

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL II STUDII UNIVERSITARE DE MASTERAT	EDIȚIA: 10 REVIZIA: 02 Aprobare Hotărâre Senat nr.50 / 29.02.2024
	Admitere	

Anexa 2

## GHID DE REDACTARE A ESEULUI TEMATIC

### **Structura eseului tematic:**

- Numele candidatului (nume, inițiala tatălui, prenume, dacă este cazul nume după căsătorie);
- Programul/programele de studii universitare de licență absolvit/e;
- Eseul: titlul, introducere, scop, problematica, concluzii;
- Data și semnătura. Semnătura certifică asumarea originalității eseului.

### **Reguli de redactare:**

- a. *Marginile paginii* (Page Setup -> Margins): stânga / dreapta / sus / jos: 2 cm.
- b. *Spațierea între rânduri* va fi de 1,5 linii (Format->Paragraph->Line spacing-> 1,5 lines);
- c. *Alinierea textului în cadrul paragrafelor* se va realiza între marginile din stânga și dreapta (*justified*). Primul rând al fiecărui paragraf va avea o indentare de 1,5 cm (Format-> Paragraph-> Indentation-> Left).
- d. *Fontul* utilizat pentru redactare este Times New Roman, cu dimensiunea de 12 puncte. Este obligatorie utilizarea diacriticelor.

*Eseul se transmite în format electronic (pdf), sub denumirea: Nume\_prenume\_acronim program masterat.*

#### Acronime

*EFAMTL – Educație fizică și activități motrice de timp liber*

*PS – Performanță în sport*

*MMSAES – Management și marketing în structuri, activități și evenimente sportive*

*RRMSF – Recuperare-reeducare motrică și somato-funcțională*

*NRC - Nutriție și remodelare corporală*

## FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

### **Tematică:**

1. Activități motrice de timp liber – aspecte generale și particulare ale desfășurării acestora
2. Capacitățile motrice – aspecte generale și specifice diferitelor ramuri sportive
3. Cercetarea științifică în domeniul educației fizice, sportului și managementului în sport
4. Comunicarea în educație fizică și activități motrice de timp liber
5. Deprinderile și priceperile motrice – forme concrete de activitate motrică
6. Educația fizică și sportul – activități motrice ale domeniului motricității umane
7. Elemente de sociologie în sport
8. Etică și deontologie în Știința Sportului și Educației Fizice
9. Exercițiul fizic – mijloc de instruire în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv
10. Istoria educației fizice și a activităților motrice de timp liber
11. Leadership-ul în sport
12. Managementul organizațiilor și al activităților sportive
13. Măsurarea și evaluarea în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice
14. Sistemul de educație fizică și sport la nivel internațional și național
15. Teoria și practica instruirii în educația fizică școlară
16. Teoria și practica antrenamentului sportiv specifice diferitelor ramuri sportive

*Candidații au posibilitatea de a particulariza tema eseului în funcție de opțiunea pentru programul de masterat și interesele profesionale.*

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL II STUDII UNIVERSITARE DE MASTERAT	EDIȚIA: 10 REVIZIA: 02 Aprobare Hotărâre Senat nr.50 / 29.02.2024
	Admitere	

### **Bibliografie:**

- Badea, Dan (2012), Rugby-Fundamente teoretice și metodice. Ediția II. București: Editura Universitară
- Bălan, V., Bota, A. (2019), Activități motrice de timp liber – note de curs, Ed. Discobolul, București
- Bocioaca L. (2007), Antrenament și competiție –, Editura Moroșanu, București
- Bota, A. (2006), Exerciții fizice pentru viață activă – activități motrice de timp liber, Ed. Cartea Universitară, București
- Ciolcă, Sorin (2008), Fotbal. Fundamente teoretice și metodice. ANEFS, București
- Corlaci I., (2010), Metodica disciplinelor sportive gimnice, Morosan, București
- Corlaci I., (2014), Programarea și planificarea în gimnastica artistică, Discobolul, București
- Croitoru D., (2000), Ambidextrie în jocurile sportive. Exemplificări și aplicații în volei. Ed. ANEFS, București,
- Croitoru D., (2000), Volei. Ed. ANEFS, București 2000
- Croitoru D., Șerban M, (2002), Volei în școală, Ed. Semne, București, 2002
- Deliu, D. (2008), Metodica disciplinelor sportive de combat, Editura Bren, București, 2008
- Dina G., (2008), Metodica învățării acțiunilor de atac. Ed Moroșanu, București, 2010
- Dina G., (2012), Metodica învățării acțiunilor de apărare. Ed Moroșanu, București
- Dina, G. (2012) – Volei în școală, Editura SITECH, Craiova
- Dințică, G. (2019), Inițiere în scrimă, Editura Discobolul
- Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Șerbănoiu, S., Teodorescu, S., Tudor, V. (2006) Educație fizică și sport - teorie și didactică. Editura FEST București
- Dragnea, A., Teodorescu-Mate S., (2002) Teoria sportului. Editura FEST, București
- Epuran, M., (2013), Motricitate și psihism în activitățile corporale. Editura FEST, București (vol.1 și 2).
- Epuran, M., Stănescu, M. (2010), Învățare motrică. Aplicații în activități corporale. Editura Discobolul, București
- Epuran, M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice. Sport. Fitness, ed.a 2-a, Editura FEST, București
- Grigore, Gheorghe (2009), Fotbal. Selecția la copii și juniori, Editura Moroșan, București
- Grigore, Gheorghe (2015), Metodica predării fotbalului în școală. Discobolul, București,
- Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2013) ,Baschet. Fundamente științifice, Editura Bren, București
- Hantău, C., (2021), Note de curs – Managementul organizațiilor sportive. UNEFS
- Hantău Cezar, (2004), Handbal-Antrenamentul copiilor și juniorilor, Ed.Printech, București
- Hidi, I.L., (2008), Fitness. Bazele Antrenamentului, București, Editura Bren
- Igorov-Bosi M., Hantău C. Caracaș V. (2017), Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Ed. BREN
- Ivan, C. (2016), Atletism - teoria și metodică antrenamentului la copii și juniori - curs pentru studenții anului III- ediție revizuită. Editura Discobolul
- Manos, M., (2022), Metodica antrenamentului pe ramură de sport -Gimnastică ritmică, Editura Discobolul, București
- Marin, A. (2021), Funcțiile managementului, Ed. Discobolul
- Marin, A. (2021), Analiza pietei muncii, motivarea personalului și consultanța în managementul resurselor umane, Ed. Discobolul
- Marin, A. (2021), Teorii ale leadershipului, Ed. Discobolul, pg. 5 - 83
- Marinescu Gh., Frățilă C., Bălan V., (2004) – Polo pe apă, Editura Bren, București
- Moanță A.D. (2009) – Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Editura Moroșan, București
- Nicolescu, O., Verboncu, I., (2008), Fundamentele managementului organizației, Editura Universitară
- Pelin F., (2007), Metodica disciplinelor montane, curs universitar, A.N.E.F.S., București

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București	METODOLOGIE DE ADMITERE ÎN CICLUL II STUDII UNIVERSITARE DE MASTERAT	EDIȚIA: 10 REVIZIA: 02 Aprobare Hotărâre Senat nr.50 / 29.02.2024
	Admitere	COD M - AD - 02 -10 - 02

- Petre, R.L (2014), Combat Karate-Do, Editura Discobolul, București, 2014
- Popescu G., Popescu A., (2012 ), Sportul aerobic în Școală, Editura Elisaváros, București
- Popescu G., (2017), Metodica predării gimnasticii în școală” Editura București
- Stănescu R. (2014), Tenis- Fundamente teoretico-metodice, Editura Bren
- Stoica, M. (2015) Metodica predării atletismului în școală. Ed. Discobolul, București
- Teodoru, M. (2004). Curs de tir sportiv. București: Cartea Universitară
- Teodoru M., Murărețu D., Petre R., (2012), Exerciții fizice analitice pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare ale corpului uman. București, Editura Didactică și Pedagogică R.A.
- Tocală, C., Hantău, C., (2022), Managementul organizației, Îndrumar pentru examenul de licență, UNEFS
- Tudor, V., (2005), Măsurarea și evaluarea în cultură fizică și sport. Editura Alpha, Buzău
- Tudor, V., Șerbănoiu, S. (2007), Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Curs universitar, București
- Țifrea, C.. (2002), Teoria și metodica atletismului – curs specializare anul III, edit. Dareco,
- Vasile L., (2013), Teoria și practica în sporturi de apă, Editura Bren, București, pag. 22-32.
- Vasile L., Bălan V., (2021), Înot abordări metodologice în inițierea sportivă, Editura Discobolul
- Weineck, J., (1992) Biologia sportului. Editura Vigot, Paris

## FACULTATEA DE KINETOTERAPIE

### *Tematică:*

1. Aspecte biomecanice ale mișcării corpului uman.
2. Exercițiul fizic – mijloc de îmbunătățire a capacității motrice și calității vieții.
3. Efortul fizic - stimul complex de adaptare a organismului.
4. Exercițiul fizic terapeutic – particularități în recuperarea medicală.
5. Forța musculară – aspecte generale și particulare în recuperare.
6. Recuperarea mobilității articulare – aspecte generale și particulare în kinetoterapie.
7. Tehnicile de facilitare neuro-musculară – mijloace ale recuperării medicale.
8. Postura corporală și funcția respiratorie – reciprocitate și influențe.
9. Deficiența de postură de tip cifotic – implicații, efecte, abordare complex.
10. Scolioza – deviație tridimensională - provocări și abordări complexe.
11. Amprenta plantară – temelia posturii corporale.
12. Genunchii – articulații de mobilitate și stabilitate – rol în postură, deplasare și coordonare.
13. Lombalgiile – simple lordoze sau afecțiuni complexe cu implicații severe în postură, respirație și vitalitate.
14. Deviațiile capului și gâtului – echilibru de vârf ale coloanei vertebrale.

### *Bibliografie:*

- Bota, A. (2021). Kinesiologie – note de curs CD, Editura Discobolul.
- Bratu, M. (2011). Bazele generale ale kinetoterapiei, Editura BREN, București.
- Cordun, M. (1999). Postura corporală normală și patologică, Editura ANEFS; București.
- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie, Ed. CD PRESS, București.
- Hoffman, S, Knudson, D. (2017). Introduction to Kinesiology: Studying Physical Activity 5th Edition, Human Kinetics.
- Geambașu, A., (2015), Kinetoterapia deficiențelor fizice și senzoriale, Editura Bren, București.

*Candidații au posibilitatea de a particulariza tema eseului în funcție de opțiunea pentru programul de masterat și interesele profesionale.*