

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 - 2024

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii <sup>1</sup>	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și Performanță

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Cercetare Științifică în sportul de performanță I	Cod	FSTI.MFE.AP.M.RO.1.1100.E-5.4
2.2. Titular activități de curs	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia		
2.3. Titular activități practice	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia		
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	1	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	1
2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	Examen		
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	1	-	-	-	2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
14	14	-	-	-	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat <sup>9</sup>					7
Examinări <sup>10</sup>					6
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>97</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>28</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>125</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>5</b>

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>		5	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<i>deprinderi și abilități de transpunere în practică a cunoștințelor dobândite; capacitatea de a formula judecăți de valoare și decizii constructive referitoare la cercetarea științifică în sportul de performanță. Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor teoriei și metodicii antrenamentului sportiv.</i>	1
	CP2	<i>cunoașterea aprofundată a conceptelor de cercetare științifică adaptată la performanță sportivă și a dezvoltării acesteia din punct de vedere teoretic și metodologic;</i>	1
	CP3	<i>utilizarea cunoștințelor dobândite în situații inedite dictate de specificul antrenamentului și competiției, precum și în rezolvarea unor probleme teoretice și practice noi;</i>	1
	CP4	<i>deprinderi și abilități necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale și de cercetare;</i>	1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<i>utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialiști din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate; abilitatea de a lucra într-un context internațional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă</i>	1

**7. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	<i>Înșușirea și aplicarea metodelor cercetării științifice asupra componentelor specifice activității sportive de performanță</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Înșușirea și aplicarea tehnicilor de îmbunătățire a performanțelor sportive prin cunoașterea metodelor moderne de cercetare științifică; analiză și interpretare a rezultatelor obținute; Identificarea posibilităților de intervenție pentru ameliorarea unor componente în activitatea performanțial-sportivă.</i>

**8. Conținuturi**

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Curs introductiv, prezentarea principalelor teme de studiu, prezentarea cerințelor	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Necesitatea și rolul cercetării științifice în sportul de performanță	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2



Dinamica și eficiența antrenamentului de mare performanță	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Rolul și importanța previziunii și predicției în antrenamentul de mare performanță	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Laboratoare de cercetare științifică în sport	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Asistența științifică: Analiza video, Biometrie, indicatori biochimici Utilizarea simulatoarelor în pregătirea sportivilor	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Recapitularea conceptelor și noțiunilor cu care se operează în antrenamentul sportiv	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>
<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
Prezentarea unor modalități de aplicații practice ale cunoștințelor teoretice prezentate la cursuri	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	7
Întocmirea și prezentarea de referate cu teme din conținutul cursurilor; studiu de caz	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	7
		<b>14</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Bădescu Delia – Cercetarea științifică în sportul de performanță, note de curs Enăchescu C-tin – Tratat de teoria cercetării științifice, Ediția a IIa, editura Polirom, București, 2007 Epuran, Mihai - Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București, 2005
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Gagea Adrian – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999; Niculescu Marian – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura BREN, București, 2003 ; Marolicaru Mariana – Metodologia cercetării activităților corporale, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 1998.

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>



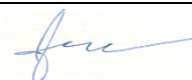
Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	30 %		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	70 % (min. 5)		

*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: 02.10.2023  
Data avizării în Departament: 10.10.2023

	<b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b>	<b>Semnătura</b>
<b>Titular disciplină</b>	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Gheoca Voichița	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Linile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

<b>Coeficienți</b>	<b>Curs</b>	<b>Aplicații (S/L/P)</b>
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.



<sup>29</sup> *Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.*