston, Atlas de anatomie, Ed. Vox, 2003 |
|  | **Fiziologie** | 1. Aspectele teoretice privind impactul efortului fizic asupra stării funcţionale a organismului la sportivii juniori.  2. Influenţa înotului asupra unor indici antropometrici la sportivii înotători.  3. Specificarea relaţiei cauzale a efortului fizic asupra sistemului cardiovascular şi respirator la elevii de 14-16 ani.  4. Reflecţii conceptuale asupra unor indici sangvini la sportivii halterofili după antrenamente la altitudine.  5. Estimarea stării funcţionale a organismului elevilor de 10-12 ani.  6. Statutul morfo-funcţional al organismului sportiv.  7. Repere fiziologice în estimarea stării funcţionale a organismului la elevii liceelor sportive.  8. Monitorizarea impactului efortului fizic asupra stării funcţionale a organismului la sportivii înotători.  9. Eficienţa testării biochimice în scopul aprecierii stării funcţionale a organismuluinla sportivii de performanţă.  10. Estimarea complexului enzimatic şi mineral la sportivii probelor de lupte. | 1. Ababei R. Învăţarea motrică. Bacău: Alma - Mater, 2003. 185 p. 2. Achim Ş. Planificarea în pregătirea sportivă. Bucureşti: Ed. Didactică şi Pedagogică, 2005.187 p. 3. Alexanrescu C. Regimul de viaţă a sportivului. Bucureşti: Ed. UCFS, 2004. 197 p. 4. Apostu M. Influenţa efortului fizic asupra echilibrului hidromineral. Bucureşti: Ed. Alexandru 27, 2003. 196 p. 5. Borziac M., Erhan E. Enzimele – necesitatea vitală a organismului uman. În: Conferinţa ştiinţifică internaţională studenţească ”Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice”, ed. a 18-a, 16-17 mai 2014. Chişinău, 2014, pp. 350 -358. 6. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology (Ed. 14, 2020) - Arthur C. Guyton, John E. Hall 7. Botnarenco F., Rîşneac B., Şarpov T. Înotul. Chişinău: Lumina, 1991. 172 p. 8. Carp C. Tratat de cardiologie. Bucureşti: Editura Medicală Naţională, 2002. 156 p. 9. Cârstea Gh. Teoria şi metodica Educaţiei Fizice şi Sportului. Bucureşti: Universul, 1993. 143 p. ISBD [973-99256-6-9](javascript:open_window(%22http://alephnew.bibnat.ro:8991/F/KG96KJP7MRT6YN6RC95MM4SMG3JDQ6456PYXE15VUE6PRJT3S3-00529?func=service&doc_number=000395695&line_number=0005&service_type=TAG%22);). 10. Cirlă L., Jivan I. Înot. Bucureşti: România de Mâine, 1999. 213 p. 11. Ciucurel C. Fiziologie. Bucureşti: Globus, 2003. 214 p. ISBN 973-742-040-3. 12. Fiedler P., Fetescu S. Înot. Iaşi: Universitatea ”Alexandru Ioan Cuza”, 1996. 242 p. 13. Principles of Physiology (Ed. 6, 2019) - David E. Mohrman, Lois Jane Heller 14. Hăulică I. Fiziologie umană. Bucureşti: Ed. Medicală, 2007. 1320 p. 15. Kari G. Îndrumar metodic de înot. Bucureşti: Ed. Fundaţiei România de mâine, 2009. 77 p. 16. Kari G. Înot. Bucureşti: Ed. Fundaţiei România de mâine, 2012. 80 p. |
|  | **Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipă – handbal** | 1.Originea handbalului şi evoluţia sa pe plan intern şi internaţional.  2.Tehnica jocului de handbal.  3.Tactica jocului de handball.  4.Handbalul în sistemul nostru de  Învăţământ.  5.Noţiuni de regulament.  6.Invăţarea elementelor şi procedeelor tehnice comune  atacului şi apărării.  7.Invăţarea elementelor şi procedeelor tehnice specifice  Atacului.  8. Invăţarea elementelor şi procedeelor tehnice specifice  apărării.  9.Insuşirea acţiunilor tactice individuale şi a mijloacelor  tactice comune din atac şi apărare  10. Invăţarea fazelor de joc din atac şi apărare (fazele I-IV)  11. Invăţarea jocului bilateral. | 1. Dorgan V., Braniște G., Busuioc S., Poburnîi P. *Bazele teoriei și metodicii sportului*. București: Editura Discobolul, 2021. 423 p. ISBN 978-606-798-135-3  2.Baştiurea E., *Handbal. Curs de bază,* Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos”, Galaţi,2002.  3.Csüdör M., Csüdör G., *Handbal. Combinaţii tactice,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1989.  4. F.R.H., *Handbal. Regulament comentat,* Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1986.  5. Ghermănescu-Kunst I., Gogâltan V., Jianu E., Negulescu I., *Teoria şi metodica handbalului,*Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1983.  6.Negulescu I., *Handbal. Tehnica jocului,* Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 2000.  7. Stan Z., Ploeşteanu C., *Metodica handbalului şi fotbalului şcolar,* Editura Fundaţiei Universitare  „Dunărea de Jos”, Galaţi, 2004. |
|  | **Teoria**  **Și practica sporturilor de combat**  **(lupte)** | 1.Curs introductiv privind bazele tehnico-tactice din lupte.  2. Scurt istoric a apariţiei şi evoluţiei luptelor.  3. Aspecte generale privind luptele: terminologie, clasificare,condiţii de practicare.  4.Metodica învăţării răsturnărilor şi rostogolirilor din cadrul luptei la sol.  5. Metodica învăţării rulărilor şi a trecerilor peste adversar.  6. Metodica învăţării procedeelor de aruncare peste spate şi şold.  7. Metodica învăţării procedeelor tehnice de aruncare peste piept şi de aruncare cu suspendare.  8. Metodica învăţării procedeelor tehnice de aruncare peste piept şi de aruncare cu suspendare.  9. Principalele procedee specifice luptelor şi predarea lor în lecţia de educaţie fizică la liceu.  10. Deciziile în lupte, sistemul de concurs şi noţiuni de regulament.  11. Principii şi metode privind însuşirea elementelor de tehnică şi tactică specifice luptelor. | **Combat Sports: An International Analysis** (2019) - Michael J. Sheard  Strength and Conditioning for Combat Sports (Ed. 2, 2021) - McGill, S.  Butenko B.I., Sicev I.Z., *Despre dezvoltarea vitezei la luptătorii juniori*, în *Ce spun specialiştii despre lupte?* ,  Bucureşti, 1973, Vol. I., p. 71-84.  Cişmaş Gh., *Luptele greco-romane, instruirea juniorilo*r, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1981.  Cişmaş Gh., *Luptele greco-romane. Elemente de teorie şi metodică de antrenament*, Editura bSport-Turism , Bucureşti,  1987.  *Lupte greco-romane. Curs de bază*, IEFS, Bucureşti, 1996.  Cârstea Gh., *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului,Note de curs*, Editura Universul,Bucureşti, 1991. |
