

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe
1.3. Departament	Departamentul de Știința mediului, Fizică, Educație fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență II		Cod	FSTI.MFE.EFS.L.DF.6.0200.C-3.6	
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Pomohaci Marcel				
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Pomohaci Marcel				
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	6	2.6. Tipul de evaluare ⁴	C
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	F		

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. Lucrări practice	Total
-	2	-	-	-	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. Lucrări practice	Total ⁷
-	28	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					47
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					75
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesare a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	-
4.2. Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală de curs cu tablă și videoproiector; platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală de curs cu tablă și videoproiector; platforme on-line

6. Rezultate ale învățării

Numărul de credite alocate disciplinei: 3				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
R1	Studentul/Absolventul	Studentul/Absolventul:	Studentul/Absolventul:	2



	<i>explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul educației fizice și sportului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.</i>	<i>1.1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice și sportului. 1.2. Colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.</i>	<i>1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. 1.2.2. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.</i>	
Rî 2	Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/Absolventul: 2.1. Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz. 2.2. Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari	Studentul/Absolventul: 2.2.1. Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară 2.2.1. Exercițiază diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	1

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea cunoștințelor teoretice, metodice și tehnice de bază privind procesul de elaborare a lucrării de licență
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea cerințelor specifice de elaborare a lucrării de licență - Dezvoltarea capacității de elaborare a unui plan al lucrării - Elaborarea ipotezelor - Utilizarea principalelor metode de cercetare în sport - Realizarea studiului experimental - Elaborarea concluziilor și propunerilor lucrării

8. Conținuturi

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminarii ²² /8.2.b. Laborator ²³ /8.2.c. Proiect ²⁴ /8.2.d. Alte act. practice ²⁵)		Metode de predare ²¹	Nr. ore
Seminar 1	Verificarea cunoștințelor necesare privind elaborarea lucrării de licență.	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 2	Verificarea și aprofundarea elaborării planului de licență	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 3	Perfectionarea elaborării părții introductive (capitolul I)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 4	Consolidarea elaborării părții de fundamentare teoretică (capitolul II)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	4
Seminar 5	Verificarea și perfectionarea capitolului III privind scopul, obiectivele, ipotezele, etapele, metodele utilizate în partea de cercetare a lucrării de licență	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 6	Consolidarea realizării studiului sau experimentului (capitolul IV)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4



Seminar 7	Aprofundarea concluziilor, propunerilor, bibliografiei și anexelor (capitolul V)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
		Total ore seminar/laborator:	28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Chelcea, S. (2010), Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane, Ediția a IV-a, Editura Comunicare.ro, București.
	Eco, U. (2000), Cum se face o teză de licență. Disciplinele umaniste, Editura Pontică, Constanța.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia, în vederea analizării criteriilor de selecție și angajare a absolvenților, a exigențelor impuse de practica didactică și a problemelor întâmpinate în aplicarea cunoștințelor teoretice și metodice.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs.
11.4a Examen / Colocviu	□ Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	65% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		29 Alte activități sau prezență în proporție de 25% din totalul cursurilor:	5%		
		Evaluare finală:	60% (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor Prezența în proporție de 50 % 	Evidența intervențiilor		10%	CEF
				5%	
11.4d Proiect	□ Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului Evaluarea critică a unui proiect 		10% (minim 5)	
Oficiu				10%	
11.5 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> 25% prezență la cursuri 50% prezență la seminari <ul style="list-style-type: none"> Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor concepte, noțiuni, metode și mijloace de monitorizare a performanței sportive 					

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: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Pomohaci Marcel	
Responsabil program de studii	Conf.univ. dr. Ioan Hășmășan	
Director Departament	Lector univ. dr. Ioan Tausan	

Licență / Master

1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

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

Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

Între 7 și 14 ore

Între 2 și 6 ore

Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

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.)

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_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

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

Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/qhiduri/>)

Titluri de capitole și paragrafe

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

Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

Alte tipuri de activități practice specifice

Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.