

## **Tematică master**

### **Educație Fizică Școlară și activități Extracurriculare (master)**

1. Menținerea unei stări optime de sănătate.
2. Favorizarea creșterii și realizarea unei dezvoltări fizice armonioase.
3. Dezvoltarea calităților motrice de bază.
4. Dezvoltarea calităților motrice specifice unor ramuri de sport.
5. Formarea de deprinderi motrice.
6. Practicare independentă a exercițiilor fizice.
7. Activități extracurriculare (pregătirea echipei reprezentative).
8. Optimizarea lecției de educație fizică.
9. Evaluarea condiției fizice a elevilor.
10. Evaluarea somatică a elevilor.
11. Practicarea exercițiilor fizice în activitățile de timp liber.
12. Influențele schimbărilor de regulament asupra dinamicii disciplinelor, ramurilor și probelor sportive.

## **CUPRINS - MODEL**

### **CAPITOLUL I**

#### **FUNDAMENTAREA ȘTIINȚIFICĂ A LUCRĂRII**

- 1.1 Istoricul temei
- 1.2 Importanța și actualitatea temei în literatura de specialitate
- 1.3 Delimitări conceptuale
- 1.4 Particularitățile biopsihosociale ale subiecților supuși cercetării

### **CAPITOLUL II**

#### **METODOLOGIA UTILIZATĂ PENTRU CERCETARE**

- 2.1 Ipoteza/Ipotezele lucrării
- 2.2 Scopul lucrării
- 2.3 Motivul/motivele temei de cercetare
- 2.4 Sarcinile cercetării
- 2.5 Obiectivele studiului
- 2.6 Alegerea metodelor și a mijloacelor folosite în cercetare (metodele de cercetare, tehnicile, instrumentele descrise pe scurt)
- 2.7 Descrierea testelor aplicate în cercetare
- 2.8 Etapele cercetării

### **CAPITOLUL III**

#### **ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII**

- 3.1 Subiecții supuși cercetării
- 3.2 Locul, timpul și condițiile ambianței în care s-a efectuat cercetarea
- 3.3 Sistematizarea și descrierea mijloacelor utilizate
- 3.4 Rezultatele și interpretarea datelor (preliminari)
  - Se analizează datele/rezultatele concrete
  - Se discută rezultatele prin prisma datelor teoretice din literatură
  - Se formulează concluzii parțiale privind valoarea lor practică și teoretică

### **CONCLUZIILE LUCRĂRII**

**BIBLIOGRAFIA** (nu se trec în lista bibliografică decât lucrările pe care autorul le-a consultat)

**UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” DIN SUCEAVA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Domnule Director de Departament,

Subsemnatul(a) .....,  
CNP....., student(ă) în anul III de studiu, an universitar 20.../20..., programul de  
studii ....., studii  
universitare de licență / masterat, vă aduc la cunoștință următoarele:

Tema/titlul lucrării de licență este:

.....  
.....  
.....

Îndrumătorul științific este .....

Termene asumate privind realizarea lucrării:

Finalizarea primului capitol – .....

Finalizarea capitolului doi – .....

Finalizarea lucrării – .....

Prezentarea formei finale a lucrării - .....

Am fost informat ca lucrarea va fi verificată antiplagiat, respectându-se prevederile  
Regulamentului privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor (R54), articolul  
5.3.

Telefon mobil student .....

Modificările ulterioare mă oblig să le aduc la cunoștință, în timp util, Departamentului de  
Educație Fizică și Sport.