|  | **Metodica disciplinelor sportive "Jocuri de echipa” - Fotbal"** | 1.Obiectul teoriei și metodicii fotbalului;  2.Obiectul teoriei și metodicii fotbalului;  3.Conținutul jocului de fotbal;  4.Tehnica jocului de fotbal;  5.Caracteristicile tehnicii jocului de fotbal;  6.Tehnica intrării în posesia mingii;  7.Tehnica lovirii mingii cu șiretul plin;  8.Tehnica lovirii mingii cu capul;  9.Tactica jocului de fotbal;  10.Cerințele tacticii;  11.Formele atacului;  12.Formele apărării;  13.Structuri de exerciții în condiții de adversitate;  14.Selecția și formarea echipelor reprezentative gimnaziale;  15Legile jocului de fotbal. | Cojocaru V. –*„Fotbal de la 6 – 14 ani. Metodica pregătirii”* – Ed. Axis Mundi, Bucureşti, 2002.  Drăgan A. –*„Fotbal – concepţii, metode şi mijloace”*, Ed. Mongabit, Galaţi, 2006.  Drăgan A. –*„Abordări interdisciplinare în fotbal”*, Ed. Academica, Galaţi, 2007.  Drăgan A. –*„Optimizarea lecției de antrenament la disciplina fotbal”*,, Editura Galati University Press, Galaţi, 2009.  Giacomini M. –*„Ghidul tehnic pentru școlile de fotbal”*, Italia, 2009.  Ionescu V.I., Demian M. –*„Succesul în football”*, Ed. ARTPRESS, Timişoara, 2007.  Manolache G. –*„Fotbal – lucrări practice”*, Ed. Mongabit, Galaţi, 2003.  Motroc I. –*„Fotbal la copii şi juniori”*, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1994. |
|  | **Metodica pregătirii voleiului ]n școală** | 1.Practicarea jocului de baschet şi volei în şcoală.  2.Selecţia în echipa reprezentativă şcolară de baschet şi volei.  3.Componentele pregătirii echipei reprezentative şcolare de baschet şi volei (fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică).  4. Lecţia de ansamblu sportiv.  5. Aspecte metodice generale privind etapele instruirii componentelor tehnico-tactice pentru echipele reprezentative de baschet şi volei şcolar.  6. . Aspecte manageriale privind pregătirea şi participarea în competiţiile şcolare de baschet sau volei.  7. Programarea şi planificarea pregătirii echipelor reprezenative şcolare de baschet sau volei. | 1. Iacob I., Păcuraru, A. Volei. Dezvoltarea calităţilor motrice- Iaşi: Fundaţiei Chemarea, 1999, p 7-9. 2. Păcuraru, A Volei- Galaţi: Fundaţiei universitare “Dunărea de Jos”, 2002, p.28-29. 3. Triboi V., Păcuraru, A. Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv - Iaşi: Pim, 2013, p.254-368. |
|  | **Metodica disciplinelor sportive “Jocuri de echipa” – Baschet** | 1.Baschetul – mijloc al educaţiei fizice şcolare.  2. Tehnica jocului de baschet în şcoală.   Aspecte metodice privind iniţierea- învăţarea – fixarea- consolidareaprevenirea  şi corectarea greşelilor de tehnică în jocul de baschet şcolar-  Traseul metodic general privind instrurirea tehnicii jocului de baschet în şcoală.   Greşelile de tehnică în jocul de baschet. Traseul metodic de prevenire şi corectare a greşelilor de tehnică.   Metodica procedeelor tehnice specifice baschetului din conţinutul programelor şcolare.  3. Tactica jocului de baschet în şcoală.   Aspecte metodice privind iniţierea - învăţarea – fixarea- consolidarea  tacticii din conţinutul programelor şcolare. Traseul metodic general privind instruirea tacticii jocului de baschet în şcoală.  4. Noţiuni fundamentale de regulament şi arbitraj utilizate în baschetul  şcolar.   Noţiuni fundamentale de regulament (jocul, dimensiuni şi echipament, echipele, reguli de joc, abateri, greşeli, semnele arbitrilor)  5.Lecţia de educaţie fizică cu teme specifice jocului de baschet  (structura, conţinut, condiţii de organizare, materiale şi instalaţii).  6. Baschetul la învăţământul preşolar.   Predarea jocului de baschet în lecţia de educaţie fizică din învăţământul preşcolar (particularităţi, metode, mijloace, evaluare, conţinutulprorgamei)..  7. Baschetul la învăţământul primar.   Predarea jocului de baschet în lecţia de educaţie fizică din învăţământul primar (particularităţi, metode, mijloace, evaluare, conţinutul prorgamei..  8. Baschetul la învăţământul gimnazial.   Predarea jocului de baschet în lecţia de educaţie fizică din învăţământul gimnazial (particularităţi, metode, mijloace, evaluare, conţinutul  prorgamei.  9.Echipa reprezentativă şcolară de baschet.   Pregătirea echipei reprezentative şcolare de baschet (selecţie, condiţii de organizare şi desfăşurare, componentele pregătirii, managementul  organizării şi conducerii unei competiţii de baschet). | 1.Ciocoiu, D.L.- Streetball-metode, mijloace şi programe de pregătire. Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos”, Galaţi,2014, 107 p.  3. Ciocoiu, D.L.- Baschet-simplu, rapid, eficient în 14 lecţii. Editura Fundaţiei Universitare“Dunărea de Jos Galaţi, 2013, p. 5-  110.  4. Ciocoiu, D.L.- Baschet. Identificarea posibilităţilor de mişcare a segmentelor corpului prin abordarea jocului de  baschet.Editura Europlus, 2011, 134 p.  5. Hânsa,C.-Învăţarea jocului de baschet.Editura Fundaţiei Universitare“Dunărea de Jos”, Galaţi, 2003.  6. Hânsa,C. Călin, L.-Baschet-tehnică şi tactică. Editura Fundaţiei Universitare “Dunărea de Jos”, Galaţi, 2004.  7. Moanţă, A. -Baschet-metodică”. Editura Alpha, 2005.  8. Predescu,T.,Moanţă, A.- Baschetul în şcoală-instruire şi învăţare.Editura Semne, Bucureşti, 2001.  9. Săvescu, I.- Educaţie fizică şi sportivă şcolară-Culegere de exerciţii- Metodologie. Editura Aius, Craiova, 2007.p 96-99, 265-  288.  10. Scarlat M. B., Scarlat E. Educaţie Fizică şi Sport - manual pentru învăţământul gimnazial - Bucureşti: Didactică şi  Pedagogică R.A, 2002.  11. Scarlat, E., Scarlat M., B.- „Tratat de educaţie fizică ”Editura Didactică şi Pedagogică, 2011.  12. Stan, L., Oancea, I., Oancea, M., Cojocaru, Ş.- Ghid metodologic privind proiectarea activităţilor de predare-învăţareevaluare  clasele I- IV.  12. \*\*\*\* Ghid metodologic de aplicare a programelor de educaţie fizică şi sport –învăţământul gimnazial.  13. \*\*\*\*\*Regulamentul oficial al jocului de baschet .  14. \*\*\*\*www.frbaschet.ro |
