

**Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul de Educație Fizică și Sport**

Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație

Autor: Lect. univ. dr. Renato Gabriel PETREA

**Iași
2017**

CUPRINS

Introducere	4
Cap. I Lucrarea de licență/disertație	5
I.1 Definirea lucrării	5
I.2 Etape în conceperea și elaborarea lucrării	5
Cap. II Structura lucrării de licență/disertație	7
II.1 Capitolul I din lucrare	7
II.1.1 Sistemul de citare Harvard/APA	8
II.1.2 Sistemul de citare notă de subsol	10
II.2 Capitolul II din lucrare	12
II.3 Capitolul III din lucrare	15
II.4 Concluziile, propunerile, limitele cercetării, direcții viitoare de cercetare, bibliografia, anexe și cuprinsul	16
Cap. III Reguli de redactare a lucrării de licență/disertație	20
III.1 Reguli de redactare a conținutului lucrării	20
III.2 Reguli de redactare pentru copertă, prima pagină și cuprinsul lucrării	27
III.2.1 Coperta lucrării	27
III.2.1 Pagina de titlu a lucrării	28
III.2.3 Cuprinsul lucrării	29
Cap. IV Susținerea lucrării de licență/disertație	29
IV.1 Printarea și depunerea lucrării	30
IV.2 Prezentarea și susținerea lucrării	30
Bibliografie	33
Anexe	

INTRODUCERE

Prezentul material, intitulat *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, pe care îl punem la dispoziția studenților și masteranzilor de la Facultatea de Educație Fizică și Sport, din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, reprezintă un instrument științific util și utilizabil în proiectarea, elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea lucrărilor de licență și a disertațiilor.

În Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, întreaga activitate didactică se desfășoară în baza prevederilor Constituției României, a Legii Educației Naționale nr. 1/2011, a Legii nr. 288/2004 privind organizarea studiilor universitare, cu modificările și completările ulterioare, a principiilor Cartei Universitare aprobate de Senatul Universității, precum și a altor acte normative care vizează învățământul superior.

Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație are drept scop să orienteze și să ajute studenții și masteranzii facultății noastre în înțelegerea bazelor teoretice și formarea de bune practici destinate pregătirii și întocmirii lucrărilor de licență sau de disertație. Ghidul are și o altă misiune orientată spre a crea un minim consens în mentalul și conduita cadrelor didactice coordonatoare vizând aplicarea unor criterii relativ unitare de evaluare a calității lucrărilor de finalizare a studiilor de licență sau de master. Concret, prezentul Ghid își propune următoarele aspecte:

- ghidarea studenților pentru realizarea unei lucrări optime care să poată fi susținută public;
- facilitarea redactării și prezentării de către absolvent a lucrării de licență/disertație;
- eficientizarea activităților de îndrumare, coordonare a lucrărilor de licență/disertație;
- creșterea nivelului calitativ al lucrărilor de licență/disertație;
- evaluarea unitară a absolvenților care își susțin lucrarea de licență/disertație.

Ghidul oferă o perspectivă metodologică, teoretică și practică și încearcă să ofere posibile răspunsuri la întrebările pe care le adresează frecvent studenții și masteranzii facultății noastre.

Apriori fac precizarea că vor fi lucrări de licență și disertație care în funcție de titlul pe care îl au și de recomandările coordonatorului științific pot avea structura capitolelor modificată față de ceea ce va fi prezentat în acest ghid metodologic (situație întâlnită mai ales în cazul lucrărilor de disertație).

Cap. I LUCRAREA DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

I.1 DEFINIREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

Lucrarea de licență/disertație reprezintă o lucrare scrisă după anumite standarde, care este realizată de către student/masterand, sub îndrumarea, coordonarea științifică a unui cadru didactic de specialitate și care este susținută public în fața comisiei de evaluare la examenul de licență, respectiv la examenul de disertație.

Procesul de elaborare și susținere a lucrării de licență/disertație reprezintă o formă a activității individuale de documentare și cercetare, ce reflectă nivelul de pregătire profesională a viitorului absolvent de studii de licență sau de master. De asemenea, pot fi evidențiate și capacitățile acestuia pentru cercetarea științifică.

Prin intermediul lucrării realizate și prezentare absolventul dovedește următoarele aspecte:

- nivelul de cunoștințe acumulate pe parcursul anilor de studiu;
- capacitatea de studiere a bibliografiei în domeniul respectiv;
- aplicarea practică a cunoștințelor acumulate în domeniul de specialitate;
- formularea de ipoteze de cercetare și testarea acestora;
- formularea de concluzii și propuneri viabile și pertinente.

Lucrarea de licență/disertație este o lucrare creativă, care are drept obiectiv demonstrarea capacităților absolventului de a analiza și a concluziona analitic deductiv, de a efectua cercetări științifice, de a analiza și de a aprecia în mod critic opiniile și pozițiile altor autori, de a-și argumenta propria poziție.

I.2 ETAPE ÎN CONCEPEREA ȘI ELABORAREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

Orice student/masterand pentru a susține o lucrare de licență/disertație are de parcurs mai multe etape, care pot fi clasificate astfel:

- etapa alegerii temei;
- etapa realizării lucrării;
- etapa susținerii lucrării.

I) Etapa **alegerii temei** de licență/disertație constă din:

- 1) contactarea cadrului didactic coordonator în funcție de interesul pentru temele propuse de acesta și alegerea temei. Temele propuse de fiecare cadru didactic sunt afișate la avizierul și pe site-ul facultății;
- 2) stabilirea titlului;
- 3) depunerea unei cereri la Secretariatul Facultății cu titlul lucrării, cu numele coordonatorului științific și semnatura acestuia (a se vedea Anexa 1 și 2).

Conform *Regulamentului studiilor universitare de licență* (învățământ cu frecvență, învățământ la distanță, învățământ cu frecvență redusă) la Art. 65. este precizat faptul că: „tema pentru lucrarea de licență/diplomă se alege în penultimul an de studiu”.

Conform *Regulamentului studiilor universitare de master* (învățământ cu frecvență, învățământ la distanță, învățământ cu frecvență redusă) la Art. 77. este precizat faptul că: „tema pentru lucrarea de disertație se alege la sfârșitul anului I de studii”.

Aceste regulamente se găsesc pe site-ul Universității „Alexandru Ioan Cuza” la link-ul <http://www.uaic.ro/studenti/regulamente>

II) Etapa **realizării lucrării** de licență/disertație constă din:

- 1) stabilirea unui plan de elaborare a lucrării;
- 2) identificarea și studierea surselor bibliografice;
- 3) delimitarea variabilelor și fundamentarea teoretică a lucrării;
- 4) stabilirea ipotezei (ipotezelor), a scopului, obiectivelor și sarcinilor/etapelor cercetării;
- 5) alegerea subiecților și a metodelor de cercetare folosite pentru realizarea lucrării. Dacă se folosește ancheta trebuie definită populația cercetării și extras eșantionul;
- 6) realizarea părții aplicative (anchetă, observație, studiu de caz etc). Dacă este nevoie aici intervine și procesul de măsurare și evaluare a subiecților;
- 7) colectarea și analiza datelor;
- 8) testarea ipotezei (ipotezelor) – confirmarea sau infirmarea ipotezei. Menționez faptul că o cercetare cu *ipoteză infirmată* NU este o cercetare greșită;
- 9) stabilirea concluziilor și a propunerilor;
- 10) identificarea limitelor cercetării;

- 11) stabilirea unor direcții viitoare de cercetare;
- 12) tehnoredactarea lucrării de licență/disertație.

Nota bene: propunerile, limitele cercetării și direcțiile viitoare de cercetare sunt opționale, fiind la latitudinea studentului/masterandului dacă le realizează sau nu.

III) Etapa **susținerii lucrării** de licență/disertație constă din:

- 1) scoaterea la imprimantă a lucrării de licență/disertație și legarea acesteia sub formă de carte;
- 2) depunerea lucrării la secretariatul facultății și înscrierea pentru susținerea examenului de licență/disertație, în perioada stabilită de Consiliul Facultății;
- 3) realizarea unei prezentări a lucrării. Prezentarea lucrării în format power-point este cea mai des întâlnită;
- 4) prezentarea și susținerea lucrării în fața comisiei.

Nota bene: fiecare din etapele prezentate mai sus trebuie realizate sub supravegherea și cu acordul coordonatorului științific.

Cap. II STRUCTURA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

În cadrul facultății noastre lucrările de licență/disertație sunt organizate pe două mari părți, partea de fundamentare teoretică și partea de studiu practic, având la bază raționamentul de tip deductiv, de la general la particular.

Lucrarea este structurată pe **trei capitole**, la care se adaugă concluziile, propunerile (opțional), limitele cercetării (opțional), direcții viitoare de cercetare (opțional), bibliografia și anexele (daca este cazul).

