



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE
UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ *din* BUCUREȘTI

Înființată prin Legea 282/2003

Str. Franceză, nr. 22, sector 3, CP. 030104, București
Tel. 0213121250, Fax. 0213157730
Bd. V. Milea, nr. 1 G, sector 6, CP 061341, București
Tel. 0213167931, Fax. 0213166337
Web: www.ueb.ro, eMail: rectorat@ueb.ro

**UNIVERSITATEA ECOLOGICA DIN BUCURESTI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT**

Nr.....din.....

**ÎNDRUMAR
PENTRU
EXAMENUL DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE**

**PENTRU STUDENȚII/MASTERANZII
FACULTĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
PENTRU ANUL UNIVERSITAR 2017-2018**

Aprobat in sedinta de Consiliu profesoral din data de 15.11.2017

CUPRINS

I. EXAMENUL DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE

- 1.1. Examen de licență la specializarea Kinetoterapie si motricitate speciala
- 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 LICENȚA/DISERTAȚIE

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

III. PRECIZARI PRIVIND PLAGIATUL ACADEMIC

Anexa 1 - Declarație de autenticitate

Anexa 2 - Cerere de depunere

I. EXAMENUL DE LICENȚĂ (Proiect)

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

Probele de finalizare a studiilor sunt:

- ☐ **PROBA I:** Proba pentru evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate.
- ☐ **PROBA II:** Susținerea Lucrării de Licență.

Nota finală a examenului de licență, minim 6, este reprezentată de media celor două probe.

I. EXAMENUL DE LICENȚĂ LA PROGRAMUL DE STUDII KINETOTERAPIE SI MOTRICITATE SPECIALA

cerinta	termen
Afisarea tematicii pe site	22 decembrie 2017
Completarea cererii pentru aviz	Pana la data de 15 ianuarie 2018
Inscrierea la exam de licenta	In perioada 18-30 iunie 2018
Examenul de licenta	12-13 iulie 2018

1. ☐ **PROBA I:** Proba pentru evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate.

SPECIALIZAREA: KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ

1.1. Proba 1: Examen oral - Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate

Examenul oral 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.Fiziologie:

8. Fiziologia aparatului cardio-vascular:

- marea și mica circulație,
- reacții fiziologice în efort
- fiziologia circulației sangvine

9. Fiziologia aparatului respirator:

- mecanica ventilației,
- volume, capacități și debite respiratorii,
- modificările respirației în efort.

10. Fiziologia sistemului nervos:

- organizarea funcțională a sistemului nervos,
- fiziologia neuronului,
- funcțiile fundamentale ale SNC
- bulbul, puntea, mezencefalul, diencefalul, cerebelul, ganglionii bazali, scoarța cerebrală.

C. Teoria și metodică educației fizice și a sportului:

11. Noțiuni ale teoriei educației fizice

- mișcarea omului sau motricitatea
- dezvoltarea fizică
- capacitatea motrică
- educația fizică
- sportul

12. Funcțiile și obiectivele educației fizice

13. Exercițiul fizic

14. Calitățile motrice

15. Deprinderile și priceperile motrice

16. Lecția - forma de baza a organizării procesului de educație fizică și sportivă școlară

D. Traumatologie sportivă, kinetologie:

17. Tehnici în kinetologie. Tehnici anakinetice. Tehnici kinetice. Stretchingul.

18. Reeducarea mersului - etape

19. Tehnici de creștere a forței musculare

20. Bilanțul muscular și articular al membrului superior și inferior

21. Recuperarea echilibrului

BIBLIOGRAFIE¹

- 1.Timnea O., Anatomia omului, Curs, Ed.Discobolul, 2016, Bucuresti.

2. Cârstea G., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București, 2000.
3. Urichianu Toma, S., Timnea O., Cheran C., Evaluare motrică și somatofuncțională, Ed. Bren, 2010;
4. Timnea O., Fiziologia efortului fizic, Ed. Bren, București, 2010.
5. Urichianu Toma, S., Kinesiologie, Note de curs, 2015;
6. Cheran C., Bazele generale ale kinetoterapiei, Sinteza de curs, 2010.
7. Lăzărescu, H., Kinetoterapia în afecțiunile neurologice, Sinteza de curs, 2015;
8. Urichianu Toma, S., Metode și tehnici de refacere și recuperare, Note de curs, 2015.