|  | **Teoria și practica în sporturi de combat (judo)** | Tema I.Judo ca o parte a sistemului de educaţie fizică şi pregătirii profesionale  1. Istoria apariţiei şi evoluţia judo-ului (Jiu-jitsu – Judo).  2. Clasificarea tehnicii judoului.  3. Regulile judo-ului.  4. Traumatismul în judo.  5. Regulile de comportare în sala de judo.  6. Etica relaţiilor reciproce a luptătorilor.  Tema II. Bazele teoretice ale tehnicii judo  1. Conţinutul şi mijloacele, scopul şi obiectivele luptei sportive.  2. Scoaterea din echilibru – baza tehnicii judo.  3. Poziţia corpului şi menţinerea echilibrului a luptătorului.  4.. Organizarea şi desfăşurarea competiţiilor de judo  5. Arbitrajul – terminologia.  Tema III. Antrenamentul în sporturile de luptă  1. Scopul, sarcinile, metodele antrenamentul sportiv.  2. Principiile antrenamentului sportiv  3. Factorii antrenamentului în sporturile de luptă.  4. Particularităţile pregătirii fizice în judo.  5. Formarea deprinderilor motrice în sistemul de lupte.  Tema IV. Dezvoltarea calităţilor motrice în judo  1. Particularităţile dezvoltarii forţei în judo  2. Particularităţile dezvoltarii vitezei în judo  3. Particularităţile dezvoltarii rezistenţei în judo  4. Particularităţile dezvoltarii îndemînării în judo  5. Particularităţile dezvoltarii supleţei în judo  Tema V. Metodologia însuşirii a tehnicii şi tacticii în judo  1. Conţinutul şi metodica instruirii a tehnicii în judo  2. Componentele tehnicii  3. Etapele învaţării tehnicii în judo  4. Importanţa pregătirii tehnico-tactice în judo  Tema VI. Particularităţile pregătirii fetelor ce practică sporturile de luptă   1. Valoarea calităţilor fizice ale judocanelor 2. semnificaţia manifestărilor particulare ale calităţilor fizice ale judokanelor   Tema VII. Manifestările organizatorico-metodologice în sistemul de judo  1. Organizarea şi desfăşurarea competiţiilor de judo  2. Arbitrajul – terminologia. | * 1. Bordea C. Judo: pregătirea tehnică prin perfecţionarea funcţiei de echilibru. – Iaşi: Ştefan Lupaşcu, 2000. – 102 p.   2. Hantău I., Manolachi V. Pregătirea fizică a judocanilor de performanţă: Manual pentru instituţiile cu profil sportiv. – Chişinău, 2000. – 200 p.   3. Manolachi V. G. Sporturi de luptă – teorie şi metodică / INEFS. – Ch.: F.E.P., 2003. – 400 p.   4. Muraru A. Judo pregătirea juniorilor. – Bucureşti: Sport-Turism, 1988.–198 p.   5. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие // Под ред. Доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ „Март”; Ростов н/Д: Издательский центр „Март”, 2005. – С. 64-69.   6. Левицкий А. Г., Манолаки В. Г. Особенности технико-тактической подготовки начинающих самбистов и дзюдоистов: Методические указания. – Л., 1990. – 44 с.   7. Манолаки В. Г. Работа тренера-преподавателя и особенности ее индивидуального планирования и регламентации: Методические рекомендации. – Кишинев, 1990. – 12 с.   8. Новиков А. Д. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика спортивных единоборств. – М., 1999. – № 9. – С. 50-56.   9. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо. – М., 1998. – 400 с.   10. Шулики Ю. А. и др. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных фак-тов пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с. |
|  | **Metodica**  **disciplinelor sportive atletice** | 1.Istoricul atletismului;  2.Bazele tehnicii probelor atletice;  3.Tehnica şi metodica de instruire a probelor de atletism;  4.Regulament, materiale şi instalaţii de atletism;  5.Particularităţile organizării şi desfăşurării lecţiilor de atletism în şcoală;  6.Instruirea şi perfecţionarea tehnicii şi metodica predării probelor atletice din şcoala atletismului şcoala: marşul sportiv, alergarea de viteză, alergarea de ştafetă, alergarea de garduri, aruncarea mingii de oină, aruncarea suliţei, aruncarea greutăţii, săritura în lungime, săritura în înălţime.  7.Ridicarea nivelului de pregătire fizică şi funcţională.  8.Măsurători pe teren, materiale şi instalaţii de atletism. | 1. Mihăilescu L., Mihăilescu N. *Atletism în sistemul educaţional, Editura universităţii din Piteşti,Piteşti:2006.364 p.* 2. Raţă G. Atletism: tehnică,metodică, regulament, *Bacău: Alma Mater, 2002. 287p.* 3. Alexandrescu D., Tatu T. - *Atletism,* Editura Didactică şi Pedagogică, Buc. 1993 4. Tatu T. - *Teoria şi metodica atletismului, Curs de bază,* Ed. IEFS Buc. 1978. 5. Gârleanu D. - *Curs de atletism, Buc. 1997.* 6. Claudiu Mereuţă *Educaţia Fizică Scolară – abordări metodice* - Ed. VALINEX, Chişinău, Republica Moldova, ISBN 978-9975-68-101-8. 7. Pop N - *Atletism – metodica predării* Ed. Universitatea ’’Dunărea de Jos’’ Galaţi 2001 8. Pop N. - *Teoria şi metodica atletismului* Ed. Universitatea ’’Dunărea de Jos’’ Galaţi 2002.   9. Gevat C., Larion A. Lecţii de atletism, Constanţa: Ovidius University Press, 2003. 362 p.  10. Лёгкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова, изд. 4-е, доп.. перераб. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 671 с., ил. |