II.1 CAPITOLUL I DIN LUCRAREA DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

Poartă denumirea de *Fundamentarea teoretică a lucrării* și poate conține între trei și șapte subcapitole. Primul subcapitol este despre *actualitatea și importanța temei*, unde pe parcursul a trei-patru pagini studentul/masterandul trebuie să prezinte gradul de actualitate, noutate și importanță pe care îl are tema sa de cercetare. Subcapitolul al 2-lea tratează istoricul temei sau istoricul domeniului din care provine tema. Menționez faptul că aspectele cu caracter istoric despre tema de cercetare

sunt opționale, deci acest subcapitol este opțional. În următoarele subcapitole sunt definite variabilele (termenii) întâlniți în titlu.

Realizarea acestui capitol se face prin intermediul metodei de cercetare *studiu bibliografic* (sau *studierea literaturii de specialitate*).

Studiul literaturii de specialitate, este o activitate indispensabilă și de cea mai mare însemnătate pentru cercetarea științifică, întrucât prin intermediul ei se ia cunoștiință de experiența socială dobândită în diferitele domenii ale realității (Epuran, 2005, p. 131).

Studiul literaturii este o activitate individuală, personală, a fiecărui student/masterand, care trebuie să cunoască atât fondul de bază al specializării pe care o urmează, cât și datele noi, recente și în continuă dinamică.

Concluzionând putem spune că în acest capitol sunt prezentate aspectele teoretice cu privire la tot ceea ce are legătură cu titlul lucrării, începând cu istoria și terminând cu teorii (concepte axiomatice) care susțin termenii (variabilele) întâlnite în titlu. Aceste aspecte teoretice pot fi găsite în monografii, tratate, manuale, enciclopedii, dicționare de specialitate, studii de cercetare, articole științifice etc., care pot fi găsite la biblioteci, librării sau on-line pe motoare de căutare în baza de date internațională (exemple: Pubmed, Medline, Science Direct, Emerald).

Ceea ce studenții și masteranzii Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași trebuie să știe și să respecte foarte clar, este faptul de a NU PLAGIA. Această regulă este valabilă pe tot parcursul lucrării, dar în cadrul acestui capitol citările și trimiterile la sursele bibliografice sunt mai dese.

Pentru a-i ajuta pe studenții și masteranzii facultății noastre să nu încalce această regulă a plagiatului, vom prezenta două sisteme de citare și modul lor de folosire, din care trebuie să aleagă unul și să-l folosească pe tot parcursul lucrării.

II.1.1 Sistemul de citare autor-dată sau Sistemul Harvard (sau Sistemul APA – American Psychological Association)

Constă în menționarea doar a numelui autorului (fără menționarea prenumelui - prenumelor autorului sau a altor determinări, cum ar fi inițială prenumelui sau Jr. pentru junior). Numele autorului este trecut la finalul textului preluat și se va trece între paranteze rotunde, însoțit de anul în care a fost publicată carte și pagina de unde a fost preluat textul.

Exemplu:

„Evitați plagiatul! Este mai mult decât un sfat; este o poruncă. A plagia înseamnă a fura. Și furtul de pedepsește. Inclusiv furtul intelectual. Acest lucru trebuie să-l știe studentii din prima zi de cursuri” (Chelcea, 2010, p. 40).

În exemplul de mai sus am folosit ghilimele (care în limba română sunt la începutul textului jos și la final sus) deoarece am preluat cuvânt după cuvânt de la profesorul Chelcea. De asemenea, am folosit și fontul italic care nu este obligatoriu. Pot fi situații în care să se folosească fondul italic (pentru a arăta că sunt cuvinte preluate), fără a folosi ghilimelele. Sau folosirea ghilimelelor fără frontul italic după liberul arbitru al fiecărui student/masterand.

La acest sistem de citare poate fi întâlnită și situația în care numele autorului este inserat în narațiune (text) și între paranteze se va trece doar anul de apariție a lucrării din care este preluat citatul și pagina.

Exemplu:

S. Chelcea (2010, p. 40) ne spune la imperativ să evităm plagiatul. A plagia înseamnă a fura. Și furtul de pedepsește. Inclusiv furtul intelectual. Acest lucru trebuie să-l știe studenții din prima zi de cursuri.

Mențiuni:

- 1) dacă citatul ar fi fost desfășurat pe două pagini am fi folosit următorul mod: pp. 40-41 (ceea ce înseamnă paginile 40-41);
- 2) dacă autorul în anul 2010 mai are publicată o carte sau un articol din care vom cita, atunci vom folosi următorul mod de prezentare: 2010a pentru cartea din care am citat deja, respectiv 2010b pentru celălalt material;
- 3) dacă lucrarea citată are mai mulți autori vom proceda astfel:
 - a) când sunt doi autori, vom preciza mereu numele amândurora;
 - b) când sunt trei sau mai mulți autori, regula prevede ca prima dată să se scrie numele tuturor, iar în celelalte citări să se precizeze numele primului autor, urmat de una din următoarele abrevieri:
 - și alții;
 - și colab. (și colaboratorii);
 - et. al. (at alli – care înseamnă și alți autori în latină);
 - coord. (coordonator);
- 4) dacă preluăm un citat care a fost deja citat de alt autor și nu avem acces, din diverse motive, la lucrarea inițială din care a fost preluat citatul, cu alte cuvinte găsim

citatul la alt autor. Moral și metodologic este să recunoaștem că nu am avut acces la sursa principală și acest lucru se va face folosind una din următoarele abrevieri (între numele celui care a scris prima dată textul și cel care l-a citat):

- *citat de*;
- *după*;
- *apud*. (semnalarea faptului că citatul folosit nu provine de la o sursă primară).

Exemplu:

„Un citat nu trebuie să depășească 28 de rânduri de text și pe o pagină de manuscris se recomandă să nu fie date mai mult de două-trei citate scurte” (Miguel, 1997, p. 137 *apud* Chelcea, 2010, p. 85).

II.1.2 Sistemul de citare numeric sau Sistemul notă de subsol

În cadrul acestui sistem de citare, referințele bibliografice sunt numerotate în ordinea în care apar în text. La subsolul paginii se trece respectivul număr, cu indicațiile bibliografice corespunzătoare.

Această formă de citare depinde și de o setare din calculator (în Microsoft Word se setează *insert*, *reference* și *footnote*). În această notă de subsol se va trece: numele autorului, inițiala prenumelui (inițialele prenumelor), anul publicării lucrării între paranteze rotunde, titlul lucrării cu font italic, ediția a ...-a (dacă sunt mai multe ediții), orașul unde a fost publicată lucrarea, editura și pagina de unde s-a luat citatul).

Exemplu:

„Evitați plagiatul! Este mai mult decât un sfat; este o poruncă. A plagia înseamnă a fura. Și furtul de pedepsește. Inclusiv furtul intelectual. Acest lucru trebuie să-l știe studenții din prima zi de cursuri”.¹

Mențiuni:

- toate mențiunile specificate la sistemul de citare Harvard rămân valabile și pentru acest sistem de citare;
- noutate este faptul că dacă avem două citate consecutive de la același autor și din aceeași lucrare la nota de subsol se poate trece *Idem*.

¹ Chelcea, S. (2004). *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*. Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 40.

Exemplu:

Punctul este semnul ortografic care încheie frazele, alineatele, capitolele, disertațiile, cărțile.²

Prima grijă este ca virgula să nu cadă, din întâmplare, firește, între subiect și predicat.³

Pentru a fi sigur că ai înțeles cum procedăm când avem un citat care nu provine din sursa principală, ci este întâlnit în cartea unui alt autor, mai prezint o dată exemplul care a fost dat și mai sus, numai că de această dată nu voi folosi nici ghilimele, nici fontul italic, deoarece nu reiau ad litteram (cuvânt după cuvânt) citatul.

Exemplu:

S. Chelcea citându-l pe A. Miguel ne sublinează faptul că un citat nu trebuie să depășească 28 de rânduri și pe o pagină de text se recomandă să nu fie date mai mult de două-trei citate.⁴

Menționez faptul că în realizarea acestui ghid am folosit Sistemul de citare Harvard și închei cu Sistemul de citare numeric (Notă de subsol).

Exemple de titlu și conținutul capitolului I

Dezvoltarea calității motrice îndemânarea, la elevii din ciclul gimnazial, prin exerciții și jocuri pe perechi

Capitolul I Fundamentarea teoretică a lucrării

I.1 Actualitatea și importanța temei

I.2 Istoricul educației fizice în România

I.3 Programă școlară la ciclul gimnazial

I.4 Calitatea motrică îndemânarea – variabila dependentă a lucrării

I.4.1 Forme de manifestare ale îndemânării

I.4.2 Factori care condiționează manifestarea îndemânării

I.5 Particularități somatice, motrice și psihologice ale elevilor din ciclul gimnazial

I.6 Aspecte teoretice privind exercițiile și jocurile pe perechi – variabila independentă a lucrării

² Chelcea, S. (2004). *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor sociumane*. Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 140.

³ Idem, p. 143.

