

## **PROGRAM DE STUDII EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA**

### **TEMATICA PROPUA PENTRU LUCRAREA DE LICENȚĂ**

**Alegerea temei lucrării de licență trebuie să se încadreze în următoarea tematică**

**propusa:**

**Conf.univ.dr. STAN AMELIA**

1. Contributii actuale asupra dezvoltării mobilitatii articulare la nivel cadeti
2. Motivatia scolarii in practicarea activitatilor fizice in timpul liber
3. Efectele psihologice ale activității acvatice, ca mijloc recreativ pentru adolescenti
4. Conditia fizica generala la copiii de varsta scolară mare – caracteristici esențiale pentru dezvoltarea cadrului optim de pregătire

**Lect.univ.dr. Xenia Ivanov**

1. Studiu experimental privind pregătirea specifică a ridicătorului în cadrul unei echipe de volei juniori I
2. Studiu privind rolul psihomotricității în selecția jucătorilor de volei.
3. Studiu asupra profilului somato-motric al jucătorului de volei de performanță.
4. Determinarea conținutului pregătirii în jocul de volei, pe postul de jucător de zona 2 (fals)
5. Metode și mijloace de dezvoltare a forței de atac în jocul de volei la juniorii I.
6. Studiu experimental privind perfectionarea elementelor tehnice în jocul de volei
7. Influența unor procedee tehnice de bază din jocul de volei privind dezvoltarea calităților motrice.
8. Contribuții la determinarea eficienței acțiunilor de joc ale libero-ului în jocul de volei juniori.
9. Studiu privind pregătirea individualizată a jucătorilor apărători de centru în jocul de volei la nivel de juniori.
10. Rolul și locul pregătirii tehnico-tactice pe linii și cupluri de jucători în cadrul antrenamentului în volei.
11. Instruirea tehnică și tehnico-tactică la grupele de începători (avansați, performanță)
12. Dezvoltarea capacității motrice la grupele de avansați (performanță)
13. Pregătirea echipelor reprezentative școlare (liceu)
14. Dezvoltarea calităților motrice la elevii din ciclul gimnazial (liceal) prin mijloacele specifice
15. Selecția în sport pentru volei
16. Contribuții la selecția și pregătirea jucătorului ridicător (tragător)
17. Studiu privind folosirea jocurilor pregătitoare pentru învățarea jocului de volei în lecția de educație fizică
18. Contribuții la îmbunătățirea metodologiei instruirii acțiunilor de baza
19. Pregătirea psihologică a jucătorului de volei
20. Studiu asupra conținutului și eficienței acțiunii de atac la nivelul cadeți (juniori)

**Conf. univ. dr. Florina Neder**

1. Studiu privind dezvoltarea calităților motrice (viteza, îndemânarea, forța, rezistența) în lecția de educație fizică la nivelul învățământului primar.
2. Studiu privind dezvoltarea calităților motrice (viteza, îndemânarea, forța, rezistența) în lecția de educație fizică la nivelul învățământului gimnazial.
3. Metode de îmbunătățire a tehnicii aruncării mingiei de oină la clasa .....
4. Metode de îmbunătățire a tehnicii alergării de rezistență la clasa .....
5. Metode de îmbunătățire a tehnicii alergării de viteză la clasa .....
6. Metode de îmbunătățire a tehnicii săriturii în lungime la elevii de clasa.....
7. Metode de îmbunătățire a tehnicii săriturii în înălțime la elevii de clasa.....
8. Studiu privind aptitudinea de accelerare și de menținere a vitezei la elevii de clasa .....
9. Studiu privind testarea nivelului motricității elevilor din clasa .....
10. Considerații privind deprinderile motrice de bază la elevii de clasa....

**Prof.univ.dr. Potop Vladimir**

1. Studiu sau contribuții privind folosirea mijloacelor gimnasticii de bază în cadrul lecției de educație fizică.
2. Studiu sau contribuții privind gimnastica aplicată în alte domenii.
3. Studiu sau contribuții privind aspecte metodologice ale etapei inițiale în gimnastica artistică.
4. Studiu sau contribuții privind pregătirea fizică la nivelul gimnastelor de 6-8 ani.
5. Studiu sau contribuții privind pregătirea tehnică inițială la nivelul gimnastelor de 6-8 ani.
6. Tehnica și metoda învățării exercițiilor din gimnastica artistică la nivelul copiilor de 6-8 ani.
7. Tehnici și metode de realizare a unităților de învățare la nivelul ciclului gimnazial.
8. Aspecte metodice de predare și evaluare a unităților de învățare la nivelul ciclului gimnazial.
9. Conținutul mijloacelor gimnasticii în cadrul lecției de educație fizică la nivelul ciclului primar.
10. Tehnici și metode de tonifiere a musculaturii corporale cu ajutorul mijloacelor din fitness.