|  | **Gimnastică de bază** | 1. Gimnastica în sistemul pedagogic de educaţie fizică ;  2. Terminologia gimnasticii ;  3. Exerciţii de dezvoltare fizică generală (EDFG);  4. Bazele generale ale tehnicii exerciţiilor la aparatele de gimnastică;  5.Bazele instruirii exerciţiilor de gimnastică ;  6. Metodica dezvoltării calităţilor motrice;  7. Lecţia de gimnastică în şcoală;  8. Planificarea şi evidenţa procesului de instruire în gimnastică ;  9. Metodologia lucrului ştiinţific;  10. Exerciţii la sol şi acrobatică. | 1. Buftea V. – Bazele instruirii exerciţiilor de gimnastică; Chişinău, 2003, 68 p. 2. Gimnastica – Manual pentru studenţii facultăţilor de pedagogie, educaţie fizică şi sport, coord. T.Grimalschi, E.Filipenco, P.Tolmaciov – Lumina, 1995, 344 p. 3. Gimnastica artistică – Curriculum disciplinar universitar, USEFS, Chişinău, 2009- 53 p. 4. Grimalschi T. - Modele de proiecte didactice. Curriculum naţional, Chişinău, 2001, 26p. 5. Tolmaciov P., Filipenco E., - Gimnastica pentru bărbaţi, Chişinău, Cartea moldovenească, 1985, 85p. 6. Гимнастика и методика преподавания – Учебник для институтов физической культуры под ред. В. М. Смолевского, М.,: Фис, 1987, 336 с. 7. Гимнастическое многоборье. Женские виды. под ред. Гавердовского Ю. К., М.,: Фис, 1986, 336 с. 8. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. под ред. Гавердовского Ю. К., М.,: Фис, 1987, 486 |
|  | **Psihopedago-gie** | 1.Factorii dezvoltării personalităţii: mediul, ereditatea, educaţia.  2. Caracterizarea psihologică a vârstelor şcolare.  3. Invăţarea şcolară. Tipuri şi forme de învăţare.  4. Personalitatea profesorului în şcoală. Competenţe didactice.Tactul pedagogic.  5. Tehnici de comunicare în actul educaţional.  6. Aspecte teoretice privind organizarea conţinuturilor învăţării din perspective multiple.  7. Elemente de curriculum.  8. Obiective operaţionale versus competenţe derivate.  9. Metode şi strategii didactice in şcoala actuală.Clarificări conceptuale.  10. Eficienţa metodelor tradiţionale-expozitive şi conversative în actul didactic.  11. Tehnici moderne de predare in şcoală.  12. Proiectarea activităţii didactice . Proiectul de lecţie.  13. Evaluarea- componentă esentială a procesului de invăţare. Metode de evaluare. | Barna, Andrei, Barna, Iuliana Petronela , 2011. *Tactul pedagogic şi tactul social,* Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.  Călin, Marin, 1995. *Procesul instructiv-educativ. Instruirea şcolară (analiză multireferenţială)*, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A., Bucureşti.  Cerghit Ioan, Vlăsceanu Lazăr (coord.), 1988.*Curs de pedagogie*, Universitatea Bucureşti.  Cerghit, Ioan, 1996.*Teoria şi metodologia instruirii* (note de curs), Universitatea din Bucureşti.  Ionescu, Miron, 2000, *Demersuri creative în predare şi învăţare*, Editura Presa Universitară Clujeană.  Iucu, Romiţă, 2001, *Instruirea şcolară. Perspective teoretice şi aplicative*, Ed. Polirom, Iaşi  Joiţa, Elena, 2002. *Educaţia cognitivă. Fundamente. Metodologie,* Editura Polirom, Iaşi.  Moise, Constantin, 1986, *Evaluarea randamentului şcolar*, in *Pedagogie* – *Ghid pentru profesori*, Curs litografiat, Universitatea „Al. I. Cuza”, Iaşi.  Neacşu Ioan, 1999., *Instruire şi învăţare*, ediţia a II-a, revizuită, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti. |
|  | **Teoria educaţiei fizice** | 1.Caracteristica fiziologică a procesului de adaptare a organismului pentru eforturile de antrenament ;  2.Noţiuni despre rezervele fiziologice ale organismului. Rolul acestor rezerve şi clasificarea lor în promovarea Loisir-Fitness ;  3.Principiile clasificării exerciţiilor fizice ;  4.Caracteristica fiziologică a exerciţiilor ciclice, fizice nestandarde, de intensitate maximală, de intensitate submaximală, de intensitate mare şi moderată;  5.Caracteristica fiziologică a eforturilor statice în dezvoltarea Loisir-Fitness ;  6.Caracteristica fiziologică a proceselor de restabilire. Fazele procesului de restabilire;  7.Definiţia deprinderilor motrice şi substratul lor fiziologic;  8. Fazele (etapele) formării deprinderilor motrice;  9. Particularităţile de vîrstă a sistemului cardiovascular în asigurarea vegetativă a efortului muscula;  10.Caracteristica morfo-funcţională a forţei musculare. Forţa maximală, forţa relativă, deficitul forţei ;  11.Mecanismele fiziologice ale calităţilor motrice „Viteza”, „Rezistenţa”, „Dibăcia”, Supleţea” prin promovarea Loisir-Fitness ;  12.Acţiunea antrenamentului fizic asupra organismului în stare de îmbătrînire prin mijloacele Loisir-Fitness;  13.Aspectul teoretic al procesului orientării sportive şi selecţiei în sport ;  14.Caracteristica fiziologică a indicilor stării de antrenament controlaţi după un efort maximal şi în efort dozat. | 1. Cârstea, Gh. - Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Editura Universul, Bucureşti, 1993.  2. Petrică, D., Scarlat, E.- Educaţie fizică şcolară, Editura, Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2004.  3. Ploeşteanu, C. -Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura, University Press, Galaţi, 2009.  4. Scarlat, E., Scarlat, M.B. - Educaţie fizică și sport, Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2003.  5. Todea S.F. - Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura, Fundației «România de Mâine», Bucureşti, 2001.  6. Triboi Vasile - Teoria și Metodica Antrenamentului Sportiv. Editura USEFS,Chisinău, 2010, p.364.  7.Triboi Vasile, Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura USEFS, Chișinău, 2014, p.201.  8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. I том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.  9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. II том. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.  10. Чермит М.М. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [ Текст ] : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.  11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / - М.: Советский спорт, 2003. – 464 с. |
