

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

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. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practică în structuri ale sportului	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.0002.V-3.5
2.2. Titular activități de curs			
2.3. Titular activități practice	Conf.univ.dr. Hășmășan Ioan		
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	5
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Verificare		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
-	-	-	-	2	2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
-	-	-	-	28	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
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 necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Nu este cazul</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Structuri sportive</i>

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 3				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.	1
RÎ 2	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	1
RÎ 3	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	1

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

7.1. Obiectivul general	Formarea competențelor practice necesare integrării și funcționării eficiente în diverse structuri sportive (cluburi, asociații, federații, unități școlare etc.). Dezvoltarea capacității de aplicare în practică a cunoștințelor teoretice dobândite în cadrul disciplinelor de specialitate. Stimularea spiritului de inițiativă, responsabilitate și colaborare în activitățile organizatorice, metodice și de antrenorat din domeniul sportiv.
7.2. Obiectivele specifice	Observarea și analiza modului de organizare și funcționare a unei structuri sportive (planificare, conducere, activitate competițională, relația cu comunitatea). Implicarea activă în activități concrete de pregătire sportivă, organizare de evenimente sau administrare, sub îndrumarea unui tutor de practică.

8. Conținuturi

8.1. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ¹⁸ / 8.2.b. Laborator ¹⁹ / 8.2.c. Proiect ²⁰)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1. Introducere în practica de specialitate. Rolul și importanța practicii în formarea profesională	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.2. Organizarea sistemului sportiv național și local	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act. 3. Statutul juridic și organizatoric al structurilor sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.4. Managementul structurilor sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.5. Rolul antrenorului și profesorului de educație fizică în cadrul structurilor sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.6. Observarea activităților dintr-o structură sportivă	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.7. Planificarea și organizarea antrenamentului sau activităților sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.8. Organizarea competițiilor și evenimentelor sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.9. Marketing și promovare în structurile sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.10. Siguranța și protecția participanților la activitățile sportive	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.11. Activitatea administrativă și documentația specifică	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.12. Implicarea studentului în activități concrete de practică	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.13. Autoevaluarea și evaluarea activității de practică	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Act.14. Prezentarea portofoliilor de practică și concluzii finale	Expunere, explicație, demonstrație discuții cu studenții, studii de caz	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1999; Dragnea, A., Teodorescu Mate S., (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București; Simion, Gh., Mihăilă, I., Stănculescu, G., (2011), Antrenamentul sportiv: concept sistemic, Ovidius University Press, Constanța;
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²¹

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele actuale ale structurilor sportive și ale angajatorilor din domeniul educației fizice și sportului, vizând formarea competențelor practice și organizatorice necesare integrării profesionale.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²²
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²³ :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁴ :	%		
		Evaluare finală:	100% (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: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf.univ.dr.Hășmășan Ioan	
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)

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

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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii 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 Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

¹⁹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²⁰ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²¹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²² CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²³ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁴ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.