⁴ Miguel, A. (1997) *apud*. Chelcea S. (2004). *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor sociumane*. Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 85

Studiu comparativ între metoda lucrului în circuit și metoda lucrului analitic folosite de practicanții culturismului de loisir

Capitolul I Fundamentarea teoretică a lucrării

I.1 Actualitatea și importanța temei

I.2 Scurt istoric al culturismului

I.3 Mijloacele culturismului

I.3.1 Mijloace specifice

I.3.2. Mijloace complementare

I.4 Metoda lucrului în circuit

I.5 Metoda lucrului analitic

Aqua Gym la persoanele cu deficiențe locomotorii

Capitolul I Fundamentarea teoretică a lucrării

I.1 Actualitatea temei

I.2 Mediul acvatic

I.3 Aqua Gym

I.4 Elemente de anatomie și biomecanică ale aparatului locomotor

I.5 Deficiențele aparatului locomotor – luxația congenitală a șoldului – variabila dependentă a lucrării

Nota bene: Capitolele se notează cu cifre romane (ex.: I, II, III), subcapitolele se notează cu cifra romană a capitolului și cifre arabe succesive (ex.: I.1; I.2; I.3; I.4; I.5). Există și situații în care putem avea sub-subcapitol și acesta se notează cu cifra romană a capitolului, cifra arabă a subcapitolului și cifre arabe succesive (ex.: I.3.1; I.3.2).

II.2 CAPITOLUL II DIN LUCRAREA DE LICENȚĂ / DISERTAȚIE

Capitolul II poartă denumirea de *Metodologia lucrării* și poate conține între trei și șase subcapitole. Primul subcapitol este despre *motivația alegerii temei*, unde pe parcursul a două-trei pagini studentul/masterandul trebuie să prezinte aspectele intrinseci și extrinseci care l-au determinat să aleagă tema de cercetare. Al doilea subcapitol prezintă *scopul, obiectivele, sarcinile (sau etapele) și ipoteza (ipotezele) cercetării*.

Scopul cercetării are rolul de a fixa o țintă, o anumită finalitate la care absolventul dorește să ajungă prin intermediul cercetării pe care o realizează. De obicei scopul cercetării este desprins din titlul lucrării de licență / disertație și obligatoriu trebuie să fie în concordanță cu acesta. Sunt situații când titlul proiectului de cercetare nu sugerează suficient de explicit scopul cercetării, drept urmare acesta trebuie stabilit cu atenție și precizie pentru a nu se abate de la aspectele precizate în titlu. Se poate ajunge la explicarea sensului și elementelor de conținut ale respectivului scop. În general, scopul este unic, dar poate și trebuie defalcat în mai multe obiective.

Obiectivele cercetării sunt prezentate de D. Zaiț și A. Spalanzani (2006, p. 141) ca fiind elementele analitice ale scopului sau țintele intermediare ale acestuia. În contextul unei lucrări de licență sau de disertație rolul obiectivelor este de a structura mai bine cercetarea, de a o face mai concretă și mai explicită. Fiecare obiectiv este însoțit de mai multe etape (sarcini) de realizare, manifestate prin acțiuni și mijloace concrete de realizare.

Etapale (sarcinile) cercetării sunt formate din acțiunile concrete întreprinse pentru atingerea unui obiectiv.

Ipoteza (ipotezele) cercetării reprezintă un enunț prezumtiv, anticipativ cu privire la legătura cauzală dintre două sau mai multe fenomene (variabile). Trebuie să fie în concordanță cu scopul și obiectivele cercetării. De altfel, ipoteza construită face referire explicită sau implicită la scop și uneori chiar la obiective.

Al treilea subcapitol este despre *metodele de cercetare* utilizate pentru realizarea lucrării. Metodele de cercetare au caracter general și sunt integrate într-o manieră specifică în fiecare demers de realizare a lucrării de licență / disertație, conturând axele metodologice principale ale cercetării. Alegerea metodelor de cercetare, pe care le vom folosi în realizarea lucrării de licență / disertație, se face în funcție de scopul, obiectivele și ipotezele stabilite pentru cercetare.

Regulile după care metodele sunt aplicate sunt reguli standard, reguli riguroase, uniforme și relativ cunoscute. Datorită faptului că metoda, prin latura ei obiectivă, se bazează pe un sistem teoretic obiectiv - adevărat, ea nu poate fi incorectă. Incorectă poate fi numai aplicarea ei de către cercetător.

Subcapitolul patru este despre *subiecții și locul desfășurării cercetării*. În acest subcapitol studentul/masterandul trebuie să ne prezinte care este „publicul” pe care îi folosește în demersul științific și locul unde se desfășoară cercetarea. Atenție, nu trebuie confundată sintagma subiecții cercetării cu subiectul cercetării. Sintagma

subiectul cercetării face referire la titlul lucrării de licență/disertație și domeniul din care el face parte (despre ce este vorba în lucrare), iar *subiecții cercetării* sunt acele „entități” care au anumite caracteristici și particularități distincte și asupra cărora se pot face anumite măsurători și evaluări, cu rolul de a elabora o parte practică a lucrării de licență/disertație.

În funcție de metodele de cercetare folosite subiecții cercetării pot fi:

- *elevii și cadrele didactice* în contextul școlii și orei de educație fizică și sport;
- *sportivii și stafful tehnic* în contextul procesului de antrenament și refacere și sistemul competițional;
- *persoane și instructori (monitori)* în contextul sportului de loisir (de timp liber);
- *pacienți și medici, kinetoterapeuți* etc. în contextul procesului de recuperare;
- *instituții* (școală, echipă, club, cabinet, spital, primărie, prefectură etc.)
- *sisteme și evenimente* (educaționale, competiționale, medicale etc.)

În cazul în care metoda principală de cercetare este ancheta (sondajul), subiecții cercetării sunt reprezentați de eșantionul de cercetare, care este extras dintr-o populație.

Subcapitolul cinci este despre *procesul de măsurare și evaluare* în contextul cercetării pe care o desfășoară studentul/masterandul. Concret, este vorba despre *instrumentele de cercetare* folosite pentru a realiza procesul de măsurare și evaluare a aspectelor urmărite la subiecții cercetării. Cel mai adesea, în domeniul nostru (al educației fizice și sportive și al kinetoterapiei și motricității speciale – omul în mișcare), instrumentele de cercetare sunt reprezentate de *probe* sau *testele de control* folosite în cercetare.

Studentii/masteranzii trebuie să fie atenți în stabilirea testelor/probelor de control. Principalele aspecte pe care trebuie să le urmărească studenții/masteranzii când stabilesc teste/probe de control sunt următoarele:

- să fie în concordanță cu titlul temei, scopul, obiectivele și ipoteza (ipotezele) cercetării;
- trebuie să țină seama de particularitățile pe care le au subiecții cercetării (de exemplu: vârsta, genul, nivelul de pregătire la care se află, diagnosticul etc);
- să fie lipsite de ambiguitate, foarte bine prezentate și definite și din enunțul lor să reiasă clar care este unitatea de măsură.

Din punct de vedere al momentului când sunt aplicate testele/probele de control pot fi clasificate în: inițiale, intermediare și finale.

Pe lângă testele/probele de control, instrumentele de cercetare pot fi constituite și din *fișe de observație*, *chestionare/interviuri*. Acestea sunt determinate de metodele de cercetare folosite pe parcursul cercetării. În contextul anchetei nu putem avea probe de control. Acestea sunt înlocuite de itemii folosiți în ghidul de interviu sau chestionar.

Exemplu: **Structura capitolului II**

Capitolul II Metodologia lucrării

II.1 Motivația alegerii temei

II.2 Scopul, obiectivele, sarcinile și ipoteza (ipotezele) cercetării

II.3 Metode de cercetare folosite pentru realizarea lucrării

II.4 Subiecții și locul desfășurării cercetării

II.5 Măsurarea și evaluarea variabilelor - aspectelor urmărite (prin teste de control, fișe de observație, chestionare, interviuri etc.)

II.3 CAPITOLUL III DIN LUCRAREA DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

Capitolul III poartă denumirea de *Aplicații, rezultatele/datele cercetării și interpretarea lor* și poate conține între două și patru subcapitole. În primul subcapitol sunt prezentate acele metode și mijloace practice (variabila independentă) care sunt aplicate la subiecții cercetării pentru a influența, modifica ceva (variabila dependentă) și care au legătură cu tema de licență/disertație. Sunt situații în care titlul lucrării, designul cercetării sau alte aspecte nu permit ca variabila independentă să fie manipulată (aplicată) de către student sau masterand, ci de către o terță persoană (care poate fi în funcție de tema de cercetare: profesorul de educație fizică, instructorul sportiv, antrenorul, kinetoterapeutul, medicul etc). Acest lucru nu reprezintă un punct slab sau puternic pentru cercetarea desfășurată, ci reprezintă realitatea, iar etica cercetării științifice ne obligă să prezentăm aspectele care au legătură cu tema noastră de licență / disertație așa cum sunt ele în realitate, fără a le modifica după placul nostru.