**Prof.univ.dr. Urichianu Toma Sanda**

1. Lecția de educație fizică și sport (studiu, metode)
2. Lecția de antrenament sportiv în disciplinele sportive individuale și echipe (studiu).
3. Organizarea sistemului de educație fizică și sport din România (studiu)
4. Obiectivele disciplinei Educația fizică în curricula școlară (studiu)
5. Importanța și motivația practicării activităților sportive recreative (contribuții, studiu)
6. Promovarea sănătății fizice și mentale a individului prin activități sportive (metodologii, studiu)
7. Bazele teoretice fundamentale ale educației fizice și a sportului (metode, studiu)

**Lect.univ.dr. Ulareanu Marius**

1. STUDIU CU PRIVIRE LA INFLUENȚA JOCURILOR DE MIȘCARE ÎN DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA DISCIPLINA HANDBAL LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL
2. EFICIENȚA METODOLOGIEI ȘI METODICII DE DEZVOLTARE A CALITĂȚILOR MOTRICE ÎN VEDEREA ÎMBUNĂTĂȚIRII PERFORMANȚEI SPORTIVE LA HALTEROFILII DE 12-14 ANI
3. TIPURILE DE DEPRINDERI TEHNICE ÎN PREGĂTIREA TEHNICĂ DIN JOCUL DE HANDBAL LA NIVELUL ELEVILOR DIN CICLUL GIMNAZIAL
4. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TEHNICO-TACTICE INDIVIDUALE ȘI COLECTIVE PRIN MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI SPORTIV HANDBAL LA ECHIPELE FEMININE DIN CICLUL GIMNAZIAL
5. EFORTUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
6. CONCEPEREA UNOR SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU ÎNVĂȚAREA POZIȚIEI FUNDAMENTALE ȘI A DEPLASĂRII ÎN TEREN (HANDBAL);
7. CONCEPEREA UNOR SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU ÎNVĂȚAREA PASĂRII ÎN JOCUL (HANDBAL);
8. CONCEPEREA UNOR SISTEME DE ACȚIONARE PENTRU ÎNVĂȚAREA FINALIZĂRII ÎN JOCUL (HANDBAL).
9. ASPECTE PRIVIND INSTRUIREA ȘI ACȚIONAREA PRIVIND PREGĂTIREA SISTEMELOR DE APARARE 5+1
10. CONTRIBUTII LA EFICIENTIZAREA ANTRENAMENTULUI DE FITNESS PRIN RATIONALIZAREA MIJLOACELOR PROPRII CULTURISMULUI
11. CALITATILE MOTRICE IN FITNESS - DEZVOLTAREA MOBILITATII LA SUBIECTI CUPRINSI INTRE VARSTE DE 10 SI 14 ANI
12. DEZVOLTAREA CALITATILOR MOTRICE ALE ELEVILOR DE VARSTA 7-11 ANI
13. METODE SI MIJLOACE DE ANTRENAMENT SPECIFICE JUCATOARELOR DIN LINIA DE 9 M LA ECHIPELE DE HANDBAL FEMININ
14. METODELE SI ETAPELE DE PREGATIRE LA NIVEL COMPETITIONAL
15. OPTIMIZAREA MODELULUI DE PREGATIRE SI CONCURS A HANDBALISTELOR PE UN ANUMIT POST
16. PERSONALIZAREA ANTRENAMENTULUI IN VEDEREA ÎMBUNĂTĂȚIRII CONDITIEI FIZICE PRIN INTERMEDIUL MIJLOACELOR FITNESSULUI
17. STUDIU DE CAZ PRIVIND PREGĂTIREA TEHNICO - TACTICĂ ȘI SELECTIA LA JUNIORII II
18. STUDIU PRIVIND ÎNVĂȚAREA ȘI CONSOLIDAREA ATACULUI RAPID - FAZA A II - A LA ECHIPELE DE HANDBAL - JUNIORI III

