

**UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**ÎNDRUMAR  
PENTRU  
EXAMENUL DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE  
PENTRU STUDENȚI/MASTERANZI**

## **CUPRINS**

### **I. EXAMENUL DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE**

- 1.1. Examen de licență la specializarea Kinetoterapie și motricitate specială
- 1.2. Prezentarea și susținerea lucrării de licență
- 1.3. Examen de licență la specializarea Educație fizică și sportivă
- 1.4. Prezentarea și susținerea lucrării de licență
- 1.5. Prezentarea și susținerea lucrării de disertație

### **II. GHID PENTRU ÎNTOCMIREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE**

1. Condițiile metodologice ale cercetării
2. Etapele cercetării
3. Redactarea lucrării
4. Planul lucrării
5. Model copertă
6. Tehnici de redactare a lucrării
7. Tehnici de scriere a bibliografiei
8. Bibliografie

### **III. METODOLOGIE PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENELOR DE FINALIZARE A STUDIILOR ÎN UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI, EXAMENE DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE (EXTRAS DIN CARTA UNIVERSITARĂ UEB)**

### **IV. PRECIZĂRI PRIVIND PLAGIATUL ACADEMIC**

**Anexa 1 - Declarație de autenticitate**

**Anexa 2 - Cerere de depunere**

# EXAMENTUL DE LICENȚĂ

## 1. SPECIALIZAREA: KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

Studiile se încheie prin examen de licență, al cărui conținut trebuie să fie în concordanță cu metodologiile - cadru aprobate de M.E pentru finalizarea studiilor. Examenul de licență constă din două probe. Pentru a se înscrie la examenul de licență, candidații trebuie să dobândească cele 180 credite ECTS cuprinse în planul de învățământ, respectiv să promoveze la toate evaluările/disciplinele din plan și să fi îndeplinit toate obligațiile profesionale. Examenul de licență este cotate cu 10 credite ECTS, care se adaugă celor 180 credite alocate disciplinelor din planul de învățământ.

### **Problele de finalizare a studiilor sunt:**

**Proba 1: Examen scris (test grilă)** - Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate

**Testul grilă constă din 50 întrebări cu 3 variante de răspuns, din care 1 răspuns este corect. 25 răspunsuri corecte reprezintă nota 5, ce constituie nota minimă de promovare a acestei probe. Nepromovarea probei 1 cu minim nota 5 nu permite prezentarea absolventului la proba 2: Susținerea lucrării de licență.**

Examenul scris constă în evaluarea nivelului de cunoștințe din tematica corespunzătoare fiecărei discipline, după cum urmează:

### **A. Anatomie și biomecanică**

1. Umărul - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;
2. Cotul - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;
3. Mâna - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;
4. Coloana vertebrală - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;
5. Șoldul - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;
6. Genunchiul - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;
7. Piciorul - articulații (enumerare, tip), mișcări (tip, plan/axa mișcării, limite, mușchii efectori principali), factori vasculari și nervoși ai regiunii;

### **B. Kinetoterapia deficiențelor fizice și senzoriale**

8. Deficiențele fizice la nivelul capului și gâtului: forme, cauze, corectarea lor prin gimnastică medicală - indicații și contraindicații.
9. Deficiențele coloanei vertebrale: cifoze, lordoze, scolioze, cifolordoze și cifoscolioze. Forme, cauze, principii de tratament corectiv: prin gimnastică medicală și mijloace ortopedice.
10. Deficiențele toracelui și abdomenului - forme, cauze, principii de tratament corectiv. Indicațiile și contraindicațiile gimnasticii medicale.
11. Deficiențele membrelor inferioare și superioare. Forme frecvente la școlari, corectarea prin mijloace de kinetoterapie.

### **C. Traumatologie, Bazele kinetoterapiei:**

12. Generalități în traumatologie: contuzii, entorse, fracturi, leziuni musculare și neurovasculare.
13. Traumatismele membrului superior și inferior.
14. Traumatismele la nivelul coloanei vertebrale.
15. Tehnici în kinetologie. Tehnici anakinetice. Tehnici kinetice. Stretchingul.
16. Exercițiul fizic: definiție, obiective, poziții fundamentale și derivate din kinetoterapie. Exercițiile fizice active și pasive. Efectele exercițiului fizic asupra organismului uman.
17. Reeducarea mersului – etape. Recuperarea echilibrului.
18. Dezvoltarea fizică și capacitatea motrică – definire, selecționarea și clasificarea testelor pentru indicii somatici, funcționali și motrici.
19. Bilanțul muscular și articular al membrului superior și inferior.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. Bota A., (2007), Kinesiologie, Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. Cheran C., (2010), Bazele generale ale kinetoterapiei, Sinteza de curs intern.
3. Fozza C., (2002), Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice, Ed. Fundației România de mâine, București.
4. Kiss, I., (2002), Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală, Editura Medicală, București.
5. Moțet D. (2009), Enciclopedia de kinetoterapie, Vol. I, Ed. SemnE, București.
6. Oravițan M., (2007) Ghid de anatomie, Ed. Mirton, Timișoara.
7. Sbenghe, T. (1981), Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrilor, Ed. Medicală, București.
8. Sbenghe, T., (1987), Kinetologia profilactică, terapeutică și de recuperare, Edit. Medicală, București.
9. Sbenghe T., (2002), Kinesiologie, Știința mișcării, Ed. Medicală, București.
10. Stănescu M., Popescu A.P., (2019), Ortopedie-traumatologie, Bazinul – Membrul Pelvin: note de curs, Editura Discobolul, București.
11. Stănescu M., Niculescu M., Popescu A.P., (2018), Artroplastia totală primară de șold, Editura Discobolul, București.
12. Stănescu M., Popescu A.P., (2018), Ortopedie-traumatologie Membrul Toracic: note de curs, Editura Discobolul, București.
13. Timnea O., (2010), Fiziologia efortului fizic, Ed. Bren, București.
14. Timnea O., (2016), Anatomia omului, Curs, Ed. Discobolul, București.
15. Ulăreanu M.V., Urichianu A.I., Georgescu C., (2015), Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii
16. Urichianu Toma, S., Timnea O., Cheran C., (2010), Evaluare motrică și somatofuncțională, Ed. Bren, București.