1.2. PROBA Nr. 2: 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 tematica propusă de cadrele didactice și afișată la avizierul facultății.

Candidații își vor alege un coordonator științific (îndrumător) pentru elaborarea lucrării de licență. Îndrumătorul poate fi un cadru didactic titular sau asociat care are titlul științific de doctor și a predat la specializarea **Kinetoterapie și motricitate specială**, în cei trei ani de studiu.

Numărul de lucrări de licență/disertație care pot fi coordonate de un cadru didactic este următorul:

Profesor=20 lucrări

Conferențiar=15 lucrări

Lector=10 lucrări

Asistent=5 lucrări

Reguli de prezentare a lucrării de licență

Susținerea lucrării de licență constă în prezentarea unei lucrări de licență, originală care să aibă cel puțin 35 de pagini.

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.

Prezentarea și susținerea 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, absolventul își va susține rezultatele cercetării realizate cu ajutorul unei prezentări multimedia concepute în PowerPoint;
- c. Timp maxim de prezentare: 10 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	0,5 puncte
4.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1,5 puncte

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 structurare a lucrării conform prezentului Îndrumar	1 punct
4.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct
5.	Prezentarea lucrării și răspunsurile la întrebări	4 puncte

NOTA FINALĂ LA EXAMENUL DE LICENȚĂ ESTE MEDIA NOTELOR LA PROBELE 1 ȘI 2.

**EXAMENTUL DE LICENȚĂ
LA SPECIALIZAREA: EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
(proiect)**

cerinta	termen
Afisarea pe site a tematicii	22 decembrie 2017
Completarea cererii pentru aviz	Pana la data de 15 ianuarie 2018
Inscrierea la exam de licenta	In perioada 11-24 iunie 2018
Examenul de licenta	05-06 iulie 2018

1.1. Proba 1: examen oral - Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate

Examenul oral constă în evaluarea nivelului de cunoștințe din tematica următoare:

TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI (TMEFS)

1. Noțiuni ale teoriei educației fizice

- 1.1. Mișcarea omului sau motricitatea
- 1.2. Dezvoltarea fizica
- 1.3. Capacitatea motrica
- 1.4. Educația fizica
- 1.5. Sportul

Bibliografie²:

a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p. 19-29;

2. Funcțiile și obiectivele educației fizice

Bibliografie:

a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p 39-45;

b) Șerbănoiu S., Tudor Virgil, *Teoria și medica educației fizice si sportului*, Buc. 2007, p.29-49;

3. Exercițiul fizic

Bibliografie:

a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p 28-29;119-126;

b) Sinteza curs, Ionescu L., p.14-16;

3.1. Sistemul formelor de organizare a exercițiilor fizice

Bibliografie:

a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p.126-132;

b) Șerbănoiu S., Tudor Virgil, *Teoria si medica educației fizice si sportului*, Buc. 2007, p. 120-125

4. Calitățile motrice

Bibliografie:

- a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p. 61-80;
- b) Șerbănoiu S., Tudor Virgil, *Teoria si medica educației fizice si sportului*, Buc. 2007,p.72-81;

5. Deprinderile și priceperile motrice

Bibliografie:

- a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p.80-89;
- b) Șerbănoiu S., Tudor Virgil, *Teoria si medica educației fizice si sportului*, Buc. 2007,p.72-81;

6. Lecția de educație fizică

Bibliografie:

- a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000, p.132-148;
- b) Firea, E., *Metodica educației fizice școlare*, București, IEFS, 1988, p. 122-181;

7. Planificarea în educație fizică

Bibliografie:

- a) TMEFS, GH.Cârstea, 2000,p.156-183

8. Evaluarea în educație fizică

Bibliografie:

- a)TMEFS, GH.Cârstea, 2000,p. 183-196.

² Cursurile si sintezele de curs sunt la dispoziția studenților, la biblioteca universității, pentru consultare.

1.2. 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 sa facă parte din tematica propusa de cadrul didactic coordonator.

Candidații își vor alege un îndrumător pentru elaborarea lucrării de licență. Îndrumător poate fi un cadru didactic titular sau asociat care are titlul științific de doctor si a predat la specializarea Educație fizică și Sportivă în cei trei ani de studiu.

Numarul de lucrari de licenta/disertatie care pot fi coordonate de un cadru didactic este urmatorul:

Profesor=20 lucrari

Conferentiar=15 lucrari

Lector=10 lucrari

Asistent=5 lucrari

Reguli de prezentare a lucrării de licență

Susținerea examenului de licenta constă în prezentarea unei lucrări de licenta, originala și care să aibă cel puțin 35 de pagini.