Concret, în acest subcapitol sunt prezentate toate acele aspecte practice care au legătură cu cercetarea din cadrul temei de licență sau disertație.

Al doilea subcapitol constă în *prezentarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare*. Aici sunt prezentate toate rezultatele obținute în cercetare, care sunt

determinate prin procesul de măsurare și reprezintă partea cantitativă a lucrării de licență/disertație.

Subcapitolul trei poartă denumirea de *interpretarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare*. În acest subcapitol sunt interpretate rezultatele prezentate în subcapitolul anterior. Aici intervine procesul de evaluare și reprezintă partea calitativă a cercetării din cadrul lucrării de licență sau disertație. Există posibilitatea folosirii unor metode de prelucrare și analiză a datelor. Pentru domeniul nostru cele mai cunoscute sunt metoda matematică și cea statistică. Interpretarea datelor se va face în concordanță și cu scopul, obiectivele și ipoteza (ipotezele) cercetării.

Exemplu: **Structura capitolului III**

Capitolul III Aplicații, rezultatele/datele cercetării și interpretarea lor

III.1 Aplicații, prezentarea aspectelor practice folosite în cercetare (variabila independentă)

III.2 Prezentarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare

III.3 Interpretarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare

II.4 CONCLUZIILE, PROPUNERILE, LIMITELE CERCETĂRII, DIRECȚIILE VIITOARE DE CERCETARE, BIBLIOGRAFIA, ANEXELE ȘI CUPRINSUL

Concluziile lucrării/cercetării

Absolventul trebuie să încheie lucrarea de licență/disertație printr-o serie de concluzii. Acestea sunt enunțuri logice la care se ajunge prin analiza datelor folosite în cercetare. Pot avea caracter teoretic și/sau practic, în funcție de titlul lucrării și studiul practic pe care studentul/masterandul l-a realizat (cercetarea întreprinsă). Concluziile lucrării sunt prezentate în două/trei pagini și trebuie să cuprindă, să sintetizeze tot ceea ce s-a scris până acum în lucrarea de licență/disertație. Ele trebuie să fie clare, lămuritoare, concise și coerente.

Propunerile lucrării/cercetării (opțional)

De obicei se propun acele aspecte de noutate care reies din cercetarea desfășurată (în literatura internațională se folosește termenul de *know-how* sau *savoir-faire*). Mai rar, în cadrul lucrărilor de licență/disertație, propunerile pot cuprinde aspectele teoretice, teoriile domeniului. Cel mai adesea propunerile sunt

desprinse și orientate spre partea practică. Concret, pot fi propuse metode și mijloace de pregătire, de recuperare, de refacere, de învățare, consolidare și perfecționare etc.

Limitele lucrării/cercetării (opțional)

Absolventul trebuie să identifice, să recunoască și să prezinte (opțional) care sunt punctele slabe ale lucrării sale. Prin limite se poate înțelege și acele „obstacole” pe care studentul/masterandul le-a întâlnit pe parcursul realizării lucrării de licență/disertație și din diverse motive nu a putut să le depășească.

Direcții viitoare de cercetare (opțional)

În urma cercetării pe care a întreprins-o absolventul poate identifica noi direcții de cercetare. Ele pot proveni și de la sugestiile pe care le primește de la coordonatorul științific sau alte cadre didactice din cadrul facultății.

Nota bene: menționăm faptul că elementele componente ale lucrării menționate mai sus (concluziile, propunerile, limitele și direcțiile viitoare ale cercetării) NU sunt constituite într-un capitol și nici fiecare în parte nu reprezintă un capitol. Ele alături de bibliografie și anexe sunt individuale și constituie „epilogul” lucrării de licență sau disertație.

Bibliografia lucrării

Bibliografia reconstituie sistematizat și exhaustiv lista surselor bibliografice folosite de absolvent în elaborarea lucrării de licență sau disertație.

Bibliografia în cadrul lucrărilor de licență/disertație realizate și susținute la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași va respecta următoarele cerințe:

- 1) lista bibliografică este întocmită după criteriul alfabetic al numelui autorului (sau al primului autor, dacă sunt mai mulți autori menționați pe pagina de titlu a lucrărilor consultate);
- 2) dacă sunt menționate mai multe lucrări ale aceluiași autor, se va proceda la ordonarea cronologică (de la cea mai veche publicație la cea mai recentă);
- 3) dacă același autor a publicat într-un singur an mai multe lucrări pe care le-am și folosit, vom nota după anul apariției, fără nici un spațiu liber, primele litere ale alfabetului (Ionescu, 2010a, Ionescu, 2010b);

- 4) lucrările realizate de doi sau mai mulți autori vor fi ordonate după numele autorului care este trecut primul pe coperta cărții și se vor trece numele tuturor autorilor; dacă primul autor are publicații și singur, întâi se trec cele la care este singur autor (respectând criteriile 1, 2 și 3) și apoi se trec publicațiile cu mai mulți autori;
- 5) lucrările vor fi numerotate cu cifre arabe, urmate de punct; apoi scriem numele autorului, inițiala prenumelui (inițialele prenumelor – unde este cazul); între paranteze rotunde anul în care a fost publicată lucrarea; titlul lucrării cu italic; ediția (dacă este cazul); orașul și numele editurii unde s-a publicat lucrarea;
- 6) sunt situații când o lucrare nu are un autor, ea fiind publicată de o instituție (ex.: Academia Română, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, Federația Română de Atletism, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor), în acest context instituția are rolul autorului și vor fi respectate criteriile de mai sus;
- 7) bibliografia va începe de pe o pagină nouă și va fi structurată pe trei categorii:
 - a) cărți, manuale, enciclopedii, dicționare etc.;
 - b) articole științifice publicate sau în format electronic în bază de date;
 - c) site-uri, linkuri.

Exemplu de bibliografie:

1. Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan” (1998). *Dicționarul explicativ al limbii române*. București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Chelcea, S. (2002a). *Un secol de cercetări psihologice*. Iași: Editura Polirom.
3. Chelcea, S. (2002b). *Opinia publică. Gândesc masele despre ce și cum vor elitele?* București: Editura Economică.
4. Chelcea, S. (2004). *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*. Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 40.
5. Eco, U. (2000). *Cum se face o teză de licență. Disciplinele umaniste*. Constanța: Editura Pontică.
6. Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*. Ediția a 2-a, București: Editura Fest.
7. Zaiț, D., Spalanžani, A. (2006). *Cercetarea în economie și management. Repere epistemologice și metodologice*. București: Editura Economică.

Nota bene: absolvenții trebuie să respecte semnele de punctuație pe care le-am folosit în exemplele de mai sus. Concret: virgula dintre nume și inițiala prenumelui;

parantezele rotunde unde se trece anul publicării; punctul după inițiala prenumelui, după paranteze, după titlul lucrării și după fiecare notă bibliografică în parte; două puncte după numele orașului unde a fost publicată lucrarea.

Anexele (opțional)

Anexele se impun numai în cazurile în care elementele pe care le cuprind nu sunt direct necesare în elaborarea textului. Recomandăm ca în secțiunea Anexe să fie introduse instrumentele de cercetare folosite în colectarea datelor (chestionare, ghiduri de interviu, transcrieri ale interviurilor, fișe de observație, fișe medicale, foi oficiale de joc din cadrul jocurilor sportive – handbal, baschet, fotbal etc.), precum și tabele, grafice, scheme, imagini (de dimensiuni mari) și care nu sunt necesare în textul lucrării.

Anexele sunt puse la sfârșitul lucrării de licență/disertație, după bibliografie, constituindu-se ca ultima parte a acesteia, fiind numerotate cu cifre arabe și au un titlu în funcție de conținutul lor (ex.: Anexa 1 Abrevierile folosite în lucrările de licență/disertație; Anexa 2 Expresii și locuțiuni în latină etc.). Precizăm faptul că ele nu intră în paginarea lucrării (paginile unde sunt anexele nu sunt numerotate).

Elementele cuprinse în anexe, pe cât posibil, respectă formatul lucrării și sunt invocate, prin trimiteri corespunzătoare, în textul de bază al lucrării. Trimiterile la anexe sunt inserate direct în text sau sunt trecute între paranteze rotunde (ex.: a se vedea Anexa 1).

Cuprinsul lucrării

Am lăsat *cuprinsul* la urma acestui capitol cu privire la *structura lucrării de licență/disertație*, deoarece acesta se întocmește ultimul, după ce avem fiecare element component al lucrării la locul lui. Cuprinsul lucrării este realizat din toate elementele componente ale lucrării (capitole, subcapitole, subsubcapitole, concluzii, propuneri, limite, direcții viitoare de cercetare, bibliografie și anexe), trecute cronologic în funcție de pagina la care se află, inclusiv pagina.