### **- PROBA Nr. 2: Prezentarea și susținerea lucrării de licență**

**Alegerea temei lucrării de licență.** Tema lucrării de licență se propune de către student și se aprobă de profesorul coordonator. Tema trebuie să facă parte din cele cuprinse în tematica examenului de licență. Prin excepție, se pot propune și alte teme. În acest caz, în vederea aprobării temei, studentul va trebui să argumenteze propunerea, să prezinte un proiect de plan și o bibliografie selectivă. Candidații își vor alege un coordonator științific (îndrumător) pentru elaborarea lucrării de licență. Îndrumătorul poate fi un cadru didactic care are titlul științific de doctor și a predat la specializarea **Kinetoterapie și motricitate specială**, în cei trei ani de studiu.

**Lucrarea de licență trebuie să fie originală, de actualitate și să aibă minim 50 pagini.**

Lucrările de licență trebuie să respecte standardele academice: temă de cercetare relevantă pentru domeniu, acuratețe în redactare, aspecte teoretice definitorii, ipoteze/ obiective/sarcini de lucru și instrumente de cercetare, abordarea critică a informațiilor din sursele bibliografice accesate actualizată și adecvată temei și domeniului.

**Reguli de prezentare a lucrării de licență:**

Prezentarea lucrării de licență în fața comisiei de examinare este cel puțin la fel de importantă ca și redactarea acesteia. Nota finală obținută de către absolvent reprezintă atât rezultatul evaluării lucrării de către cadrul didactic coordonator (evaluare consemnată într-un referat semnat în original), cât și rezultatul evaluării comisiei, în urma prezentării și susținerii acesteia de către absolvent.

**Reguli de prezentare și susținere a lucrării de licență:**

- a. Momentul și locația prezentării: absolvenții vor fi anunțați asupra datei, orei și locației la care își vor putea susține lucrarea de licență în fața comisiei. Neprezentarea absolventului la data, ora și locația stabilite poate atrage eliminarea acestuia din examenul de licență. Cadrul didactic coordonator poate însoți absolventul în fața comisiei;
- b. Prezentarea lucrării se poate face oral sau în PowerPoint;
- c. Timp maxim de prezentare: 7 minute;
- d. Întrebări: membrii comisiei pot adresa absolventului întrebări referitoare la subiectul lucrării de licență și/sau metodologia și resursele folosite;
- e. Evaluarea lucrării de licență.

În vederea evaluării unitare a lucrărilor de licență, s-au întocmit următoarele grile de evaluare:

**Grilă de evaluare a lucrării de către cadrul didactic coordonator:**

Nr. crt.	Criteriu de evaluare	Punctaj maxim
1.	Valoarea surselor documentare/informare utilizate	3 puncte
2.	Evaluarea calității lucrării/cercetării întreprinse	5 puncte
3.	Respectarea regulilor de structurare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct

**Grilă de evaluare a lucrării de către membrii comisiei:**

Nr.crt.	Criteriu de evaluare	Punctaj maxim
1.	Valoarea surselor documentare/informare utilizate	1 punct
2.	Evaluarea calității lucrării/cercetării întreprinse	3 puncte
3.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct
4.	Prezentarea lucrării și răspunsurile la întrebări	4 puncte

**NOTA FINALĂ A EXAMENULUI DE LICENȚĂ, MINIM 6, ESTE REPREZENTATĂ DE MEDIA NOTELOR CELOR 2 PROBE.**

Examenul va avea loc la Universitatea Ecologică din București, Adresa: Bd. Doinea Cornea (fost Vasile Milea) nr. 1G, București, tel: 021-316.79.32; fax: 021-316.63.37; E-mail: [rectorat@ueb.ro](mailto:rectorat@ueb.ro); [www.ueb.ro/febs](http://www.ueb.ro/febs)

# EXAMENTUL DE LICENȚĂ

## 2. SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Studiile se încheie prin examen de licență, al cărui conținut trebuie să fie în concordanță cu metodologiile - cadru aprobate de MEN pentru finalizarea studiilor. Examenul de licență constă din două probe. Pentru a se înscrie la examenul de licență, candidații trebuie să dobândească cele 180 credite ECTS cuprinse în planul de învățământ, respectiv să promoveze la toate evaluările/disciplinele din plan și să fi îndeplinit toate obligațiile profesionale. Examenul de licență este cotate cu 10 credite ECTS, care se adaugă celor 180 credite alocate disciplinelor din planul de învățământ.