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.

Prezentarea și susținerea 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, absolventul își va susține rezultatele cercetării realizate cu ajutorul unei prezentări multimedia concepute în PowerPoint;

c. Timp maxim de prezentare: 10 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	0,5 puncte
4.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1,5 puncte

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 structurare a lucrării conform prezentului Îndrumar	1 punct
4.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct
5.	Prezentarea lucrării și răspunsurile la întrebări	4 puncte

BIBLIOGRAFIE²

1. Cârstea Gh., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. AN-DA, București, 2000. (TMEFS)
2. Firea E., Teoria și metodică educației fizice școlare, ramură a științei educației fizice, București, IEFS, 1973.
3. Firea E., Metodică educației fizice școlare, București, IEFS, 1988.
3. Șerbănoiu S., Tudor V., Teoria și metodică educației fizice și sportului, ANEFS, București, 2007.
4. Sinteza curs intern, TEFS, lect. univ. drd. Ionescu Leonard

¹ Examenul va avea loc la Universitatea Ecologică din București, B-dul Vasile Milea, nr.1G, Adresa: Bd. Vasile Milea nr. 1G, București, tel: 021-316.79.32; fax: 021-316.63.37; E-mail: rectorat@ueb.ro; www.ueb.ro/fefs

NOTA FINALĂ LA EXAMENUL DE LICENȚĂ ESTE MEDIA NOTELOR LA PROBELE 1 ȘI 2.

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 de masterat:

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

Susținerea examenului de disertație constă în prezentarea unei lucrări de disertație, originale și să aibă cel puțin 30 de 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 tematica propusă de cadrele didactice coordonatoare de lucrări de disertație.

Candidații își vor alege un îndrumător pentru elaborarea lucrării de disertație. Îndrumător poate fi un cadru didactic titular sau asociat care are titlul științific de doctor și a predat la unul din programele de studii masterale, în cei doi ani de studiu.

Numarul de lucrari de licenta/disertatie care pot fi coordonate de un cadru didactic este urmatorul:

Profesor=20 lucrari

Conferentiar=15 lucrari

Lector=10 lucrari

Asistent=5 lucrari

Reguli de prezentare a lucrării de disertație.

Prezentarea lucrării de disertație 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, absolventul își va susține rezultatele cercetării realizate cu ajutorul unei prezentări multimedia concepute 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 structurare a lucrării conform prezentului Îndrumar	0,5 puncte

4.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1,5 puncte
----	---	------------

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 structurare a lucrării conform prezentului Îndrumar	1 punct
4.	Respectarea regulilor de redactare a lucrării conform prezentului Îndrumar (cu accent pe modul de tratare a referințelor bibliografice)	1 punct
5.	Prezentarea lucrării și răspunsurile la întrebări	4 puncte

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

II. GHID PENTRU ÎNTOCMIREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

1. Condiții metodologice ale cercetării

Proiectul de licență/disertație reprezintă o lucrare cu caracter științific pe care absolventul o realizează și o susține în fața comisiei în vederea obținerii diplomei de licență/master. Acesta trebuie să conțină rezultate ale propriilor cercetări și investigații în domeniul temei alese, care vor deține ponderea principală în volumul lucrării, să demonstreze familiarizarea cu literatura relevantă pentru tema abordată, corectitudine din punct de vedere științific și metodologic, să aibă o structură logică și să fie redactată coerent, în stil științific, iar forma grafică să respecte normele academice aprobate.

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

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 (Hoenes și Chrissom, 1975).

2. Etapele cercetării

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

1. Denumirea temei care urmează a fi cercetate:
 - caracteristica gradului ei de actualitate, ipoteza de lucru, scop;
2. Formularea judicioasă a ipotezei care urmează a fi verificată;
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. Efectuarea experimentului; anchetei;
7. Strângerea materialului faptic și organizarea evidenței lui (protocoale, înregistrări, etc.);
8. Interpretarea și prelucrarea materialului, formularea concluziilor;
9. Verificarea concluziilor prin organizarea unor experimente de control;
10. Redactarea lucrării.

Rezultă că orice formă de cercetare presupune mai multe momente, care pe parcursul muncii concrete pot să se intersecteze și să se intercaleze.

