

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 Științe ale mediului, Fizică, Educație fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DF.4.1100.C-3.2	
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta					
2.3. Titular activități practice	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta					
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³		2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶				DF

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
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 Lucrări practice	Total ⁷
14	14	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					47
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					75
3.6. Nr ore / ECTS					15
3.7. Număr de credite ¹³					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Teoria Educației fizice și a Sportului
4.2. Competențe	Cunoașterea noțiunilor de bază ale teoriei și metodicii educației fizice și a sportului

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	
RÎ 1	Studentul: - Definește diferitele tipuri de cercetare	Studentul: - Selectează tipuri de cercetare în funcție de finalitatea acestora.	Studentul : - Caracterizează diferitele tipuri de cercetare în funcție de un set de criterii prestabilite.	0,5
RÎ 2	Studentul: - Cunoaște principiile și regulile cercetării științifice conform cărora se alcătuiesc lucrările de cercetare	Studentul: - Utilizează terminologia specifică și un limbaj științific, elevat	Studentul: - Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri	0,5
RÎ 3	Studentul: - Cunoaște metodele de cercetare principale/de bază utilizate în Știința Sportului și Educației Fizice	Studentul: - Utilizează noțiunile principale ale cercetării științifice în EFS	Studentul: - Exemplifică metode de cercetare specifice principalelor discipline sportive ;	0,5
RÎ 4	Studentul: - Cunoaște mijloacele specifice cercetării științifice	Studentul: - Exemplifică diferite tipuri de cercetare, prin realizarea unor lucrări științifice	Studentul : - Aplică un set de cunoștințe privind cercetarea științifică în EFS;	0,5
RÎ 5	Studentul: - Explică diferite metode de cercetare utilizate în activitățile motrice.	Studentul: - Selectează metode de cercetare adecvate obiectivelor de instruire și de performanță în EFS	Studentul: - Alege variante de cercetare adecvate contextului educațional;	1

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

7.1. Obiectivul general	Înșușirea metodologiei de cercetare a componentelor specifice antrenamentului sportiv
7.2. Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de organizare a activității de cercetare științifică specifică domeniului - Dobândirea elementelor privind întocmirea unor lucrări științifice, utilizând metodele cercetării științifice - Înșușirea și aplicarea tehnicilor de analiză și interpretare a rezultatelor obținute - Identificarea posibilităților de intervenție pentru ameliorarea unor componente ale antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰		Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1	Curs introductiv - prezentarea cursului și a cerințelor disciplinei	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 2	Știința și caracteristicile ei. Știința activităților corporale	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 3	Fundamentarea științifică a educației fizice Metodele gândirii logice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 4	Metode cu grad larg de generalitate utilizate în cercetarea specifică educației fizice și sportive. Formularea ipotezelor	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 5	Cercetarea bibliografică de specialitate. Instrumentele cercetării științifice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 6	Metoda observației	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 7	Metoda anchetei	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 8	Ancheta sociometrică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 9	Experimentul. Tipurile de experiment	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	1
Curs 10	Studiul activităților și actelor motrice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 11	Indicatori statistico-matematici uzuali în analiza datelor obținute prin măsurare	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 12	Reprezentarea grafică	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 13	Redactarea lucrărilor științifice	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
Curs 14	Planul lucrării de licență și structura acestuia	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	1
		Total ore curs:	14
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	Nr. ore
Act. 1	Clasificarea științelor. Locul științei activităților corporale în cadrul sistemului științelor Activitățile corporale – tipologie	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 2	Aplicații ale proceselor gândirii logice în terminologia educației fizice și sportului	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 3	Metode cu grad larg de generalitate – particularități de utilizare	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 4	Metoda observației – aplicație	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1



Act. 5	Întocmirea unui raport de observație	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 6	Chestionarul – aplicații Conceperea unor chestionare utilizabile în educație fizică și sport	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 7	Testul sociometric – aplicație Elemente de interpretare statistică	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 8	Experimentul – aplicații Prezentarea unor cercetări bazate pe metoda experimentală	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 9	Măsurarea vitezei și accelerației mișcărilor Măsurarea forței și detentei	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 10	Indicatori statistico-matematici uzuali Analiza unor șiruri de date obținute prin măsurare și exprimate prin diferite unități: timp, spațiu, greutate	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 11	Întocmirea de tabele și reprezentări grafice	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 12	Introducere în calculul statistic; calcularea valorilor centrale (media aritmetică, mediana, modulul); calculul indicilor de abatere; calculul corelației	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 13	Lucrările științifice: structură, conținut, cerințe bibliografice, tehnoredactare	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Act. 14	Planul lucrării de licență cu teme din antrenamentul sportiv – aplicații	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, metoda cubului, discuții cu studenții	1
Total ore seminar/laborator			14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	DRAGNEA A., <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> , Edit. Sport-Turism, București, 1984
	EPURAN M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Edit.FEST, București, 2005
	NICULESCU M., <i>Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport</i> , Edit.BREN, București, 2003
	SANISLAV M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Edit. Alma-Mater, Sibiu, 2002
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	CĂRSTEA, GH., - <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> , Editura AN-DA, București, 2000
	DRAGNEA, A., BOTA, A., TEODORESCU, S., STĂNESCU, M., ȘERBĂNOIU, S., TUDOR, V., - <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică</i> , Editura F.E.S.T., București, 2006
	TUDOR, V., <i>Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport</i> . Edit. Alpha MDN, București, 2005

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. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%		
		Teme de casă:	10 %		
		Alte activități ²⁹ sau prezență în proporție de 25 % din totalul cursurilor:	10 %		



		Evaluare finală:	50 % (min. 5)	50 % (min. 5)	
11.4b Seminar	- Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor - Prezența în proporție de 50 %	Evidența intervențiilor		10 %	
11.4c Laborator	Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	- Chestionar scris - Răspuns oral - Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. - Demonstrație practică			Nu e cazul
11.4d Proiect	Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	- Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului - Evaluarea critică a unui proiect		10 % (min. 5)	
Oficiu				10 %	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰ 25 % prezență la cursuri 50 % prezență la seminarii - Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor concepte, noțiuni, metode, tehnici și procedee de cercetare specifice sportului - Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor modalități de aplicare în practica școlară a metodelor și tehnicilor de cercetare specifice domeniului					

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	Lector univ. dr. Zaharie Nicoleta Veturia	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

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

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

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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.