



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI
Disciplina Educație Fizică și Sport



Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, www.umfcd.ro, email: rectorat@umfcd.ro

TEMATICĂ DE EXAMEN

Concurs pentru ocuparea postului de asistent universitar, poziția 20 – Handbal, la Disciplina Educație Fizică și Sport, post publicat în Monitorul Oficial al României, Partea a -III- a, nr. 143 din 30 aprilie 2024.

1. Sport, competiție, performanță, antrenament sportiv.
2. Educația fizică și sportul în învățământul superior de neprofil:
 - a. Educația fizică și sportul ca proces didactic;
 - b. Procesul de învățământ în U.M.F.C.D. București.
3. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului de handbal specializat pe diferite posturi de joc
4. Lecția de handbal în procesul de învățământ universitar
5. Efortul aerob și anaerob
6. Principiile psiho-pedagogice ale antrenamentului sportiv
7. Mijloacele antrenamentului sportiv
8. Stretchingul, mijloc eficient de îmbunătățire a elasticității musculare și mobilității articulare



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI
Disciplina Educație Fizică și Sport



Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, www.umfcd.ro, email: rectorat@umfcd.ro

9. Componentele antrenamentului sportiv
10. Instruirea în handbal la nivelul instituțiilor universitare de neprofil
11. Pregătirea psihologică în jocul de handbal
12. Aspecte generale și specifice cu privire la efortul din handbal
13. Competițiile universitare de handbal la nivel național și internațional
14. Instruirea diferențiată în jocul de handbal
15. Valențele educative/formative ale procesului de instruire
16. Relația efort – odihnă – restabilire
17. Factorii de care depind procesele de restabilire după efort
18. Pregătirea treptată a sportivilor pentru a participa la concursuri
19. Principiu adaptării la solicitări progresive
20. Mijloace de refacere a capacității de efort
21. Tipologia lecțiilor de educație fizică
22. Aprecierea calității lecției de educație fizică
23. Valențe instructive și educative ale jocurilor de mișcare
24. Curriculum-ul specific educației fizice și sportului
25. Etapele și operațiunile proiectării didactice
26. Legile pedagogice și psihologice de organizare ale procesului de instruire



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI
Disciplina Educație Fizică și Sport



Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, www.umfcd.ro, email: rectorat@umfcd.ro

BIBLIOGRAFIE

1. Bompa Tudor, Haff, Gregory, (2009), *Perozation. Theory and methodology of training*, editura Human Kinetics
2. Cârstea Ghe., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. An-Da, 2000
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria Craiova, 2007
4. Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983). Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și pedagogică, București
5. Hantău, C., (2004). Handbal – Antrenamentul copiilor și juniorilor, Ed. Printech, București
6. Hector, L., Lador, I., Educația Fizică și Sportul în Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București, Ed. Carol Davila, 2005
7. Igorov-Bossi, M., Hantău, C., Caracaș, V., (2014). Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Ed. Bren, București
8. Klissouras V., Ionescu A., Fiziologia exercițiului. Noțiuni fundamentale, Ed. Bren, 2013
9. Mihăilă, I., (2004), Handbal. Curs teoretic, Ed. Universității din Pitești
10. Mihăilă, I., Popescu D., C (2006), Handbal. Îndrumar practico-metodic, Ed. Universitaria, Craiova
11. Negulescu, C., I., (1998). HANDBAL – Argument pentru un debut timpuriu, Ed. Universitas Company, București
12. Petrescu, O., (2017). Handbal curs de bază, editura Discobolul
13. Pițigoi, G., (2015), Handbal curs de bază, editura Printech



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI
Disciplina Educație Fizică și Sport



Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, www.umfcd.ro, email: rectorat@umfcd.ro

14. Platonov, V., (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv. Teorie generală și aplicațiile ei practice*, editura Discobolul, București
15. Teodorescu Silvia, (2009), *Antrenament și competiție*, editura Alpha MDN

Șef Disciplină,

Prof.univ.dr. Cătălin Păunescu