|  | **Stagiu de practică și activități comasate în schiul alpin** | - Acomodarea cu schiurile şi echipamentul de schi;  - Căderea şi ridicarea din cădere;  - Mersul pe schiuri;  - Alunecarea pe schiuri;  - Schimbările de direcţie de pe loc - întoarcerile;  - Frânările;  - Opririle;  - Coborârile;  - Urcările pe schiuri;  - Trecerea denivelărilor de teren;  - Ocolirile - tehnica ocolirilor;  - Metodica de învăţare a tehnicii de bază a schiului alpin;  - Mijloace şi metode de predare a schiului în lecţia de educaţie fizică;  - Probe de verificare. | Bibliografie:  1. Balint, Gh., Pavel, I. S., Aplicații în discipline sportive de iarnă, Bacău, 2011.  2. Bâra, M Schiul alpin, Editura Stadion, Bucureşti, 1970.  3. Căileanu T. Mic dicţionar al sporturilor, Editura Albatros, Bucureşti, 1984.  4. Forţiu, Al. V Cârstocea, Metodica predării schiului alpin, Editura ANEFS, Bucureşti, 1998.  5. Liuşnea, Cristian-Ştefan Aplicații în sporturi de iarnă – schi alpin, Editura EuroPlus, Galați, 2014.  6. Liuşnea, Cristian-Ştefan Curs de schi alpin, Editura Fundaţiei Universitare "Dunărea de Jos" Galaţi, 2000.  7. Matei Ion - Marea aventura a schiului, Editura Albatros, Bucureşti, 1982.  8. Matei Ion - Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1988, 1999.  9. Mitra Gh. şi Mogoş, Al. Dezvoltarea calităţilor motrice, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1977.  10. Teodorescu, V Metodica învăţării schiului, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2000. |
|  | **Kinesiologie** | - Bazele generale ale kinesiologiei.  - Structura şi organizarea sistemului neuromioartrokinetic.  - Funcţionalitatea sistemului neuromioartrokinetic.  - Amplitudinea de mişcare.  - Sistemul efector motor în kinesiologie.  - Kinematică şi kinetică.  - Controlul Motor.  - Evaluarea în kinesiologie.  - Raportul dintre patologia sistemului mioarticular şi kinesiologie.  - Reflexe şi mişcare.  - Modalităţi practice de refacere a amplitudinii de mişcare.  - Evaluarea musculară.  - Strategiile mişcării.  - Coordonarea şi Echilibrul corpului.  - Reflexe şi reacţii motorii. | Bibliografie:  1. Sbenghe T., (2002) - Kinesiologia - ştiinţa mişcării, Editura Medicală, Bucureşti.  2. Sbenghe T., (1987) - Kinetologie profilactică, terapeutică şi de recuperare, Editura Medicală, Bucureşti.  3. Nemeş I. D., (2001) - Metode de explorare şi evaluare în kinetoterapie, Ed. Orizonturi Universitare, Timişoara. |
|  | **Educație pentru sănătate și prim ajutor** | * Introducere în disciplină. Sănătatea şi locul ei în sistemul de valori general-umane; * Calitatea mediului ambiant şi sănătatea; * Condiţiile de antrenament şi prevenirea traumatismelor, maladiilor infecţioase; * Modul sănătos de viaţă. Activitatea motrice şi rolul ei în formarea sănătăţii; * Alimentaţia raţională; * Subnutriţia şi abuzul alimentar, riscuri pentru sănătate; * Călirea organismului. Rolul factorilor maritimi în fortificarea sănătăţii; * Consumul de alcool şi consecinţele lui; * Tabagismul şi narcomania – deprinderi vicioase; * Prevenirea maladiilor cu transmitere sexuală; * Dopajul şi consecinţele lui; * Acordarea primului ajutor persoanelor cu traumatisme, combustii, intoxicaţii alimentare, în stare de şoc termic şi solar. | Bibliografie:  1. Deac L.M. Educaţie pentru sănătate în acces general, Ed. Dacia , Cluj-Napoca, 2010.  2. Bucur G.E. Educaţia pentru sănătate în familie şi în scoală – Ed. Fiat Lux, 2005.  3. Dimitriu – Tiron Elena. Dimensiunile educaţiei contemporane, Institutul European, 2005  4. Neagu Anca. Din tainele si curiozităţile corpului omenesc, vol.X, Editura Porţile Orientului, Iaşi,2002.  5. Dragan I . Cultura fizică şi sănătate, Bucureşti , Editura Medicală, 1986 . |
|  | **Metodica disciplinelor sportive – înot** | * Istoricul înotului; * Importanţa înotului în sistemul nostru de educaţie fizică ; * Bazele teoretice ale înotului; * Bazele tehnice ale înotului ; * Particularităţile anatomice şi fiziologice care influenţează tehnica procedeelor de înot; * Tehnica procedeului craul; * Tehnica procedeului spate; * Tehnica procedeului bras; * Tehnica procedeului fluture; * Lecţia de înot; * Aplicarea principiilor didactice în procesul de instruire la înot; * Selecţia în înot Particularităţi organizatorice ale predării înotului; * Organizarea şi desfăşurarea lecţiilor de înot în condiţii diferite; * Noţiuni generale despre jocul de polo pe apă,sărituri şi înot sincron;   - Înotul aplicativ;  - Salvarea de la înec. | Bibliografie:  1.Avramoff E. - Probleme de fiziologie a antrenamentului sportiv. IEFS Bucureşti 1980.  2.Buruc, Maria, - Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Editura Servo-Sat, Arad, 2000.  3.Creţuleşteanu Gh. Marinescu Gh. - Înotul, curs specializare. Ed. Universităţii 1995.  4.Cârstea, Gh., - Teoria şi metodica edcaţiei fizice şi sportului, Editura AN-DA, Bucureşti, 2000.  5.Colibaba, E., - Structura proiectelor didctice te tip curricular, Buletin ştiinţific, Piteşti, Editura Universităţii din Piteşti –FEFS, 2003.  