### **Probele de finalizare a studiilor sunt:**

**2.1. Proba 1: Examen scris (test grilă) -** Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate  
**Testul grilă constă din 50 întrebări cu 3 variante de răspuns, din care 1 răspuns este corect. 25 răspunsuri corecte reprezintă nota 5, ce constituie nota minimă de promovare a acestei probe. Nepromovarea probei 1 cu minim nota 5 nu permite prezentarea absolventului la proba 2: Susținerea lucrării de licență.**

Examenul scris constă în evaluarea nivelului de cunoștințe din tematica corespunzătoare fiecărei discipline, după cum urmează:

### **TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI (TMEFS)**

1. Noțiuni fundamentale în Educație fizică și sport
  - Mișcarea omului sau motricitatea. Caracteristicile motricității la vârstele școlarității
  - Dezvoltarea fizică
  - Capacitatea motrică
  - Sportul
2. Educația fizică
  - a) Funcțiile și obiectivele educației fizice
  - b) Exercițiul fizic (definiție, conținut și formă, clasificarea exercițiilor fizice)
3. Aptitudinile/Calitățile motrice (definiții, forme de manifestare, factori determinanți)
4. Deprinderile și priceperile motrice (caracteristici, etapele formării deprinderilor motrice, tipuri de deprinderi motrice)
5. Principiile de instruire în educație fizică
6. Lecția - forma de bază a organizării procesului de educație fizică și sportivă școlară
7. Efortul în lecția de educație fizică
8. Planificarea și evaluarea în educație fizică
9. Stabilirea conținuturilor (mijloace, formații de lucru, dozare, indicații metodice) pe componentele structurii lecției de Educație fizică

**METODICA PREDĂRII DISCIPLINELOR SPORTIVE:** atletism, gimnastică și jocuri sportive (baschet, handbal, fotbal, volei).

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. Anton, M., (2015), Metodica atletismului, Editura Bren, Bucuresti.
2. Anton M., (2015), Metodica predării atletismului, curs licență, master”, Editura Didactică și Pedagogică, București.

3. Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
4. Cârstea G., (2000), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. ANDA-DA, București.
5. Dima M., (2008), Fotbal – curs de bază, Editura Bren, București.
6. Dragnea A. (coord.), (2002), Teoria educației fizice și sportului, Ed. FEST, București.
7. Dragnea A. Et al. (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. FEST, București.
8. Firea E., (2003), Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică.
9. Humă N, (2003), Volei-noțiuni necesare pentru instruirea copiilor și juniorilor, Ed. Multiprint, București.
10. Ivanov X., volei, Curs de sinteză, format electronic
11. Moanță, A., (2005), Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
12. Neder F., (2008), Îndrumar metodic de atletism, Ed. Printech, București.
13. Neder Paraschița F., (2010), Metodica disciplinelor atletice, Ed. Printech, București.
14. Negulescu, C., (1997), Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București
15. Predescu T., Moanță A., Dârjan C., (2001), Baschetul în școală, Ed. Semne, București.
16. Potop V. (2014), Gimnastica de bază. Teorie și metodică, Editura Discobolul, București.
17. Potop V., Curs – gimnastica de bază. Universitatea Ecologică din București, Uz intern, 2010.
18. Potop V., Grigore M., Marinescu S. (2014), Gimnastica de bază – îndrumar pentru lucrări practice, București, Editura Discobolul, București.
19. Predescu, T., Moanță, A., (2001), Baschetul în școală. Instruire – învățare, Ed. Semne, București.
20. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002), Educație fizică și sport, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
21. Sotiriu R., Sotiriu D., (2008), Metodica jocurilor sportive, curs universitar.
22. Szilagyí, F., (2007), Volei pentru toți, Editura Amanda Edit, București.
23. Șerbănoiu S., (2004), Metodica educației fizice, Editura Cartea Universitară, București.
24. Ulăreanu M.V, (2018), Fundamente științifice ale jocurilor sportive – handbal, Editura Discobolul, București.

## **2.2. Proba nr. 2: Prezentarea și susținerea lucrării de licență**

**Alegerea temei lucrării de licență.** Tema lucrării de licență se propune de către student și se aprobă de profesorul coordonator. Tema trebuie să facă parte din cele cuprinse în tematica examenului de licență. Prin excepție, se pot propune și alte teme. În acest caz, în vederea aprobării temei, studentul va trebui să argumenteze propunerea, să prezinte un proiect de plan și o bibliografie selectivă. Candidații își vor alege un îndrumător pentru elaborarea lucrării de licență. Îndrumător poate fi un cadru didactic care are titlul științific de doctor și a predat la specializarea **Educație fizică și Sportivă** în cei trei ani de studiu.

**Lucrarea de licență trebuie să fie originală, de actualitate și să aibă minim 50 pagini.**

Lucrările de licență trebuie să respecte standardele academice: temă de cercetare relevantă pentru domeniu, acuratețe în redactare, aspecte teoretice definitorii, ipoteze/ obiective/sarcini de lucru și instrumente de cercetare, abordarea critică a informațiilor din sursele bibliografice accesate actualizată și adecvată temei și domeniului.

**Reguli de prezentare a lucrării de licență:**

Prezentarea lucrării de licență în fața comisiei de examinare este cel puțin la fel de importantă ca și redactarea acesteia. Nota finală obținută de către absolvent reprezintă atât rezultatul evaluării lucrării de către cadrul didactic coordonator (evaluare consemnată într-un referat semnat în original), cât și

rezultatul evaluării comisiei, în urma prezentării și susținerii acesteia de către absolvent.