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.

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. Activitatea rațională de cunoaștere nu poate fi definită decât odată cu redactarea textului, având în vedere relația organică dintre gândire și scris.

În ceea ce privește tehnologia lucrării, pentru începători este necesar ca redactarea propriu-zisă să fie precedată de o etapă pregătitoare, care constă în sistematizarea datelor obținute și prelucrarea lor statistică și grafică. Concomitent cu analiza materialului original și cu meditarea asupra problemelor pe care le ridică, informația bibliografică este completată în așa fel, încât achizițiile proprii să poată fi integrate teoriei științei respective (în cazul nostru științei activităților corporale).

Comentariile proprii, făcute pe marginea datelor culese și din informațiile bibliografice sunt revăzute în ansamblul lor. Cu acest prilej se impune verificarea atentă a oricăror referințe care urmează a fi prelucrate. După aceasta urmează întocmirea unui plan general, structurat logic. Materialul cules este ușor manevrabil, dacă s-au folosit fișe documentare volante, care sunt grupate acum, conform ordinii pe care o impune planul. Redactarea începe cu o variantă care se concentrează asupra fondului, lăsând liberă asociativitatea și necenzurând formulările cele mai îndrăznețe. Important este ca dezvoltarea ideilor să fie axată pe o schiță oricât de sumară. Întrucât ulterior se impun adăugiri, se prevede pentru acestea fie pagina pe verso, fie o margine a paginii. Suplimentările se vor face pe hârtii anexe, marcate prin simboluri sau coduri. În a doua etapă se trece la analiza formală a textului realizat, cu grija preponderentă asupra coerenței logice și asupra stilului. În revizuirea textului se urmărește nu numai completarea și corectarea lui, ci și excluderea ideilor care apar în plus, fără legătură, până la atingerea unui bun nivel de claritate și conciziune.

Titlul este, alături de rezumat, una din părțile cele mai importante, deoarece el exprimă tema lucrării. Titlul trebuie să fie cât mai informativ.

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 pot fi expuse într-un singur capitol, sau în capitole separate.

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

Materialul brut va fi expus în formă prelucrată.

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, istoricul temei, delimitările în cadrul domeniului, ipoteza de lucru, scopul urmărit și cadrul general de desfășurare a cercetării.

Când tema studiată necesită o clarificare teoretică 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 ale 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 *"Date din literatura de specialitate referitoare la tema cercetată"* (aceasta parte este obligatorie numai pentru lucrările de licență; pentru cele de masterat este opțională și nu are întinderea dintr-o lucrare de licență)

3. *Material și metode* este capitolul care mai poate fi intitulat și *"Organizarea cercetării"*, 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 măsurătorilor (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. De regulă, aceste date sunt cuprinse într-un tabel centralizator.

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.

Aceste "anexe" pot fi incluse în text, în locul în care au fost amintite, sau 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* au aspect general și decurg din sinteza datelor fiecărui subcapitol: unele concluzii au caracter teoretic, iar altele teoretico-practic.

Prezentarea concluziilor cercetării va fi realizată sintetic și sistematic, scoțându-se în evidență caracterul lor teoretic sau de aplicabilitate practică.

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. În cazul citărilor, acestea se trec în ghilimele, se indica 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" (Epuran M., Horghidan V., 1979, p.156). În Lista bibliografică apare astfel: EPURAN, M. HARGHIDAN, V.(1979). *Psihologia educației fizice*, I.E.F.S., București, pag.156.

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

Formularea unei concluzii este necesară pentru a scoate în evidență contribuția proprie și pentru a-i evalua semnificația.

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

Structura planului prezentat este un ghid orientativ în finalizarea și redactarea lucrării. Aceasta nu înseamnă că este obligatorie desfășurarea lucrării după acest plan. În funcție de tema cercetată, planul poate suferi modificări referitoare atât la titlul capitolelor, cât și al ordinii lor în structura lucrării.

În general, când cercetarea are caracter experimental se poate folosi structura prezentată, dar și în acest caz pot surveni unele modificări.

Ministerul Educației Naționale
Universitatea Ecologică din București
Facultatea de Educație fizică și Sport
Program de studii:
Educație fizică și sportivă
sau
Kinetoterapia și moticitate specială

**LUCRARE DE LICENȚĂ/
DISERTATIE**

Conducător științific:
prof. dr.