Data,

Semnătura studentului,

## **BIBLIOGRAFIE CONSULTATIVĂ**

- Ghervan Petru** Handbal. Pregătirea în etapa de inițiere (9-10ani) Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014, ISBN 978-973-30-3598-5, 196 p
- Ghervan Petru** Selecția și primii pași în handbal Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014, ISBN 978-973-30-3710-1, 178 p
- Ghervan Petru** Handbal. Repere conceptuale Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014, ISBN 978-973-30-3655-5, 184 p
- Ghervan Petru, Handbal, curs de bază: teorie și metodică**, Editura Universității din Suceava, 2006, ISBN (10) 973-666-195-4; ISBN (13)978-973-666-195-2
- Ghervan Petru , Jocuri pregătitoare pentru handbal**, Editura Universității din Suceava, 2. 2006, ISBN (10) 973-666-201-2; ISBN 913) 973-973-666-201-0
- Ghervan Petru, Teoria educației fizice și sportului**, Editura Universității din Suceava, 2014, ISBN 978-973-666-429-8
- Ghervan Petru, Metodica handbalului în liceu**, Editura Universității din Suceava, 2014, ISBN 978-973-666-428-1
- Ghervan Petru, Handbal, Caiet de lucrări practice**, Editura Universității din Suceava, 2006, ISBN 973-666-142-3
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2008), Handbal îndrumar practico-metodic**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 123 pagini, ISBN 978-973-666-273-7
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2009), Activități turistice**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 103 pagini, ISBN 978-973-666-303-1
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2010), Musculație**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 174 pagini, ISBN 978-973-666-329-1
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2011), Pregătire musculară**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 107 pagini, ISBN 978-973-666-363-5
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2012), Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 161 pagini, ISBN 978-973-666-385-7
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2012), Metodica handbalului în liceu (îndrumar practico-metodic)**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 95 pagini, ISBN 978-973-666-390-1
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2013), Fundamentarea științifică și metodologică a pregătirii musculare în handbalul de performanță**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 119 pagini, ISBN 978-973-666-407-6
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2013), Studiu privind determinarea nivelului indicilor somatici și a potențialului motric al practicantelor jocului de handbal de la L.P.S. Suceava**, Editura Didactică și Pedagogică R.A, 116 pagini, ISBN 978-973-30-3563-3
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2014), Contribuții privind optimizarea pregătirii musculare în raport cu exigențele profilului jucătorilor pe posturi în handbalul de performanță**, Editura Didactică și Pedagogică R.A, 108 pagini, ISBN 978-973-30-3620-3
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2014), Studiu privind determinarea profilului somatic, motric și tehnico-tactic al practicanților jocului de handbal la nivel de juniori**, Editura Didactică și Pedagogică R.A, 102 pagini, ISBN 978-973-30-3621-0
- LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2014), Istoria Educației Fizice și Sportului (I)**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 117 pagini, ISBN 978-973-666-418-2

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2014), Istoria Educației Fizice și Sportului (II). Mișcarea olimpică și Jocurile Olimpice**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 155 pagini, ISBN 978-973-666-420-5

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2014), Culturism**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 117 pagini, ISBN 978-973-666-435-9

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2015), Fitness**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 123 pagini, ISBN 978-973-666-444-1

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2015), Activități de loisir**, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 92 pagini, ISBN 978-973-666-443-4

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2015), Activități recreative și extracurriculare în educație fizică și sport**, Editura Absolvent Plus, Suceava, 77 pagini, ISBN 978-606-93987-0-8

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2015), Fitness și agrement**, Editura Absolvent Plus, Suceava, 121 pagini, ISBN 978-606-93987-1-5

**LEUCIUC FLORIN-VALENTIN, (2015), Activități indoor și outdoor**, Editura Absolvent Plus, Suceava, 114 pagini, ISBN 978-606-93987-2-2

**GROSU Bogdan-Marius, 2013, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic**, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 133 pag., ISBN 978-973-666-400-7

**GROSU Bogdan-Marius, 2013, FOTBALUL ȘI PSIHOMOTRICITATEA LA COPIII DE 8-10 ANI**, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 128 pag., ISBN 978-973-30-3539-8

**GROSU Bogdan-Marius, 2013, FOTBAL : 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani**, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 508 pag., ISBN 978-973-30-3540-4

**GROSU Bogdan-Marius, 2014, METODICA FOTBALULUI ÎN LICEU - îndrumar practico-metodic**, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 112 pag., ISBN 978-973-666-413-7

**GROSU Bogdan-Marius, 2014, FOTBAL – Fundamente Științifice**, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 194 pag., ISBN 978-973-666-414-4

**GROSU Bogdan-Marius, 2014, CERCETĂRI PRIVIND ROLUL COMPONENTELOR PSIHOMOTRICITĂȚII LA VÂRSTA DE 8-10 ANI ÎN FOTBAL**, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București, 151 pag., ISBN 978-973-30-3540-4, ISBN 978-973-30-3599-2

**BENEDEK FLORIAN**, Biomecanica Editura PIM Iasi, 2009

**BENEDEK FLORIAN**, Echipamente instalatii si aparatura in cultura fizica, Editura Universitatii “Stefan cel Mare” Suceava, 2009

**Rață Elena, TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT**, Editura Didactică și Pedagogică, ISBN 978-973-30-3656-2, București, 2014;

**Rață Elena, Concepte noi privind prognoza în sport**, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2013, ISBN 978-973-666-403-8;