**Reguli de prezentare și susținere a lucrării de licență:**

- a. Momentul și locația prezentării: absolvenții vor fi anunțați asupra datei, orei și locației la care își vor putea susține lucrarea de licență în fața comisiei. Neprezentarea absolventului la data, ora și locația stabilite poate atrage eliminarea acestuia din examenul de licență. Cadrul didactic coordonator poate însoți absolventul în fața comisiei;
- b. Prezentarea lucrării de poate face oral sau în PowerPoint;
- c. Timp maxim de prezentare: 7 minute;
- d. Întrebări: membrii comisiei pot adresa absolventului întrebări referitoare la subiectul lucrării de licență și/sau metodologia și resursele folosite;
- e. Evaluarea lucrării de licență

În vederea evaluării unitare a lucrărilor de licență, s-au întocmit următoarele grile de evaluare:

**Grilă de evaluare a lucrării de către cadrul didactic coordonator:**

Nr. Crt.	Criteriu de evaluare	Punctaj maxim
1.	Valoarea surselor documentare/informare utilizate	3 puncte
2.	Evaluarea calității lucrării/cercetării întreprinse	5 puncte
3.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct

**Grilă de evaluare a lucrării de către membrii comisiei:**

Nr.crt.	Criteriu de evaluare	Punctaj maxim
1.	Valoarea surselor documentare/informare utilizate	1 punct
2.	Evaluarea calității lucrării/cercetării întreprinse	3 puncte
3.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct
4.	Prezentarea lucrării și răspunsurile la întrebări	4 puncte

**NOTA FINALĂ A EXAMENULUI DE LICENȚĂ, MINIM 6, ESTE REPREZENTATĂ DE MEDIA NOTELOR CELOR 2 PROBE.**

Examenul va avea loc la Universitatea Ecologică din București, Adresa: Bd. Doinea Cornea (fost Vasile Milea) nr. 1G, București, tel: 021-316.79.32; fax: 021-316.63.37; E-mail: [rectorat@ueb.ro](mailto:rectorat@ueb.ro); [www.ueb.ro/fefs](http://www.ueb.ro/fefs)



## EXAMENUL DE DISERTAȚIE

Examenul de disertație încheie cei doi ani de studii masterale, ciclul II, Bologna. În Facultatea de Educație Fizică și Sport sunt acreditate două programe masterale:

- Educație fizică și sportivă
- Managementul activităților de educație fizică și sport

**Susținerea examenului de disertație constă în prezentarea unei lucrări de disertație, originale și care să aibă minim 40 pagini.** Vor fi parcurși următorii pași:

**Alegerea temei lucrării de disertație.** Tema lucrării de disertație se propune de către masterand și se aprobă de profesorul coordonator. Tema trebuie să facă parte din cele cuprinse în tematica examenului de disertație. Prin excepție, se pot propune și alte teme. În acest caz, în vederea aprobării temei, masterandul va trebui să argumenteze propunerea, să prezinte un proiect de plan și o bibliografie selectivă. Candidații își vor alege un îndrumător pentru elaborarea lucrării de disertație. Îndrumător poate fi un cadru didactic care are titlul științific de doctor și a predat la unul din programele de studii masterale, în cei doi ani de studiu.

### **Reguli de prezentare a lucrării de disertație:**

Prezentarea lucrării de licență în fața comisiei de examinare este cel puțin la fel de importantă ca și redactarea acesteia. Nota finală obținută de către absolvent reprezintă atât rezultatul evaluării lucrării de către cadrul didactic coordonator (evaluare consemnată într-un referat semnat în original), cât și rezultatul evaluării comisiei, în urma prezentării și susținerii acesteia de către absolvent.

### **Reguli de prezentare și susținere a lucrării de disertație:**

- a. Momentul și locația prezentării: absolvenții vor fi anunțați asupra datei, orei și locației la care își vor putea susține lucrarea de disertație în fața comisiei. Neprezentarea absolventului la data, ora și locația stabilite poate atrage eliminarea acestuia din examenul de disertație. Cadrul didactic coordonator poate însoți absolventul în fața comisiei;
- b. Prezentarea lucrării de poate face oral sau în PowerPoint;
- c. Timp maxim de prezentare: 10 minute;
- d. Întrebări: membrii comisiei pot adresa absolventului întrebări referitoare la subiectul lucrării de disertație și/sau metodologia și resursele folosite;
- e. Evaluarea lucrării de disertație

În vederea evaluării unitare a lucrărilor de disertație, s-au întocmit următoarele grile de evaluare:

### **Grilă de evaluare a lucrării de către cadrul didactic coordonator:**

Nr. Crt.	Criteriu de evaluare	Punctaj maxim
1.	Valoarea surselor documentare/informare utilizate	3 puncte
2.	Evaluarea calității lucrării/cercetării întreprinse	5 puncte
3.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct

**Grilă de evaluare a lucrării de către membrii comisiei:**

Nr. Crt.	Criteriu de evaluare	Punctaj maxim
1.	Valoarea surselor documentare/informare utilizate	3 puncte
2.	Evaluarea calității lucrării/cercetării întreprinse	5 puncte
3.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct

**NOTA FINALĂ LA EXAMENUL DE DISERTAȚIE ESTE NOTA DE LA LUCRAREA DE DISERTAȚIE.**

**Examenul va avea loc la Universitatea Ecologică din București, Adresa: Bd. Doinea Cornea (fost Vasile Milea) nr. 1G, București, tel: 021-316.79.32; fax: 021-316.63.37; E-mail: [rectorat@ueb.ro](mailto:rectorat@ueb.ro); [www.ueb.ro/febs](http://www.ueb.ro/febs)**

## II. GHID PENTRU ÎNTOCMIREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

### 1. Condiții metodologice ale cercetării

La început de carieră în domeniul Educației fizice și sportului, studenții/masteranzii se confruntă inevitabil cu o serie întreagă de dificultăți pe care trebuie să le soluționeze destul de rapid. În încercarea lor de a găsi o rezolvare magică pentru toate aceste probleme deodată, există tendința de a face apel la diversele tehnici și metode „brevetate”, sugerate de studenții din anii mai mari. Cel ce cercetează o temă, trebuie să cunoască și să respecte regulile cercetării. Îmbinarea permanentă dintre teorie și practică, trecerea de la general la particular și de la particular la mai puțin general permite cercetătorului să extragă, în final, ceea ce este cu adevărat semnificativ, ceea ce are caracter de adevăr, contribuind în acest fel la îmbogățirea teoriei și practicii domeniului.