Absolvent:

București
Iulie 2018

Fig.1 – Pagina de copertă a lucrării de licență

Ministerul Educației Naționale
Universitatea Ecologică din București
Facultatea de Educație fizică și Sport
Program de studii:
Educație fizică și sportivă
sau
Kinetoterapia și moticitate specială

TITLUL LUCRĂRII
.....

Conducător științific
prof. dr.

Absolvent:

București
Iulie 2018

Fig. 2. – Prima pagină a lucrării de licență

Cuprins	
I. Introducere	4
1.1. Obiective (Ipoteze)	6
II. Fundamentarea teoretică a temei.....	7
2.1. Subcapitol 1	
2.2. Subcapitol 2	
2.3....	
III.. Material și metode	12
3.1. Loturi	
3.2. Metode de cercetare	
IV. Rezultate.....	18
V. Concluzii	56
Rezumat în lb engleză (facultativ).....	58
Bibliografie.....	59
Anexe	

Cuprins	
I. Introducere	4
1.1. Obiective (Ipoteze)	6
II. Fundamentarea teoretică a temei.....	7
2.1. Subcapitol 1	
2.2. Subcapitol 2	
2.3....	
III.. Material și metode	12
3.1. Loturi (studiu de caz)	
3.2. Metode de cercetare	
IV. Rezultate.....	18
V. Concluzii	56
Rezumat în lb engleză (facultativ).....	58
Bibliografie.....	59
Anexe	

5. Tehnici de redactare a lucrării

Se recomandă să se respecte următoarele reguli de editare:

Formatul paginii: A4 (297x210 cm)

Margini: top 2.00 cm, bottom 2.00 cm; left 3.00 cm, right 2 cm, gutter 0 cm, header 1.25 cm, footer 1.25 cm

Font: Times New Roman, size 12, line space: 1,5 lines, justified

Titlul capitolelor: TNR 14 pt., bold, capitals, center

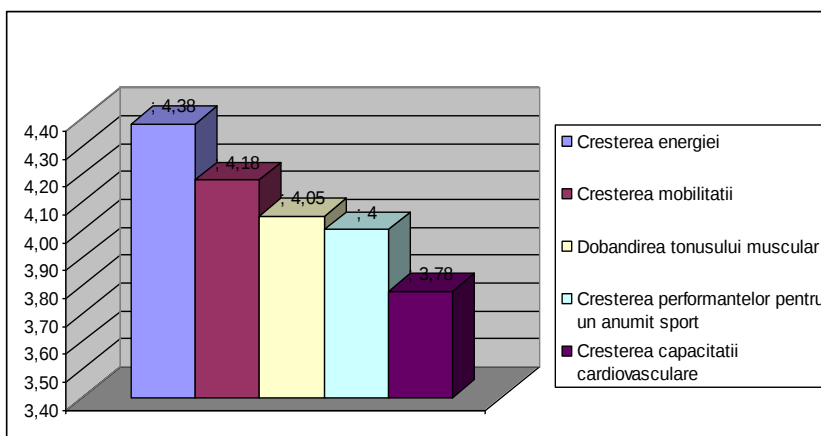
Titlul subcapitolelor: TNR 12 pt., bold, left

Notele se subsol: se recomandă utilizarea acestora doar pentru anumite precizări de natură conceptuală sau faptică. Pentru referințele bibliografice se va utiliza sistemul menționat.

Figurile, graficele și tabelele vor fi centrate la nivelul paginii, numerotate consecutiv și vor fi incluse în text. Fiecare figura, grafic și tabel va avea și un titlul. Acesta în cazul figurilor și graficelor vor fi plasate după 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

6. Tehnici de scriere a bibliografiei

Redactarea bibliografiei:

Lista:

- ordonată alfabetic, iar în cazul aceluiasi 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";
- elementele și ordinea lor în cadrul unei referințe sunt de asemenea clar precizate;
- punctuația și scoaterea în evidență prin caracterul literei - aldine, italice, subliniere - sunt de asemenea clar precizate;
- 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). Locația: Editura.

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. Locația: Editura.

Exemplu:

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. London: Penguin.

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, revizuita și adăugită) - Exerciții fizice, Sport, Fitness - (Ediția a 2-a), 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

D-nă/D-le Decan,

Subsemnatul/Subsemnata _____

student(ă) în anul III/absolvent promotia..... al 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-nei/D-lui Decan al Facultății de Educație Fizică și Sport