6.Dragnea, A., Bota, A. – Teoria activităţilor motrice, E.D.P., Bucureşti, 1999.  7.Dragnea A., - Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Cartea şcolii, Bucureşti, 2000.  8.Dragnea, A., şi colab. - Educaţie fizică şi sport – teorie şi didactică, Editura FEST, Bucureşti, 2006.  9.Dragu Mircea – Înotul sportiv – tehnica, metodică, regulament, Editura Cartea Universitară, Bucureşti, 2003.  10.Dragu Mircea – Înotul sportiv - tehnica şi metodica procedeelor de înot, Editura ZIGOTTO, Galaţi, 2010.  11.Jivan I.S. - Culegere de texte pentru specializare . vol. I ,ANEFS Bucureşti, 1992  12.Penţia D. - Înotul , activitate sanogenă., Ed. Tinişoara, 1995  13.Raţă, Gloria – Didactica Educaţiei fizice şi sportive, Editura Pim, Iaşi, 2008.  14.Urmuzescu A. - Modele de selecţie, pregătire şi concurs pentru înot în ciclul olimpic 1985-1988, CCEFS Bucureşti,1994.  15.Penţia D. - Înotul , activitate sanogenă., Ed. Tinişoara, 1995  16.Scarlat, E., Scarlat, M. B., - Educaţia fizică şi sport, E.D.P. , Bucureşti, 2002. |
|  | **Activități de timp liber** | * Introducere în problematica conceptului de activităţi de timp liber. * Activitate motrice de timp liber: concept, factori, tipologie. * Relaţia dintre sport şi educaţie. * Relaţia dintre sport şi sănătate. * Conceptul de loisir ca formă a activităţii fizice: ideal, funcţii, teorii, obiective, elemente de referinţă **.** * Tipuri de activităţi fizice de timp liber: * Jogging-ul: concept, efecte, recomandări, importanţă. * Turismul ca activitate fizică de timp liber: definiţie, tipuri de turism, recomandări. * Paint-ball: concept, istoria dezvoltării, echipament, regulament. * d). Mountain-bike: concept, istoria dezvoltării, echipament, ghid de conduită.   e). Escalada: concept, principiile escaladei, tipologie, echipament, reguli de bază. | Bibliografie.  1. Balint, Gh.Activităţi sportiv - recreative şi de timp liber. – Editura PIM Iaşi, 2007  2. Butnariu, M.Organizarea activităţilor sportiv – recreative, Editura Universităţii din Piteşti, 2001  3. Iacob I., Iacob, R.Sportul ca loisir. Editura Demiriuc, Iaşi, 2005  4. Ploeşteanu, C.Etica sportivă şi arta de a trăi, Editura Fundaţiei Universitare“Dunărea de jos”, Galaţi, 2006  5. Ploeşteanu, C.Activităţi de timp liber, Editura Fundaţiei Universitare “Dunărea de jos”,  6. Galaţi, 2006  7. Triboi V.Activităţi de timp liber, Editura USEFS, Chișinău, 2014, ISBN 978-9975-131-01-8, p.71. |
|  | **Aplicații practică în disciplinele sportive de apă** | - structura şi conţinutul activităţii cluburilor de fitness şi loizir;  - metodele şi mijloacele de instruire în disciplinele sportive de apă;  - participarea la analiza lecţiilor de nataţie în cluburile de fitness şi luazir desfăşurate de specialişti din cluburi;  - implicarea efectivă a studenților-practicanţi în proiectarea şi realizarea lecţiilor de nataţie;  - autoanaliza şi autoaprecierea lecţiilor de nataţie conduse de studenți-practicanţi;  - analiza lecţiilor conduse de studenți de către colegi şi metodistul de specialitate;  - aplicarea fişei de autoapreciere şi evaluare a practicanţilor la lecţiile de probă şi finale;  - evidenţierea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor adecvate temelor, sarcinilor şi obiectivelor operaţionale. | Bibliografie.  1. DRAGNEA, ADRIAN(1987) –Antrenamentul sportiv, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti;  2. DRAGNEA, ADRIAN(2000) – Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Cartea Şcolii, Bucureşti;  3. DRAGNEA, ADRIAN; TEODORESCU-MATE SILVIA(2002) – Teoria sportului, FEST, Bucureşti;  4. DRAGNEA, ADRIAN(2006-2007) – Manualele de Pregătirea sportivă, filiera vocaţională pt. clasele IX-XI, Editura Press, Bucureşti;  5. EPURAN, MIHAI(1968) – Psihologia sportului, Editura C.N.E.F.S., Bucureşti;  6. HOFFMANN, ARTHUR(2006), Olimpismul, Cursul de perfecţionare pt. antrenorii de kaiac-canoe, Snagov;  7. TUDOR, BOMPA(2001), Teoria antrenamentului sportiv, Ed. EX PONTO, Bucureşti;  8. TUDOR, VIRGIL(2005) – Măsurare şi evaluare în cultură fizică şi sport, Ed. Alpha, Bucureşti;  9. ZABET, BENIAMIN(1982), Pregătirea procesului de antrenament la kaiac-canoe, Simpozion internaţional Czechowice(Polonia);  10. ZABET, BENIAMIN(2005), Planificarea antrenamentelor Lotului olimpic de canoe în perioada 2000-2004, mmicrocicluri săptămânale, Ştiinţa sportului, nr.44, Bucureşti;  11. ZABET, BENIAMIN, ZABET, BEBE-ALEXANDRU(2006), Curs de kaiac-canoe, Orşova;  12. ZABET, BENIAMIN(2004), Evaluarea, modalitate de apreciere şi control în educaţia fizică şi antrenamentul sportiv, Curs de perfecţionare pt antrenorii de kaiac-canoe, Snagov;  13. ZABET, BENIAMIN(2007), Metodologia elaborării planificării la kaiac-canoe pt. juniori, |
|  | **Teoria și practica tenisului de masă** | * Istoricul jocului de tenis pe plan național și international * Regulamentul şi terminologia specifică jocului de tenis; * Stadiul actual şi tendinţele evoluţiei jocului de tenis ; * Amplasarea, amenajarea şi întreţinerea terenurilor de tenis ; * Caracteristici ale materialelor de joc şi clasificarea suprafeţelor de joc; * Clasificarea loviturilor, priza rachetei, efectele şi săritura mingii, elemente de mişcare în teren; * Lovitura de dreapta; * Lovitura de stânga; * . Serviciul; * Voleul şi demivoleul de dreapta şi de stânga; * Smeciul; * Tactica jocului de tenis; * Pregătirea fizică a jucătorului de tenis; * Tactica jocului de simplu. | Bibliografie:  1. Radu Voia - Tenis – mică enciclopedie, Ed. Sport – turism, Bucureşti, 1979.  2. Cristea Eugen şi Năstase Ilie - Tenis, Ed. . Sport – turism, Bucureşti, 1979;  3. Richard S. - Să învăţăm corect tenis de la iniţiere la performanţă, Ed. Helicom Banat SA, Timişoara, 1993;  4.Moise G. - Tenis – curs, specializare, ANEFS, Bucureşti, 1994. |