Cercetătorul (studentul/masterandul) trebuie să parcurgă anumite etape metodologice, reușind, în acest fel, să rezolve problema pusă.

#### a) Reprezentarea conceptuală:

- **Ce cercetați?** (*de regulă, acest răspuns rezultă din titlul temei - dacă este exprimat concis și neechivoc*);
- **Care pot fi cuvintele cheie și ce înțeles noțional au acestea?** (*cuvintele cheie explicitează titlul; este bine să observați versiunea oficială din DEX sau din alte dicționare de prestigiu*);
- **Problema?** (*pe scurt: întrebarea?, iar în formă științifică, încercați să identificați aserțiunea permisivă, apoi pe cea restrictivă și pe cea interogativă*);
- **De ce?** (*apelați la importanța și actualitatea temei*);
- **Ce se știe?** (*alcătuiți un scurt istoric și exprimați succint nivelul de cunoaștere actual referitor la temă*);
- **De ce dumneavoastră?** (*justificați simplu și argumentați logic*);
- **Ce presupuneți ca rezultat provizoriu?** (*ipoteze și scop*);
- **Cum se poate susține presupunerea?** (*argumentați demersurile, metodele considerate potrivite*);
- **Subiecți, metode, simulare?** (*configurați aprioric un protocol și un design logistic adecvat*);
- **Ce fel de date doriți să obțineți: indicatori statistici, de analiză sau de sinteză?** (*cazistică, rezultate și forme de interpretare*);
- **La ce rezultate vă așteptați?** (*confirmarea ipotezei, dar se vor lua în considerare și eventualele rezultate neașteptate*);
- **Cum ar putea fi valorificate rezultatele cercetării?** (*propuneți forme concrete de implementare, avantaje și “quiprodest”*).

b) Cele mai importante **metode analitice** pe care le considerăm uzuale și accesibile pentru practica cercetării științifice din domeniul educației fizice și sportului, la nivelul de studiu curent:

- metoda chestionarului;
- metoda anchetei;
- metoda interviului;
- metoda sondajului;
- metoda studiului de caz;

○ metoda studiului de prognoză etc.

c) **Planificarea cercetării** trebuie să aibă o rațiune/bază/teren foarte solid în ceea ce privește motivația și motivarea cercetării (curiozitatea, interesul etc.), cunoștințele de bază din științele clasice (biologie, chimie, psihologie, informatică, statistică, logică etc.) și, desigur, obiectul cercetării.

■ planificarea cercetării (orientativă) are următoarele secvențe:

- identificarea sau conturarea problemei;
- conceperea soluțiilor provizorii ale problemei;
- dimensionarea și evaluarea gradului de argumentare a ipotezelor;
- confirmarea sau infirmarea practică a ipotezelor;
- formularea concluziilor;
- redactarea cercetării;
- publicarea (comunicarea) sau implementarea rezultatelor cercetării.

Cercetarea științifică în domeniul educației fizice și sportului se înscrie între limitele cercetării aplicative și cercetării fundamentale.

## 2. Etapele cercetării

Orice cercetare presupune o finalizare care se concretizează într-o lucrare, prin care se fac cunoscute subiecții, metodele folosite, etapele parcurse și rezultatul cercetării. În general, planul de cercetare a unei teme include următoarele probleme:

1. Denumirea temei care urmează a fi cercetate: caracteristica gradului ei de actualitate;
2. Formularea judicioasă a ipotezei care urmează a fi verificată și a scopului cercetării;
3. Stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate;
4. Indicarea grupelor (sau subiecților) cuprinse în cercetare;
5. Stabilirea etapelor de muncă a cercetării;
6. Strângerea materialului factual și organizarea evidenței lui (protocoale, înregistrări, etc.);
7. Efectuarea experimentului;
8. Interpretarea și prelucrarea materialului, formularea concluziilor;
9. Redactarea și corectura lucrării.

Punerea problemei (formularea ei) este primul act cu care începe demersul cunoașterii. Ipoteza va fi puntea de legătură dintre problema pusă și rezolvarea ei.

În procesul de elaborare a ipotezei se impune întotdeauna să pornim de la practică, să desprindem acele aspecte care nu sunt explicate sau suficient rezolvate. Ipoteza este o presupunere enunțată pe baza unor fapte cunoscute, cu privire la anumite legături între fenomene care nu pot fi observate direct sau cu privire la esența fenomenelor, la cauza sau la mecanismul intern care le produce (DEX).

După delimitarea domeniului investigat și punerea problemei, o altă sarcină importantă, în perioada pregătitoare o constituie precizarea scopului cercetării.

Treptat se precizează sursele de informație și metodele prin care se rezolvă problema pusă.

Una din activitățile preliminare ale cercetării o reprezintă documentarea. Prin aceasta se înțelege studierea literaturii de specialitate (internă și internațională), care oferă informații referitoare la tema studiată și, totodată, poate sugera o serie de soluții, posibilități de prelucrare a datelor, etc. Pe de altă parte, studierea literaturii este necesară și pentru a se evita repetarea studiului unei probleme deja rezolvate.

### 3. Redactarea lucrării

Valorificarea cercetării științifice începe cu operația de redactare a lucrării ce va fi comunicată și publicată. Poziția critică a autorului este absolut necesară pentru selectarea materialelor demne de a fi aduse la cunoștința celorlalți, condiție esențială care decide conținutul real de idei.