19. STUDIU PRIVIND PREGATIREA UNEI ECHIPE REPREZENTATIVE DE HANDBAL - BAIETI, LA NIVEL LICEAL
20. MODALITĂȚI DE PREGĂTIRE A ECHIPELOR REPREZENTATIVE ȘCOLARE LA RUGBY.
21. EFORTUL ȘI REFACEREA ÎN JOUL DE RUGBY.
22. STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII AEROBE LA JINIORII I ÎN JOUL DE RUGBY.
23. ÎNȚIEREA RUGBY-ULUI ÎN 7 LA NIVEL UNIVERSITAR.
24. OPTIMIZAREA PERFECTIONĂRII FAZEI DE RELANSARE A JOULUI LA NIVEL DE JUNIORI U16.
25. STUDIU PRIVIND UNELE ASPECTE ALE APLICĂRII PRINCIPIILOR ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA GRUPA DE VÂRSTĂ 14 ANI ÎN JOUL DE RUGBY.
26. MENȚINEREA STĂRII OPTIME DE SĂNĂTATE A ELEVILOR ȘI CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE ADAPTARE A ACESTORA LA FACTORII DE MEDIU
27. PRACTICAREA INDEPENDENTĂ A EXERCITIILOR FIZICE-MIJLOC DE DEZVOLTARE FIZICA ARMONIOASA PENTRU ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL
28. OPTIMIZAREA STARATEGIEI DE ANTRENAMENT MIJLOCASULUI LA GRAMADA IN JOUL DE RUGBY
29. CONSIDERATII ACTUALE PRIVIND DEZVOLTAREA MOBILITATII ARTICILARE SI A SUPLETEI MUSCULARE PRIN FITNESS
30. ROLUL FITNESSULUI IN OPTIMIZAREA PERFORMANTEI SPORTIVE
31. STUDIU PRIVIND PARTICULARITATILE DEZVOLTARII MOBILITATII ARTICULAREA SI A SUPLETEI MUSCULARE PRIN EXERCITIILE GIMNICE
32. STUDIU PRIVIND INVATAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZA PRIN MIJLOACELE GIMNICE.
33. CONCEPȚIA DE JOC, CONȚINUTUL ȘI PARAMETRII MODELULUI DE INSTRUIRE LA ECHIPA REPREZENTATIVĂ ȘCOLARĂ
34. ÎNVĂȚAREA ȘI CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ DIN JOUL DE FOTBAL ÎN CICLUL GIMNAZIAL
35. ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ ÎN JOUL DE FOTBAL ÎN CICLUL PRIMAR
36. ÎMBUNĂTĂȚIREA VITEZEI DE REACȚIE PRIN MIJLOACE SPECIFICE JOULUI DE HANDBAL LA ELEVII DIN CICLUL GIMNAZIAL
37. STUDIU PRIVIND MIJLOACELE ȘI METODELE APLICATE ÎN INSTRUIREA FAZELOR I ȘI A II A, LA O ECHIPĂ DE HANDBA IN LICEU
38. STUDIUL PRIVIND PREGĂTIREA INDIVIDUALIZATĂ ÎN JOUL DE HANDBAL.
39. STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN MIJLOACE ȘI METODE SPECIFICE JOULUI DE HANDBAL.
40. STUDIUL PRIVIND ÎNVĂȚAREA JOULUI DE HANDBAL PRIN JOCURI DINAMICE ȘI PREGĂTITOARE.
41. STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFFICIENTA ARUNCĂRII LA POARTA DE PE POSTUL DE INTER
42. STUDIUL PRIVIND EFICIENȚA SISTEMULUI DE ATAC 4+2, LA O ECHIPĂ DE HANDBAL
43. STUDIUL COMBINAȚIILOR TACTICE UTILIZATE ÎN SISTEMUL DE ATAC 5+1 AL ECHIPEI DE HANDBAL FEMININ LA CLASELE IX -XII.
44. STUDIUL PRIVIND METODELE UTILIZATE ÎN PREGĂTIREA TEHNICĂ A JUCĂTORILOR HANDBALIȘTI 15-16 ANI
45. OPTIMIZAREA MODELULUI DE PREGĂTIRE A JUCĂTORULUI/JUCĂTOAREI DE HANDBAL SPECIALIZAT/Ă PE POSTUL DE ESTREMA.
46. MODEL DE PREGĂTIRE FIZICA GENERALA SI SPECIFICA IN JOUL DE HANDBAL LA ELEVII DE 10-12 ANI
47. STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE IN CADRUL ANTRENAMENTULUI DE HANDBAL, LA CLASELE 5-8.
48. DEZVOLTAREA VITEZEI ȘI ÎNDEMÂNĂRII ÎN ANTRENAMENTUL DE FOTBAL LA NIVELUL CLASELOR I-IV.
49. CONȚINUTUL INSTRUIRII ELEVILOR ÎN CICLUL GIMNAZIAL LA FOTBAL ÎN ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ.

50. CONTRIBUȚII PRIVIND SPORIREA ATRACTIVITĂȚII ÎN ORELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN FOLOSIREA JOCULUI DE FOTBAL.
51. ÎNVĂȚAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZA SPECIFIC FOTBALULUI SI EFICIENTIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV LA CLASELE 5-8
52. STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN JOCURI DE MIȘCARE LA CICLUL PRIMAR
53. DEZVOLTAREA VITEZEI SI ÎNDEMÂNĂRII LA NIVELUL CLASELOR 1-4 ÎN JOCUL DE HANDBAL