**Melinte Doina Ofelia, Rață Elena, Modelarea pregătirii sportivelor de elită mondială în probele atletice de semifond**, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013, ISBN 978-973-30-3559-6

**Boris Rîșneac, Dan Milici, Elena Rață**, Utilizarea tehnicii de calcul în evaluarea performanțelor sportive, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004, ISBN 973-635-382-6

**Elena Rață, Boris Rîșneac, Dan Milici**, Prognozarea pregătirii psihomotrice în antrenamentul sportivilor prin aplicarea modelării matematice, Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, 2007, ISBN 978-9975-68-064-6,

**Rață Elena**, Teoria și practica în sporturi de apă: înot, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, ISBN 978-973-666-427-4

**Rață Elena, (2014)** Metodica atletismului în liceu, Master, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, ISBN 978-973-666-431-1

**Rață Elena,** Înot terapeutic-caiet de lucrări practice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, ISBN 978-973-666-430-4

**PRICOP GHEORGHE** Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale ISBN 978-606-31-0018-5796.85 Editura Didactică și Pedagogică București 2015

**PRICOP GHEORGHE** Kinesiologie ISBN 978-973-666-449-6612.7 Editura Universității „Ștefan Cel Mare” Suceava 2015

**PRICOP GHEORGHE** Kinesiologie Îndrumar practico – metodic ISBN 978-973 666-448-9612.7(075.8) Editura Universității „Ștefan Cel Mare” Suceava 2015

**PRICOP GHEORGHE** Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii ISBN 978-973-30-3622-7796.85 Editura Didactică și Pedagogică București 2014

**PRICOP GHEORGHE** Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii ISBN 978-973-30-3562-637 Editura Didactică și Pedagogică București 2014

**PRICOP GHEORGHE** Caiet de practică în unități de învățământ ISBN 978-973-666-437-337 Editura Universității „Ștefan Cel Mare” Suceava 2014

**Alexe, N.,** Antrenamentul sportiv modern. Editura Editis, București, 1993.

**Alexe, N.,** Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Editura Fundației „România de mâine”, București, 1999.

**Baroga, L.,** Forța în sportul de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1980.

**Bompa, T.,** Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice. Editura Ex-Ponto, Constanța, 2001.

**Bota I., Macovei B.,** Handbal – antrenamentul portarului. Editura Sport-Turism, București, 1983.

**Bota, I., Bota, M.,** Handbal - pregătirea și formarea echipelor de performanță. Editura Sport-Turism, București, 1987.

**Cercel, P.,** Calitățile motrice în handbal. Editura Sport-Turism, București, 1975.

**Cercel, P.,** Handbal - antrenamentul echipelor masculine. Editura Sport Turism, București, 1983.

**Colibaba – Evuleț, D., Bota, I.,** Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București, 1998.

**Cometti, G.,** Exerciții pliometrice, C.C.P.S., S.D.P. 381-382, București, 1996.

**Demeter, A.,** Fiziologia sporturilor. Editura Stadion, București, 1972.

**Demeter, A.,** Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. Editura Sport-Turism, București, 1983.

**Dragnea, A.,** Antrenamentul sportiv. Teorie și metodologie (vol. I și II). A.N.E.F.S. București, 1993.

**Dragnea, A.,** Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

**Dragnea, A., Teodorescu, S.,** Teoria sportului. Editura FEST, București, 2002.

**Epuran, M.,** Metodologia cercetării activităților corporale (2 volume). Editura Fundației „România de Mâine”, București, 1995.

**Gagea, A.,** Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. Editura Fundației „România de Mâine”, București, 1999.

**Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu E., Negulescu I.,** Teoria și metodică handbalului. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.

- Ghermănescu, I.K.**, Handbal. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1993.
- Hantău, C.**, Handbal. Editura Alpha, Buzău, 2000.
- Harre, D.**, Teoria antrenamentului sportiv, Editura Stadion, București, 1973.
- Manno, R.**, Bazele teoretice ale antrenamentului. C.C.P.S. București, 1996.
- Sotiriu, R.**, Handbal. Teorie, antrenament, metodică. Editura Goral, București, 1998.
- Șiclovan, I.**, Teoria antrenamentului sportiv. C.N.E.F.S., București, 1980.
- Șiclovan, I.**, Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Editura Stadion, București, 1977.
- Wick W. și colab.**, Pregătirea de handbal în sală. CCPS, București, 1995.
- Zațiorski, V.**, Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, SDIP 444-446, București, 2004.