Redactarea unei lucrări are o importantă valoare euristică pentru autorul respectiv.

**Titlul** este una din părțile cele mai importante, deoarece el exprimă tema lucrării. Titlul trebuie să fie cât mai succint (**maxim 12 cuvinte**).

Înscrierea autorilor respectă în mod obiectiv contribuția adusă de fiecare, conform normelor etice uzuale.

Punerea problemei se face în partea introductivă a lucrării. Aici se enunță și se formulează ipoteza de lucru, precizându-se scopul și obiectivele cercetării.

Materialul și metoda de lucru vor fi expuse într-un singur capitol.

Expunerea rezultatelor ocupă cea mai mare întindere a lucrării și reprezintă, de altfel, partea care-i conferă originalitatea.

Discuțiile asupra rezultatelor asigură integrarea contribuțiilor personale în sistemul de cunoștințe anterioare.

Trebuie enunțate și problemele care au rămas nerezolvate.

### 4. Planul lucrării de cercetare va cuprinde capitolele:

1. *Introducere*, în care se precizează importanța teoretică și practică a temei cercetate, motivele alegerii ei, delimitările în cadrul domeniului, ipoteza de lucru, scopul urmărit, sarcinile studiului.

Când tema studiată necesită o clarificare sau o discuție teoretică pentru justificarea formulării ipotezei, în planul lucrării se poate afecta un capitol destinat discutării datelor din literatură, încadrarea temei cercetate în contextul domeniului, aportul cercetării la clarificarea, precizarea unor aspecte, etc.

Un astfel de capitol este obligatoriu în lucrările de licență a studenților. Prin modul de prezentare și de sinteză a datelor literaturii, candidatul dovedește cunoașterea bazei teoretice și metodologice a temei studiate.

2. *"Fundamentarea teoretică a temei"* sau (*aceasta parte este obligatorie numai pentru lucrările de licență; pentru cele de masterat este opțională și nu are întinderea dintr-o lucrare de licență*).

Limbajul lucrării științifice trebuie să fie clar, fraza simplă și la obiect, fără exagerări lingvistice.

3. *Material și metode* este capitolul care mai poate fi intitulat și deoarece aici sunt trecute de fapt condițiile metodologice ce decurg din ipoteza de cercetare. Se arată modul de organizare a cercetării (adică: cercetare de constatare; de verificare experimentală; anchetă, etc.), locul unde s-a efectuat cercetarea, durata și periodicitatea efectuării măsurărilor (experimente, observații, etc.), în fond toate datele care pot oferi o imagine compactă și reală a organizării cercetării.

Referitor la *subiecți* se va arăta vârsta, sexul, nivelul de pregătire, condițiile solicitării pentru cercetare, modul de organizare al grupelor în planul factorial experimental etc.

*Metodele de cercetare* folosite vor fi prezentate pe scurt, dacă circumstanțele aplicării lor nu prezintă particularități deosebite. Dacă autorul realizează tehnici și procedee proprii (specifice temei), le va descrie detaliat, încât rezultatele recoltate să poată fi înțelese de către cititor.

În cazul aplicării chestionarelor, acestea vor fi anexate, în text precizându-se condițiile administrării. Pentru tehnicile observației se poate, de asemenea, anexa protocolul utilizat, într-un capitol special "Anexe", aflat la sfârșitul lucrării.

4. *Rezultatele cercetării* este capitolul de bază al lucrării. Rezultatele vor fi interpretate pentru fiecare obiectiv al cercetării, în parte (acordându-se pentru fiecare obiectiv un subcapitol). De modul în care sunt interpretate datele, depinde veridicitatea concluziilor, aplicativitatea lor practică și însemnătatea lor teoretică.

Rezultatele sunt cuprinse în tabele, unele din date în formă brută, iar altele în formă prelucrată. Astfel, pot fi prezentate tabele cumulative, comparative, statistice etc. Pentru o privire rapidă și sintetică asupra materialului factual se vor prezenta grafice și materiale ilustrative (fotografii, schițe, scheme, chinograme).

Pentru fiecare problemă analizată se vor prezenta concluziile ce decurg din materialul factual coroborat cu datele teoriei și susținute de datele prelucrării statistice prin care se conferă semnificație (încrederea) cercetării.

5. *Concluziile lucrării* vor conține o sinteză a datelor desprinse din literatura de specialitate, rezultatele cercetărilor efectuate, modul de valorificare a acestora și potențialele direcții de cercetare legate de tema abordată, precum și confirmarea sau infirmarea ipotezei.

Prezentarea concluziilor cercetării va fi realizată sintetic și sistematic, scoțându-se în evidență caracterul lor teoretic sau de aplicabilitate practică. Formularea unei concluzii este necesară pentru a scoate în evidență contribuția proprie și pentru a-i evalua semnificația.

Când se impune, cercetătorul va face și propuneri privitoare la metodologia aplicării rezultatelor cercetării.

6. *Bibliografia* este capitolul în care sunt notate lucrările consultate. **Indicarea surselor de informare se face prin indicarea autorului (autorilor) și anul de apariție între paranteze rotunde (ex. Cârstea Gh., 2000).** În Lista bibliografică apare:

Cârstea Gh., (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura ANDA-DA, București.

Lista bibliografică trebuie întocmită în ordine alfabetică a autorilor sau, în lipsa acestora, a lucrărilor, ea trebuie să cuprindă lucrările consultate care au avut legătură cu problemele cercetate și au oferit informațiile la temă.