|  | **Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice** | * noţiuni şi concepte privind cercetarea ştiinţifică în domeniul antrenamentului sportiv ; * planificarea procesului de cercetare ştiinţifică în domeniului culturii fizice ; * selectarea şi implimentrea metodelor de cercetare ştiinţifică în domeniului culturii fizice; * orgsnizarea şi desfîşurarea cercetării ştiinţifice în domeniului culturii fizice ; * metodologia desfăşurării experementului pedagogic în domeniului culturii fizice ;   - analiza şi interpretarea rezultatelor ştiinţifice; | Bibliografie:  1. Badiu T. - Metodologia cercetării ştiinţifice, note de curs, partea a-11-a, FEFS Galaţi, 1994.  2. Cârstea Gh. - Educaţie fizică, fundamente teoretice şi metodice, Casa de editură Petru Maior, 1999.  3. Dragnea A. - Caracteristicile instrumentelor de măsurare şi ale tehnicilor de evaluare în antrenamentul sportiv, vol. Antrenament sportiv, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1996.  4. Dragnea A. - Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport, Bucureşti, IEFS, 1975.  5. Epuran M. - Metodologia activităţilor corporale în educaţie fizică şi sport, vol. 1-2,ANEFS Bucureşti, 1996  6. Epuran M., Marolicaru M - Metodologia cercetării activităţilor corporale, Ed. Risoprint,. Cluj-Napoca, 1998  7. Marcu V., Maroti S.- Ghid pentru elaborarea lucrării de diplomă, Ed. Institutul Biblic "Emanuel” Oradea 2000.  8. Gheorghiu Gabriel. – Metodologia cercet |
|  | **Educație pentru sănătate și prim ajutor** | * Introducere în disciplină. Sănătatea şi locul ei în sistemul de valori general-umane; * Calitatea mediului ambiant şi sănătatea; * Condiţiile de antrenament şi prevenirea traumatismelor, maladiilor infecţioase; * Modul sănătos de viaţă. Activitatea motrice şi rolul ei în formarea sănătăţii; * Alimentaţia raţională; * Subnutriţia şi abuzul alimentar, riscuri pentru sănătate; * Călirea organismului. Rolul factorilor maritimi în fortificarea sănătăţii; * Consumul de alcool şi consecinţele lui; * Tabagismul şi narcomania – deprinderi vicioase; * Prevenirea maladiilor cu transmitere sexuală; * Dopajul şi consecinţele lui; * Acordarea primului ajutor persoanelor cu traumatisme, combustii, intoxicaţii alimentare, în stare de şoc termic şi solar. | Bibliografie:  1. Deac L.M. Educaţie pentru sănătate în acces general, Ed. Dacia , Cluj-Napoca, 2010.  2. Bucur G.E. Educaţia pentru sănătate în familie şi în scoală – Ed. Fiat Lux, 2005.  3. Dimitriu – Tiron Elena. Dimensiunile educaţiei contemporane, Institutul European, 2005  4. Neagu Anca. Din tainele si curiozităţile corpului omenesc, vol.X, Editura Porţile Orientului, Iaşi,2002.  5. Dragan I . Cultura fizică şi sănătate, Bucureşti , Editura Medicală, 1986 . |
|  | **Tehnici de autoapărare** | * + - Curs introductiv privind autoapărarea fizică     - Scurt istoric a apariţiei şi evoluţiei sporturilor   de combat și a procedeelor de apărare   * + - Clasificarea disciplinelor de combat:   terminologie, descriere, condiţii de practicare:  Jiu Jitsu, Judo, Karate, Aikido, Sambo, Box,  Lupte greco-rmane și libere, MMA etc.   * + - Bazele metodice ale învăţării procedeelor de   apărare: eschivă, parare, retragere, coborâre de  nivel, ducere şi proiectare la sol.   * + - Metodica învăţării imobilizărilor și fixărilor     - Metodica învăţării ștrangulărilor și a   tehnicilor articulare de imobilizare   * + - Metodica învăţării apărării împotriva   procedeelor de aruncare peste spate şi şold.   * Metodica învăţării apărării împotriva   procedeelor tehnice de lovire cu brațele   * Metodica învăţării apărării împotriva   procedeelor tehnice de lovire cu picioarele   * Autoapărarea împotriva armelor albe,   bastoanelor și armelor de foc.   * Metode privind predarea elementelor de tehnică   şi tactică specifice autoapărării fizice | Bibliografie:  1. Ballery L., Pregătirea fizică în lupte, în Ce spun specialiştii despre lupte?, Bucureşti, 1975, p. 66-69..  2. Bogdan C. Judo – Bazele antrenamentului, Ed. V. Galdiș, Arad. 1995  3. Bornstein Howard – Aikido dinăuntru în afară. Ghidul începătorului, Deq Press USA,1998  4. Ciobotea, R. – Nagel, A. - Întoarcere la Shaolin – Ed. ”Almanahul Banatului” Timişoara, 1994  5. Cişmaş Gh., Lupte libere - Lupte greco-romane. Curs de bază, IEFS, Bucureşti, 1996.  6. Cişmaş Gh., Luptele greco-romane, instruirea juniorilor, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1981.  7. Cişmaş Gh., Luptele greco-romane. Elemente de teorie şi metodică de antrenament, Editura bSport-Turism , Bucureşti, 1987.  8. Cişmaş Gh., Tehnica luptelor greco-romane, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1988.  9. Cojocariu, Adrian, Antrenamentul sportiv în artele marțiale – pregătirea fizică, 2015  10. Deliu D., (2008) ,,Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat”, Editura BREN, Bucureşti..  11. Frederic, L. - Dicţionar de Arte Marţiale - Ed. Enciclopedică, 1993  12. Hantău i. (2005) „Judo. Instruire şi antrenament”, Editura ANEFS, Bucureşti.  13. INEFS, Chişinău, 2003.  14. Lewis, P. - Introducere în Arte Marţiale – Teora, Bucureşti, 1999  15. Manolachi V., Sporturi de luptă - Teorie şi metodică (luptele libere, greco-romane, judo),  16. Petrov R. , Lupte libere, Editura Stadion, Bucureşti, 1973  17. Revista ”Budo - Arte martiale”  18. Trifa I. - ,Arte marţiale. Sisteme de luptă, Editura Universităţii din Oradea, 2007.  19. Trifa. I., Antrenamentul în artele marţiale privit ca proces complex, dinamic şi stadial, în Analele Universități idin Oradea, Fascicula de Educație Fizică și Sport, 2011, p. 149-159. |
|  | **Evaluare motrică și somato funcțională** | * Evaluarea în educaţie fizică şi sport: consideraţii generale, delimitări conceptuale; * Docimologia – ştiinţă a evaluării randamentului şcolar (particularizări pentru activitatea de educaţie fizică şi sport); * Tipuri de evaluare, metode şi procedee specifice de evaluării în activitatea de educaţie fizică şi sport; * Validitatea şi fidelitatea - criterii de bază în aprecierea calităţii măsurătorilor; * Măsurători utilizate în activitatea de educaţie fizică şi sport; * Repere ale reformei evaluării rezultatelor şcolare (particularizări la domeniul educaţiei fizice şi sportului); * Sistemul Naţional de Evaluare la disciplina Educaţie Fizică şi Sport – prezentare, interpretare; * Prelucrarea statistică a datelor, condiţie esenţială în evaluarea activităţilor motrice; * Sursele erorilor de măsurare; scale de măsură * Evaluarea aptitudinilor şi a nivelului de pregătire pentru selecţie; * Măsurarea şi evaluarea psihologică a sportivului. | Bibliografea:  - Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucureşti, pp 360, 456, 487-490, 506-516  - Apostol, I. (2003), Ergofiziologie – lucrări practice, Editura UAIC, Iaşi, pp 27-4.  o Cucoş, C. (1995), Evaluarea rezultatelor activităţii şcolare (în Psihopedagogie), Editura Spiru Haret, Iaşi, pp 205-218  o Demeter, A., Neştianu, V. (1970), Investigaţia sistemului nervos central, în Elemente ale investigaţiei î medicina sportivă, Editura Stadion, Bucureşti, pp 18, 22, 26, 31  o Dragnea, A. (1984), Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport, Editura Sport – Turism, Bucureşti  o Drăgan, I. (1994), Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, Bucureşti, pp 290  o Ionescu, A., Anton, B. (2004), Dirijarea medicală a efortului, Editura Proxima, Bucureşti, pp 51-53, 84, 96-102, 106  o Şerban, M. (1987), Aprecierea calităţilor în sport, Editura Sport – Turism, Bucureşti  o \*\*\* (1999), Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare la Disciplina Educaţie Fizică şi Sport, MECTS, Bucureşti  - Referinţe suplimentare:  o Balesteros, M. (1995), Manualul antrenamentului de bază, IAAF 1992, tradus CCPS, Bucureşti  o Epuran, M., Holdevici, I, Toniţa, F. (2001), Psihologia sportului de performanţă, Editura FEST, Bucureşti  o Horghidan, V. (2000), Problematica psihomotricităţii, Editura Globus, Bucureşti  o Merni, F. (1991), Evaluarea tehnicilor sportive, CCPS, Bucureşti  o Thompson, P.J.R. (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, Bucureşti |
|  | **Practica**  **și metodica activităţilor motrice pe grupe de vârstă** |  Educaţia fizică definiţie, funcţii, scop,obiective;   Sistemul metodelor şi principiilor de instruire;   Tendinţe şi orientări metodologice contemporane;   Sistemul formelor de organizare a practicării exerciţiilor fizice de către elevi;   Programarea, planificarea şi proiectarea didactică;   Conţinutul planului de muncă al catedrei;   Evidenţa şi evaluarea în educaţie fizică;   Metodologia formării capacităţii de practicare independentă a exerciţiilor fizice de către elevi. | Bibliografie:  1.Buruc, Maria, - Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Editura Servo-Sat, Arad, 2000.  2.Cârstea, Gh., - Teoria şi metodica edcaţiei fizice şi sportului, Editura AN-DA, Bucureşti, 2000.  3.Colibaba, E., - Structura proiectelor didctice te tip curricular, Buletin ştiinţific, Piteşti, Editura Universităţii din Piteşti –FEFS, 2003  4.Dragnea, A., Bota, A. – Teoria activităţilor motrice, E.D.P., Bucureşti, 1999.  5.Dragnea, A., Bota, A., Teodorescu, M., Stănescu, M., Şerbănoiu S., - Educaţie fizică şi sport – teorie şi didactică, Editura FEST, Bucureşti, 2006.  6.Frcaş, V., - Didactica Educaţiei Fizice şi Sportului, Editura Universităţii Petru Maior, Târgu-Mureş, 2003.  7.Raţă, Gloria – Didactica Educaţiei fizice şi sportive, Editura Pim, Iaşi, 2008.  8. Scarlat, E., Scarlat, M. B., - Educaţia fizică şi sport, E.D.P. , Bucureşti, 2002. |
|  | **Stagiu de practică în turismul montan** | - Turismul şi locul lui în sistemul de educaţie fizică şi sport  - Formele şi conţinutul lucrului turistic în şcoli, licee, colegii şi tabere de odihnă pentru copii.  - Particularităţile de pregătire, organizare şi desfăşurare a marşurilor turistice pedestru, nautic şi montan.  - Masurile şi întrunirile turistice cu elevii.  - Semnele convenţionale, mânuirea busolei, lucru cu harta topografică.  - Asigurările şi lucrările de salvare. Acordarea primului ajutor medical.  - prezentarea unui conţinut teoretic minimal vizând conţinutul lucrului turistic în şcoală şi în taberele de odihnă;  - alegerea corectă a bivuacului şi amenajarea spaţiului de campare;  - orientarea după obiectele din teren cu şi fără ajutorul busolei;  - vizitarea unor obiective cu caracter turistic, istoric şi economic din zonă;  - organizarea marşurilor turistice montane, nautice şi pedestru alegerea diferitelor trasee turistice cu grad de dificultate şi complexitate variat;  - organizarea concursurilor de orientare sportivă şi a probelor aplicative;  - desfăşurarea competiţiilor „Tehnica turistică” | Bibliografie:  1. Baculina T, Popovciuc M. Semnele convenţionale pentru hărţile de orientare ISOM2000, Chişinău, 2004  2. Teodorescu B. Turism şi orientare sportivă, Bucureşti, 1998  3. Verva I. Turismul în şcoală, Moscova, 1983.  4. Маслов Г. Полевые туристские лагеря. Москва 2000. |