Deși se scrie ultimul, cuprinsul figurează în structura lucrării pe prima pagină, după copertă și pagina de titlu. Este prima pagină numerotată din structura lucrării.

Cap. III REGULI DE REDACTARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

III.1 REGULI DE REDACTARE A CONȚINUTULUI LUCRĂRII

Lucrările de licență/disertație realizate și susținute la Facultatea de Educație Fizică și Sport, din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași trebuie să respecte următoarele reguli de redactare.

- **Formatul paginii:** trebuie să fie A4 (21 x 29,7 cm).

În Microsoft Office 2007/2010 Word acesta se selectează astfel: Page Layout, Page Setup, Size, A4 (21 x 29,7 cm).

- **Marginile paginii:** - top (sus) 2 cm; - bottom (jos) 2 cm;
- left (stângă) 3 cm; right (dreapta) 2 cm.

În Microsoft Office 2007/2010 Word acesta se selectează astfel: Page Layout, Page Setup, Margins, Custom Margins și dimensiunile de mai sus și OK.

- **Font:** Times New Roman sau Arial; Size 12; Line spacing 1,5 lines; Justify.

În Microsoft Office 2007/2010 Word acesta se selectează astfel: Home, Font pentru tipul de scrierea și mărimea literelor; Home, Paragraph pentru distanța dintre rânduri (Line spacing) și alinierea stânga și dreapta a textului (Justify).

Absolventul trebuie să aleagă unul dintre cele două tipuri de fonturi (Times New Roman sau Arial) pentru redactarea lucrării de licență/disertație. Precizarea pe care o facem este că, odată ales un tip de scriere acesta va fi folosit de la începutul (coperta) și până la finalul lucrării (anexele).

Primul rând al fiecărui paragraf va avea un aliniat de 1,25 cm (Tab).

Nota bene: Având în vedere că lucrările sunt scrise în limba română, studenții și masteranzii sunt obligați să folosească diacriticele specifice limbii română (ă, â, î, ș, ț).

- **Titlul capitolelor:** Caps Lock (cu majuscule), Size 16, Bold, Center.

Capitolele vor fi numerotate cu cifre arabe (ex.: cap. I, cap. II, cap. III) și vor avea un titlu (ex.: Cap. I Fundamentarea teoretică a lucrării; Cap. II Metodologia lucrării; Cap. III Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor). În text după ce se scrie capitolul și titlul acestuia se va lăsa un rând liber. Orice capitol trebuie să înceapă de pe o pagină nouă. Nu este permis ca un capitol să înceapă pe o pagină de text

scrisă, chiar dacă avem numai un paragraf și rămâne foarte mult spațiu liber. Regula este clară: orice capitol va începe de pe o pagină nouă.

- **Titlul subcapitolelor:** Caps Lock, Size 14, Bold, Align Left.

Subcapitolele vor fi numerotate cu cifra arabă a capitolului din care fac parte plus cifre romane trecute crescător în funcție de cum apar subcapitolele în cadrul capitolului și între cele două cifre se pune punct (ex.: I.1; I.2; II.1; II.2; III.1; III.2). Fiecare subcapitol ca avea un titlu (ex.: I.1 Actualitatea și importanța temei; II.3 Metode de cercetare folosite pentru realizarea lucrării; III.3 Interpretarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare). Titlul subcapitolului este precedat de două rânduri libere și urmat de un rând liber și vor continua textul (nu încep de pe pagină nouă).

- **Titlul subsubcapitolelor:** Caps Lock, Size 12, Bold, Align Left.

Subsubcapitolele vor fi numerotate cu cifra romană a capitolului, cifra arabă a subcapitolului plus cifre romane trecute crescător (ex.: I.2.1; I.2.2; II.3.1; II.3.2). Titlul subsubcapitolului va fi precedat și urmat de un rând liber și va continua textul.

- **Tabelele:** au rolul de a realiza o concentrare și structurare optimă a informațiilor. Sunt anumite aspecte care necesită și pot fi tabelate. În domeniul nostru, cel mai adesea, datele cercetării sunt prezentate sub formă de tabele. Tabelele pot fi întâlnite pe tot parcursul unei lucrări de licență/disertație și sunt formate din coloane și rânduri, iar intersecția unei coloane cu un rând creează o celulă, care este unitatea de bază a tabelului.

Orice tabel trebuie să poarte un număr și un titlu. Numerotarea tabelelor se face cu cifre arabe, în ordinea în care apar în textul lucrării de la 1 la n și trebuie respectate următoarele reguli:

- numărul tabelului este precedat de cuvântul „Tabelul”;
- numărul tabelului este urmat de titlul tabelului;
- cuvântul „Tabelul”, numărul și titlul se trec deasupra tabelului;
- conținutul tabelelor va respecta regulile de redactare ale textului, așa cum au fost prezentate mai sus. Sunt situații în care Font Size-ul aspectelor prezentate în tabel poate să fie mai mic decât al textului pentru a permite încadrarea tabelului în pagină. După prezentarea unui tabel se va lăsa un rând liber și apoi va reîncepe textul lucrării;

- este recomandat ca un tabel care este prezentat în text să fie desfășurat pe o singură pagină. Tabelele care se întind pe două sau mai multe pagini să fie mutate în secțiunea Anexe;
- pentru a nu fi încălcate regulile plagiatului, dacă tabelul este preluat sau adaptat dintr-o altă lucrare se va preciza acest aspect. Se va folosi cuvântul după pentru un tabel preluat în totalitate dintr-o sursă sau adaptat după pentru un tabel preluat, dar modificat de autorul lucrării). Lucrul acesta se va face în funcție de sistemul de citare ales: cu notă de subsol sau cu paranteze rotunde după titlul tabelului.

Exemplu de tabel

Tabelul 1. Situații relevante pentru diferite tipuri de cercetare (după Yin, 2005, p. 22)

Strategie / metode de cercetare	Forma întrebării de studiu	Solicită controlul variabilelor	Vizează evenimente contemporane
Experimentul	Cum?; De ce?	Da	Da
Ancheta/Sondajul	Cine?; Ce/Care?; Unde?; Cât?	Nu	Da
Studiul documentelor	Cine?; Ce/Care?; Unde?; Cât?	Nu	Da / Nu
Istorică	Cum?; De ce?	Nu	Nu
Studiul de caz	Cum?; De ce?	Nu	Da

▪ **Figurile:** sunt reprezentate de toate tipurile de ilustrații. Orice element din categoria celor vizuale, cu excepția tabelelor, folosite într-o lucrare științifică (licență sau disertație) poartă numele de „Figură”. Rolul lor este să aducă un plus de informație, relevând ceea ce este esențial, nu să dubleze textul. De asemenea, figurile ajută la prezentarea datelor și rezultatelor cercetării, ca și la înțelegerea rapidă și corectă a textului. În categoria figurilor pot intra: fotografiile, desenele, schițele, schemele, graficile, hărțile etc.).

Orice figură trebuie să poarte un număr și un titlu. Numerotarea figurilor se face cu cifre arabe, în ordinea în care apar în textul lucrării de la 1 la n. Pentru redactarea figurilor trebuie să se respecte toate regulile prezentate în cazul „Tabelului” la care se adaugă următoarele diferențieri:

- numărul figurei este precedat de cuvântul „Figura” sau abrevierea „Fig.”;
- cuvântul „Figura” sau abrevierea „Fig.”, numărul și titlul se trec sub figură;

- figura va fi inserată în text pe mijlocul paginii (Center).

În domeniul educației fizice și sportive și al kinetoterapiei și motricității speciale cele mai des folosite elemente din categoria figurilor sunt: schemele, graficile, desenele și fotografiile.

Schemele sunt elemente vizuale din categoria figurilor care pot fi folosite într-o lucrare de licență sau disertație. Ele constau în a reprezenta schematic aspecte teoretice (ex.: legături dintre două sau mai multe variabile) sau practice (ex.: modul de execuție a unei faze fixe în cadrul unui joc sportiv).

În alcătuirea schemelor se pot folosi forme geometrice (pătrat, dreptunghi, cerc, triunghi etc.), linii, săgeți etc., iar simplitatea, claritatea și continuitatea reprezintă standarde pentru o bună vizibilitate.

Exemplu de schemă

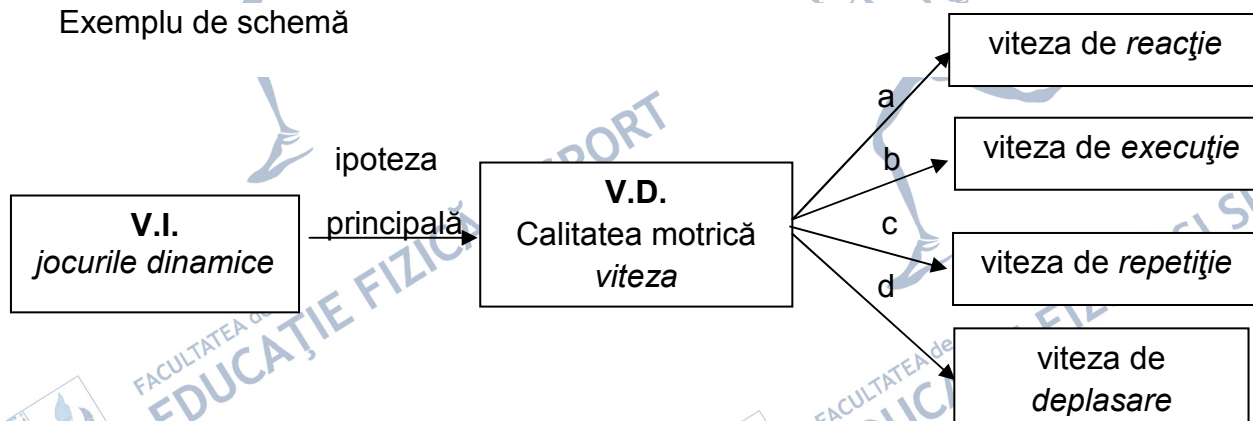


Figura (sau Fig.) 1. Ipoteza principală și derivatele ei

Graficile sunt alte elemente vizuale din categoria figurilor. Particularitatea lor (cu excepția celor sub formă de cerc) este că au *ordonată* (linia verticală) și *abscisă* (linia orizontală), cele două coordonate carteziane care ajută la stabilirea poziției unui punct în plan sau spațiu.

Graficile de toate tipurile sunt nelipsite din majoritatea lucrărilor de licență/disertație. Cu ajutorul lor putem exprima foarte sugestiv anumite caracteristici ale datelor (valoarea unui lucru exprimat prin unitatea de măsură, de exemplu: prețul pe care îl au cinci mingi de fotbal cu aceleași caracteristici, dar cu branduri diferite – producători diferiți), ca și relațiile dintre datele obținute în cercetare (de exemplu: comparații, distribuții, corelații etc.).

În acest ghid vom prezenta trei tipuri de grafice: liniare; cu bare (dispuse orizontal, dar și vertical) și sub formă de cerc. Introducerea lor în text va respecta toate regulile prezentate la „Tabele” și precizările de la „Figuri”.

Exemplu de grafic liniar

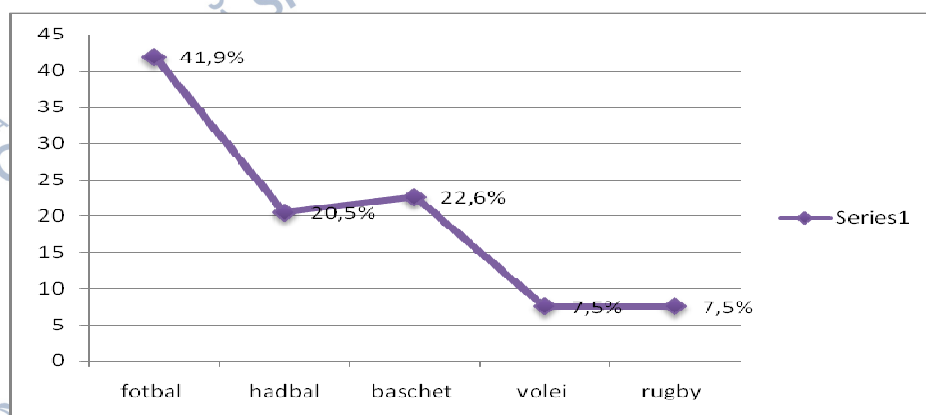


Fig. 2. Cele mai urmărite jocuri sportive la televizor

Exemplu de grafic cu bare (orizontale)

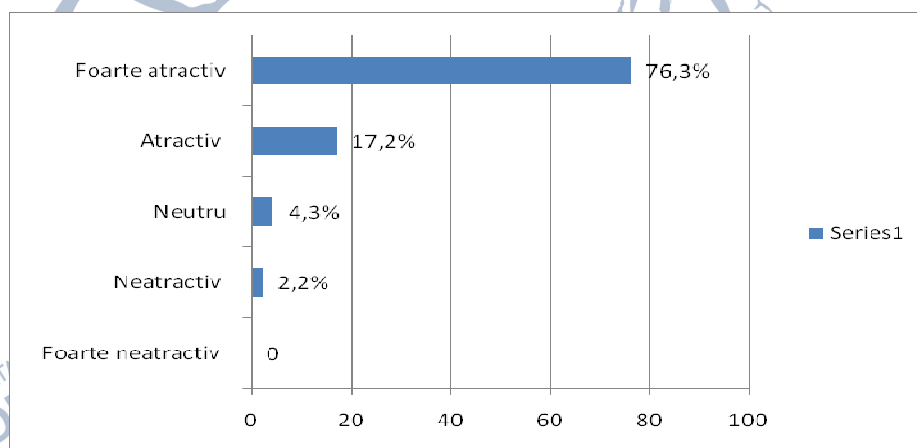


Fig. 3. Atractivitatea CM de Rugby din Anglia - 2015 cu participarea României

Exemplu de grafic cu bare (verticale)

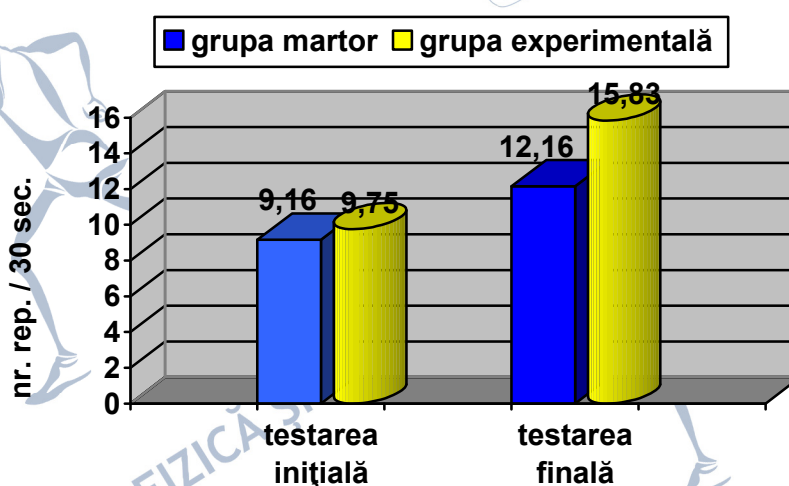


Fig. 4. Extensii ale trunchiului din culcat facial

Exemplu de grafic sub formă de cerc

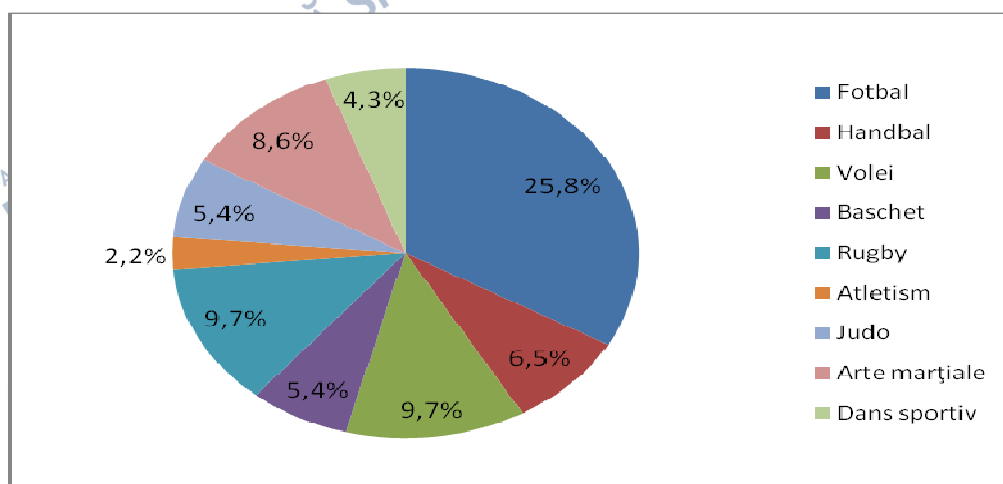


Fig. 5. Ponderea sporturilor pe care le practică elevii din ciclul liceal în timpul liber

Desenele și fotografiile sunt alte ilustrații din categoria figurilor folosite de absolvenții facultății noastre în realizarea lucrărilor de licență și disertație.

Exemplu de desen

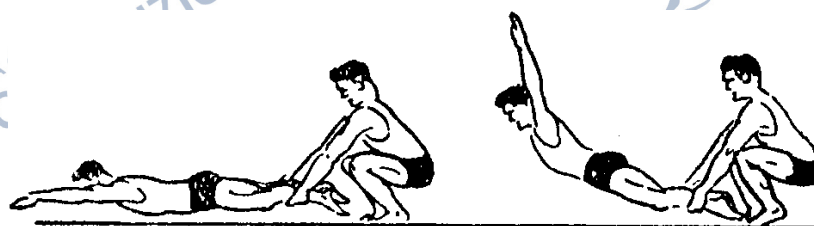


Fig. 6. Extensia trunchiului din culcat facial

Exemplu de fotografie



Fig. 7. Mingea oficială a Campionatului Mondial de Rugby Anglia 2015 (după www.gilbertrugby.com)

▪ **Numerotarea paginilor:** numărul de pagină se inserează în subsolul paginii, pe centrul acesteia sau în dreapta. Numerotarea paginilor începe de la secțiunea Cuprins. Pentru inserarea numărului de pagină se selectează meniul Insert. Alegem din panoul Header&Footer opțiunea Page Numbers și aici selectăm poziția și aliniamentul dorit.

▪ **Abrevieri/prescurtări folosite în lucrarea de licență/disertație**

- art. = articol;
- cap. = capitol;
- vol. = volum;
- p. (pp.) = pagină (pagini);
- r. = rând;
- v. = vezi;
- s.n. = sublinierea noastră;
- urm. = următoarele;
- lucr. cit. = lucrarea citată;
- op. cit. = opera citată;
- ib. (ibid.) = ibidem (în același loc, în aceeași lucrare, la aceeași pagină);
- id. = idem (același cuvânt sau aceeași lucrare sau același autor);
- N.B. = nota bene (aspect important, subliniere, observație pentru a atrage atenția asupra unui pasaj dintr-un text);
- P.S. = post-scriptum (adaos la o scrisoare, după semnătură).

Abrevieri pentru titlurile academice și didactice:

- drd. = doctorand;
- dr. = doctor;
- asist. univ. = asistent universitar;
- lect. univ. = lector universitar;
- conf. univ. = conferențiar universitar;
- prof. univ. = profesor universitar;
- acad. = academician.

Abrevieri pentru profesii:

- arh. = arhitect;
- pr. = preot;
- prof. gr. II = profesor gradul didactic II;
- ec. = economist;
- ing. = inginer.

III.2 REGULI DE REDACTARE PENTRU COPERTĂ, PAGINA DE TITLU ȘI CUPRINSUL LUCRĂRII

III.2.1 Coperta lucrării de licență/disertație

Precizări cu privire la modul cum sunt scrise elementele cuprinse în copertă:

- numele universității și al facultății: Caps Lock, Bold, Font Size 16, Center;
- lucrare de licență/disertație: Caps Lock, Bold, Font Size 36, Center;
- coordonatorul științific, numele și prenumele: Bold, Font Size 14, Align Left;
- absolvent numele și prenumele: Bold, Font Size 14, Align Right;
- Iași și anul susținerii: Caps Lock, Bold, Font Size 14, Center.

Exemplu

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI	
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	
SPECIALIZAREA	
LUCRARE DE LICENȚĂ	
sau	
LUCRARE DE DISERTAȚIE	
Coordonator științific:	Absolvent:
Gradul didactic Nume Prenume	Nume Prenume
IAȘI	
Anul susținerii	

III.2.2 Pagina de titlu a lucrării de licență/disertație

Precizări cu privire la modul cum sunt scrise elementele cuprinse în pagina de titlu:

- sunt aceleași ca și cele făcute pentru copertă, la care se adaugă recomandarea ca, titlul să nu fie desfășurat pe mai mult de trei rânduri;
- titlul lucrării: Caps Lock, Bold, Center, Font Size 24, 26 sau 28 în funcție de lungimea titlului pe care îl are lucrarea de licență sau disertație;
- studenții/masteranzii au obligativitatea să cunoască gradul didactic pe care îl are coordonatorul științific al lucrării. Acestea au fost prezentate mai sus (vezi p. 26)

Exemplu

**UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
SPECIALIZAREA**

TITLUL LUCRĂRII

**Coordonator științific:
Gradul didactic Nume Prenume**

**Absolvent:
Nume Prenume**

**IAȘI
Anul susținerii**

III.2.3 Cuprinsul lucrării de licență/disertație

Conținutul secțiunii *Cuprins* păstrează particularitățile de redactare pe care le are textului lucrării la care se adaugă următoarele precizări:

- titlul Cuprins se trece cu Caps Lock, Size 14, Bold, Center;
- elementele cuprinsului (capitolele, subcapitolele, subsubcapitolele, concluzii, propuneri, limite, direcții viitoare, bibliografie și anexele) sunt trecute unele sub altele și cu pagina la care se află în textul lucrării;
- capitolele, subcapitolele, concluziile, propunerile, limitele cercetării, direcții viitoare de cercetare, bibliografie și anexele au Align Left;
- subsubcapitolele au aliniat de 1,25 cm (cu Tab).

CUPRINS

Introducere	4
Cap. I Lucrarea de licență/disertație	5
I.1 Definirea lucrării	5
I.2 Etape în conceperea și elaborarea lucrării	5
Cap. II Structura lucrării de licență/disertație	7
II.1 Capitolul I din lucrare	7
II.1.1 Sistemul de citare Harvard/APA	8
II.1.2 Sistemul de citare notă de subsol	10
II.2 Capitolul II din lucrare	12
II.3 Capitolul III din lucrare	15
II.4 Concluziile, propunerile, limitele cercetării, direcții viitoare de cercetare, bibliografia, anexele și cuprinsul	16
Cap. III Reguli de redactare a lucrării de licență/disertație	20
III.1 Reguli de redactare a conținutului lucrării	20
III.2 Reguli de redactare pentru copertă, prima pagină și cuprinsul lucrării	27
III.2.1 Coperta lucrării	27
III.2.1 Pagina de titlu a lucrării	28
III.2.3 Cuprinsul lucrării	29
Cap. IV Susținerea lucrării de licență/disertație	29
IV.1 Printarea și depunerea lucrării	30
IV.2 Prezentarea și susținerea lucrării	30
Bibliografie	33
Anexe	

Cap. IV SUSȚINEREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

IV.1 PRINTAREA ȘI DEPUNEREA LUCRĂRII

Printarea lucrării

Lucrarea de licență/disertație este scoasă la imprimantă în format A4 (21 x 29,7 cm), Portrait, pe o singură față, pe o hârtie albă de bună calitate și legată sub formă de carte (fără arc). Absolventul ar trebui să scoată la imprimantă trei exemplare din lucrarea de licență/disertație. Un exemplar se depune obligatoriu la Secretariatul Facultății de Educație Fizică și Sport și va ajunge pe masa comisiei de evaluare, altul este destinat coordonatorului științific și altul pentru absolvent.

Depunerea lucrării

Lucrarea de licență/disertație se depune la Secretariatul Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași într-o perioadă de timp limitată (patru-cinci zile). Perioada înscrierii, precum și ziua susținerii sunt anunțate atât la avizierul, cât și pe site-ul facultății.

În structura anului universitar sunt organizate două sesiuni pentru susținerea examenului de licență/disertație, luna februarie și luna iulie. Mai sunt și situații excepționale (studenții care au beneficiat de bursă Erasmus +) când susținerea poate fi realizată în luna septembrie.

IV.2 PREZENTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRII

Prezentarea și susținerea lucrării de licență/disertație în fața Comisiei de Evaluare sunt, cel puțin, la fel de importante ca și redactarea acesteia.

Prezentarea lucrării

În cadrul facultății noastre, de cele mai multe ori, prezentarea lucrării de licență/disertație este realizată în Microsoft Office PowerPoint și este formată dintr-o succesiune de maxim 19-20 slide-uri, structurate astfel:

- primul slide este format din conținutul paginii de titlu a lucrării și va conține: titlul lucrării, gradul didactic, numele și prenumele coordonatorului științific, numele și prenumele absolventului;
- slide-ul al doilea prezintă *cuprinsul lucrării*;

- al treilea slide conține *actualitatea și importanța temei*;
- slide-ul patru este despre *motivația alegerii temei*;
- al cincilea slide prezintă *scopul și ipoteza / ipotezele cercetării*;
- slide-ul șase prezintă *obiectivele cercetării și etapele lor de realizare*;
- în slide-ul șapte sunt enumerate *metodele de cercetare* folosite în cercetare;
- slide-ul opt prezintă *subiecții și locul desfășurării cercetării*;
- în slide-ul nouă sunt prezentate *instrumentele cercetării*: testele de control, fișa de observație, chestionul, ghidul de interviu etc.;
- în următoarele patru-cinci slide-uri sunt prezentate *rezultatele cercetării și interpretarea lor*;
- următoarele două-trei slide-uri prezintă *concluziile și propunerile lucrării*;
- în următorul slide sunt prezentate *limitele și direcțiile viitoare de cercetare*;
- ultimul slide conține o *bibliografie selectivă* cu cele mai reprezentative lucrări: cărți, articole etc.

Nota bene: Precizez faptul că această structură a prezentării PowerPoint a lucrării de licență/disertație poate avea anumite modificări în funcție de titlul temei și indicațiile coordonatorului științific.