Structura planului prezentat este un ghid orientativ în finalizarea și redactarea lucrării. În funcție de tema cercetată, planul poate suferi modificări referitoare atât la titlul capitolelor, cât și al ordinii lor în structura lucrării. În cazul lucrărilor fără experiment, capitolul 3 și 4 nu vor mai exista, ci va fi doar capitolul 3 ce se va numi "*Fundamentarea practică a temei*". În acest capitol se vor prezenta conținuturile metodelor și mijloacelor de tratament/pregătire/dezvoltare.... în funcție de tema lucrării.

În cazul citărilor, acestea se trec între ghilimele, se indică sursa bibliografică și se trece și pagina. De exemplu: "În educația fizică și în activitatea sportivă sunt solicitate particularitățile din domeniul activității motrice, a intelectului și afectivității și însușirilor personalității" (Cârstea Gh., 2000). În Lista bibliografică apare astfel: Cârstea Gh., (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura ANDA-DA, București.

Lista bibliografică trebuie întocmită în ordine alfabetică a autorilor sau, în lipsa acestora, a lucrărilor, ea trebuie să cuprindă lucrările consultate care au avut legătură cu problemele cercetate și au oferit informațiile la temă.

Structura planului prezentat este un ghid obligatoriu în finalizarea și redactarea lucrării. În funcție de tema cercetată, planul poate suferi modificări referitoare atât la titlul capitolelor, cât și al ordinii lor în structura lucrării.

## 5. Model copertă

Universitatea Ecologică din București  
Facultatea de Educație Fizică și Sport  
Program de studii:  
Educație fizică și sportivă  
sau  
Kinetoterapie și motricitate specială

**LUCRARE DE LICENȚĂ  
(DISERTAȚIE)**

Conducător științific:  
prof./conf./lect. univ. dr.

Absolvent:

București  
Iulie/Februarie 202...

Fig.1 – Pagina de copertă a lucrării de licență

Universitatea Ecologică din București  
Facultatea de Educație Fizică și Sport  
Program de studii:  
Educație fizică și sportivă  
sau  
Kinetoterapie și motricitate specială

**TITLUL LUCRĂRII**

Conducător științific  
prof./conf./lect. univ. dr.

Absolvent:

București  
Iulie/Februarie 202...

Fig. 2. – Prima pagină a lucrării de licență

**Cuprins**

I. Introducere

1.1. *Importanța și actualitatea temei*

1.2. *Scopul cercetării*

1.3. *Ipoteza(ele) cercetării*

1.4. *Obiectivele cercetării*

II. Fundamentarea teoretică a temei

2.1. *Subcapitol 1*

2.2. *Subcapitol 2*

2.3....

III. Material și metode

3.1. *Subiecți*

3.2. *locul și perioada desfășurării cercetării*

3.3. *Metode de cercetare*

3.4. *Organizarea cercetării*

IV. Rezultatele cercetării și interpretarea lor

Concluzii

Bibliografie

Anexe

Fig. 3. – A II-a pagină a lucrării de licență (FEFS)

**Cuprins**

I. Introducere

1.1. *Importanța și actualitatea temei*

1.2. *Scopul cercetării*

1.3. *Ipoteza(ele) cercetării*

1.4. *Obiectivele cercetării*

II. Fundamentarea teoretică a temei

2.1. *Subcapitol 1*

2.2. *Subcapitol 2*

2.3....

III. Fundamentarea practică a temei

3.1.

3.2.

Concluzii

Bibliografie

Fig.4 - A II-a pagină a lucrării de licență (fără experiment)/disertație

## 6. Tehnici de redactare a lucrării

Se recomandă să se respecte următoarele reguli de editare:

**Formatul paginii:** A4 (297x210 cm)

**Margini:** sus 2.5 cm, jos 2.5 cm; stânga 3 cm, dreapta 2.5 cm

**Font:** Times New Roman, mărime 12, spațiere: 1,5 linii, aliniat stânga-dreapta (justified)

**Titlul capitolelor:** TNR 14 pt., bold, majuscule, centrat

**Titlul subcapitolelor:** TNR 12 pt., bold, centrat

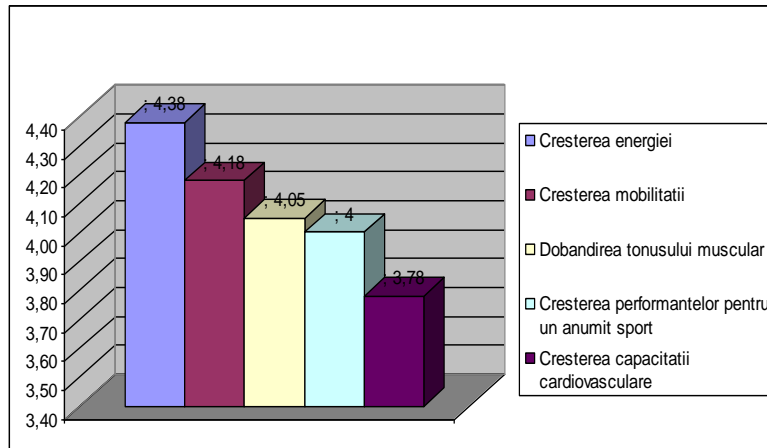
**Este obligatorie utilizarea diacriticelor în redactarea lucrării de licență/disertație.**

**Numerotarea paginilor** începe cu pagina de titlu și se inseră în partea de jos a paginii, până la ultima pagină a lucrării, fără anexe.

**Figurile, graficele și tabelele** vor fi centrate la nivelul paginii, numerotate consecutiv și vor fi incluse în text. Fiecare figură, grafic și tabel va avea și un titlu. Acesta în cazul figurilor și graficelor vor fi plasate sub figură, iar în cazul tabelelor deasupra acestora.