Precizări generale cu privire la conținutul și forma slide-urilor folosite într-o prezentare PowerPoint:

- slide-ul este un accesoriu util pentru a fixa și a asigura transmiterea cu impact a conținutului, nu pentru a se exprima în locul absolventului;
- un slide este adecvat pentru afișaj dacă privitorul îi poate înțelege conținutul în cel mult cinci secunde;
- scopul unui slide este de a oferi audienței ideile principale ale prezentării, nu de a oferi informație detaliată sau de a folosi ca text complet celui care vorbește;
- pentru ca textul unei prezentări să fie lizibil și accesibil, mărimea caracterelor este de minim 18 puncte și font Arial.

Susținerea lucrării

Constă în „examenul oral” susținut în fața Comisie de Evaluare. Susținerea este formată din două etape:

- prezentarea orală a lucrării (de obicei prin intermediul PowerPoint-ului);
- întrebările din partea Comisiei de Evaluare și discuții.

Prezentarea orală a lucrării (prin intermediul PowerPoint-ului) trebuie să aibă o durată de 10 – 15 minute. Absolventul trebuie să fie punctual, să se prezinte cu una-două ore înainte de ora la care este programată susținerea sa. De asemenea, trebuie să aibă o vestimentație adecvată spațiului universitar și susținerii unui examen important din viața și cariera sa.

Recomandări privind prezentarea orală:

- absolventul face prezentarea din picioare (din stând);
- încadrarea în timpul alocat prezentării;
- evitarea gesturilor largi și a grimaselor exagerate;
- pronunțarea clară a cuvintelor;
- controlul emoțiilor și a respirației;
- contactul vizual cu membrii comisiei;
- punctualitate și vestimentație adecvată;
- modestie cu privire la rezultatele cercetării și interpretarea lor.

Întrebările adresate de membrii Comisiei de Evaluare și discuții

Membrii comisiei pot adresa absolventului întrebări referitoare la subiectul lucrării de licență / disertație, dar și cu privire la metodologia și resursele folosite. În general întrebările pot viza:

- clarificarea unor concepte sau termeni prezentați în lucrare;
- detalii suplimentare de natură metodologică (ex.: detalii despre metodele de cercetare folosite);
- modul în care au fost identificate și formulate ipotezele;
- modul în care au fost construite și aplicate instrumentele de cercetare (testele de control, fișa de observație, chestionarul etc.);
- detalii despre subiecții cercetării (dacă este vorba despre Anchetă, modul în care s-a făcut eșantionarea, reprezentativitatea eșantionului și detalii despre populația cercetării);
- selecția bibliografiei în relație cu numite concepte centrale ale lucrării;
- detalii despre rezultatele cercetării și interpretarea lor;
- interpretarea unor elemente grafice: tabele, figuri (grafice, scheme, imagini).

Nota bene: este obligatoriu ca absolventul care susține examenul de licență sau disertație să dovedească cunoașterea în detaliu a lucrării susținute, inclusiv a referințelor bibliografice menționate în lucrare.

Bibliografie selectivă

1. Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan” (1998). *Dicționarul explicativ al limbii române*. București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Chelcea, S. (2004). *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*. Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 40.
3. Eco, U. (2000). *Cum se face o teză de licență. Disciplinele umaniste*. Constanța: Editura Pontică.
4. Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*. Ediția a 2-a, București: Editura Fest.
5. Zaiț, D., Spalanzani, A. (2006). *Cercetarea în economie și management. Repere epistemologice și metodologice*. București: Editura Economică.

Anexa 1 Model - cerere pentru alegerea lucrării de licență

Viză Îndrumător,

Doamna Decan,

Subsemnatul/a,,
student/ă în anul II de studiu, la Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea
„Alexandru Ioan Cuza” din Iași, specializarea **Educație Fizică și
Sportivă/Kinetoterapie și Motricitate Specială**, învățământ cu frecvență, vă rog să-mi
aprobați susținerea lucrării de licență cu titlul: „.....”,
.....”,
având ca îndrumător pe dl/dna

Data

Semnătura

Doamnei Decan a Facultății de Educație Fizică și Sport,
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Anexa 2 Model - cerere pentru alegerea lucrării de disertație

Viză Îndrumător,

Doamna Decan,

Subsemnatul/a,,
absolvent/ă al/a Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Alexandru Ioan
Cuza” din Iași, cursuri universitare de masterat, programul de master:
.....,
învățămint cu frecvență, promoția, vă rog să-mi aprobați susținerea
examenului de disertație în sesiunea

Tema lucrării de disertație este: „.....
.....
.....”

având ca îndrumător: dl/dna

.....
(Data)

.....
(semnătura)

Doamnei Decan a Facultății de Educație Fizică și Sport,
Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Anexa 3 Model - declarație de autenticitate

Avizat,

Îndrumător Lucrare de Licență/Disertație

Titlul, Numele și Prenumele

Data Semnătura

DECLARAȚIE privind originalitatea conținutului lucrării de licență/disertație

Subsemnatul/a,,
domiciliat/ă în,
născut/ă la data de, identificat/ă prin CNP,
absolvent/ă al/a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Educație
Fizică și Sport, specializarea,
promoția, **declar pe propria răspundere**, cunoscând consecințele falsului
în declarații în sensul art. 326 din Noul Cod Penal și dispozițiile Legii Educației Naționale
nr. 1/2011 art. 143 al. 4 și 5 referitoare la plagiat, că lucrarea de licență cu titlul:

.....
.....
elaborată sub îndrumarea dlui/dnei
pe care urmez să o susțin în fața comisiei, este originală, îmi aparține și îmi asum
conținutul său în întregime.

De asemenea, declar că sunt de acord ca lucrarea mea de licență/disertație să fie
verificată prin orice modalitate legală pentru confirmarea originalității, consimțind inclusiv
la introducerea conținutului său într-o bază de date în acest scop.

Am luat la cunoștință despre faptul că este interzisă comercializarea de lucrări
științifice în vederea facilitării falsificării de către cumpărător a calității de autor al unei
lucrări de licență/disertație și în acest sens, declar pe propria răspundere că lucrarea de
față nu a fost copiată, ci reprezintă rodul cercetării pe care am întreprins-o.

Data

Semnătura student/ă

Anexa 4 Referat pentru lucrarea de licență

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
FACULTATEA DE **EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

REFERAT

Asupra lucrării de licență cu tema

Coordonator științific,

Absolvent,

Referitor la structura și conținutul lucrării, facem următoarele observații:

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Nesatisfăcător (sub 6)	Satisfăcător (6 – 7)	Bine (8 – 9)	Foarte bine (10)
1.	Adaptarea structurii lucrării la metoda de cercetare de bază utilizată				
2.	Originalitatea și actualitatea temei				
3.	Formularea ipotezei și corespondența dintre aceasta și scopul lucrării				
4.	Raportul preluărilor din literatura de specialitate și contribuția proprie				
5.	Documentare din literatura de specialitate				
6.	Modul de utilizare a citatelor				
7.	Documentare practică – contribuție personală				
8.	Utilizarea terminologiei domeniului educației fizice și sportului				
9.	Limbaj științific folosit				
10.	Colaborarea cu îndrumătorul științific				
11.	Abilități în exprimarea scrisă și calitatea redactării lucrării				
12.	Respectarea normelor de redactare a resurselor bibliografice				
13.	Îndeplinirea sarcinilor lucrării				
14.	TOTAL				

În concluzie, considerăm că lucrarea de licență **întreunește / nu întreunește** condițiile pentru a fi susținută în fața comisiei pentru examenul de licență din sesiunea și o apreciem cu nota

Coordonator științific,

Anexa 5 Referat pentru lucrarea de disertație

Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REFERAT

Asupra lucrării de disertație cu tema

Coordonator științific,

Absolvent,

Referitor la structura și conținutul lucrării, facem următoarele observații:

Nr. crt.	Criterii de evaluare	Nesatisfăcător (sub 6)	Satisfăcător (6 – 7)	Bine (8 – 9)	Foarte bine (10)
1.	Adaptarea structurii lucrării la metoda de cercetare de bază utilizată				
2.	Originalitatea și actualitatea temei				
3.	Formularea ipotezei și corespondența dintre aceasta și scopul lucrării				
4.	Raportul preluărilor din literatura de specialitate și contribuția proprie				
5.	Documentare din literatura de specialitate				
6.	Modul de utilizare a citatelor				
7.	Documentare practică – contribuție personală				
8.	Utilizarea terminologiei domeniului educației fizice și sportului				
9.	Limba științific folosit				
10.	Colaborarea cu îndrumătorul științific				
11.	Abilități în exprimarea scrisă și calitatea redactării lucrării				
12.	Respectarea normelor de redactare a resurselor bibliografice				
13.	Îndeplinirea sarcinilor lucrării				
14.	TOTAL				

În concluzie, considerăm că lucrarea de disertație **întreunește / nu întreunește** condițiile pentru a fi susținută în fața comisiei pentru examenul de **disertație** din sesiunea și o apreciem cu nota

Coordonator științific,