**Exemple**

a) Figuri și grafice



Grafic 1. – Titlul graficului



Fig. 1. – Titlul figurii

b) Tabele

Tabelul 1. – Titlul Tabelului




## 7. Tehnici de scriere a bibliografiei

Redactarea bibliografiei:

Lista:

- ordonată alfabetic, iar în cazul aceluiași autor cronologic, începând cu data cea mai veche;
- în cazul în care un autor are mai multe lucrări, în listă, se va trece mai întâi lucrarea unde este singur autor și apoi cele cu co-autori;
- înainte de ultimul autor se pune "&";
- în cazul a mai mult de 6 autori se trece primul autor urmat de "et. al";
- există reguli pentru fiecare tip de document în parte: carte, articol, lucrare de congres, document multimedia, web etc.

### a) Articole în reviste:

Autor, A. A., Autor, B. B., & Autor, C. C. (anul publicării). Titlul articolului. Titlul revistei, Numărul volumului, numărul paginilor.

#### *Exemplu:*

Steele, D., & Hayes, S. C. (1991), Stimulus equivalence and arbitrarily applicable relational responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 56, 519-555.

### b) Capitol dintr-o carte:

Formatul este Autor-Dată-Titlu-Sursă: Autor, A. A., & Autor, B. B. (anul publicării). Titlul capitolului. În A. Editor & B. Editor (Ed.), Titlul cărții (paginile la care se găsește capitolul). Editura Locația.

#### *Exemplu:*

Barnes-Holmes, D., Stewart, I., Dymond, S., & Roche, B. (2000). A behavior-analytic approach to some of the problems of the self: A relational frame analysis. In M. Dougher (Ed.), *Clinical behavior analysis* (pp. 47-74). Reno, NV: Context Press.

### c) Carte:

Autor, A. A. (anul publicării). Titlul cărții. Editura. Locația.

#### *Exemplu:*

Cârstea Gh., (2000), *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura ANDA-DA, București.

### d) Document electronic:

Articole de pe internet care se bazează pe o sursă tipărită.

Articole în reviste care apar doar în formă electronică.

Copie electronică a unui articol găsită într-o bază de date.

Rezumat electronic obținut dintr-o bază de date secundară.

### **Bibliografie:**

1. Epuran, M., Marolicaru, M., *Metodologia cercetării activităților corporale* (Ediția a IV-a, revizuită și adăugită), Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2006;
2. Epuran, M, *Metodologia cercetării activităților corporale - Exerciții fizice, Sport, Fitness* - (Ediția a 2-a), Editura FEST, București, 2005;
3. Gagea, A, *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Măine, București, 1999;
3. Urichianu Toma, S., Gagea, G, *Introducere în metodologia cercetării științifice aplicată în activitățile motrice*, Ed. BREN, 2009.

### III. PRECIZARI PRIVIND PLAGIATUL ACADEMIC

1. Se consideră caz de plagiat academic în următoarele situații exemplificative:

- a) reproducerea (sau traducerea) unor idei, date, texte care aparțin altei persoane, fără indicarea corectă/completă a sursei;
- b) preluarea unor idei, date, texte din diverse surse și prezentarea acestora ca fiind contribuție proprie;
- c) omiterea plasării între ghilimele ("..."), în mod clar, a cuvintelor, propozițiilor, paragrafelor preluate ad-literam sau cvasi-literal, din diverse surse;
- d) parafrizarea conținutului lucrării altei persoane, fără a face referire la sursă;
- e) reproducerea materialelor audio, video, software etc., fără consemnarea surselor și mai mult, asumarea acestora ca fiind contribuție proprie;
- f) reproducerea lucrărilor colegilor și prezentarea acestora ca fiind proprii;
- g) citarea unui fragment din originalul unei opere științifice în volum mai mare de 400 de cuvinte;
- h) citarea câtorva fragmente, în volum de până la 300 de cuvinte, fiecare din originalul unei opere științifice, volumul total fiind mai mare decât o coală de autor;
- i) reproducerea cuvânt cu cuvânt a propriei teze de licență în conținutul tezei de master.

2. Nu constituie plagiat folosirea unor sintagme sau definiții scurte considerate ca aparțin noțiunilor de bază din specialitatea respectivă, sau folosirea unor noțiuni de cultură generală.

3. Plagiatul în cazul unei lucrări de licență/master reprezintă o fraudă intelectuală majoră, care atrage imediat eliminarea din examenul de susținere a lucrării respective.

Declarație

Subsemnatul/Subsemnata \_\_\_\_\_, prin  
prezenta declar pe proprie răspundere că lucrarea de licență/disertație cu titlul  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ este  
rezultatul muncii mele de cercetare, este scrisă de mine și nu a mai fost prezentată niciodată parțial sau  
integral la o altă instituție de învățământ superior din România sau străinătate.

De asemenea, declar că toate sursele utilizate, inclusiv cele de pe Internet, sunt indicate de mine în  
lucrare, cu respectarea strictă a regulilor de evitare a plagiatului.

Data

Absolvent \_\_\_\_\_ (semnătura în original)

De acord,

\_\_\_\_\_

(semnătură coordonator și data)

Aviz Decan

\_\_\_\_\_

## **Domnule Decan,**

Subsemnatul/Subsemnata \_\_\_\_\_  
student(ă)/masterand(ă) în anul III (licență)/II (master) în cadrul Facultății de Educație  
Fizică și Sport, specializarea/ programul de studii \_\_\_\_\_ vă  
rog să aprobați realizarea lucrării cu tema: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Coordonator științific dl/d-na.: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Semnătura student,

\_\_\_\_\_

D-lui Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport