

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență I	Cod	FSTLMFE.SPM.L.DF.5.0200.C-3.1
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	1
2.6. Tipul de evaluare ⁴	C		
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 Lucrări practice	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 Lucrări practice	Total ⁷
-	28	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe te en					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat ⁹					7
¹⁰ Examinări					2
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					25
3.7. Număr de credite ¹³					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar 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	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul educației fizice și sportului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/Absolventul: 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.	Studentul/Absolventul: 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.	1
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. Exercițiu diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	1
RÎ 3	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. 1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5. Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.	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. 1.5.1. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	1

		1.6. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	
--	--	---	--

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	- 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

8.1. Curs		Metode de predare	Nr. ore
		Total ore curs:	0
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar 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	Seminar introductiv privind elaborarea lucrării de licență	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 2	Elaborarea planului de licență	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 3	Elaborarea părții introductive (capitolul I)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 4	Elaborarea părții de fundamentare teoretică (capitolul II)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală	4
Seminar 5	Elaborarea 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	Realizarea studiului sau experimentului (capitolul IV)	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup	4
Seminar 7	Elaborarea 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.

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	- Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor - Prezență în proporție de 50 %	Evidența intervențiilor	10% 5%	CEF
11.4d Proiect	□ Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	- Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului - Evaluarea critică a unui proiect	10% (minim 5)	
Oficiu			10%	
11.5 Standard minim de performanță 25% prezență la cursuri 50% prezență la seminari - 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: | _ 1 _ | _ 5 _ | / | _ 0 _ | _ 9 _ | / | _ 2 _ | _ 0 _ | _ 2 _ | _ 5 _ |

Data avizării în Departament: | _ 0 _ | _ 1 _ | / | _ 1 _ | _ 0 _ | / | _ 2 _ | _ 0 _ | _ 2 _ | _ 5 _ |

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

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 Linile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37. ⁹
- ¹⁰ Între 7 și 14 ore
- ¹¹ Între 2 și 6 ore
- ¹² Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.
- ¹³ 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.)
- ¹⁴ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)
- $$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSpD} \times C_C + \text{TOApSpD} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$
- 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
 - TOCpSpD = Număr total ore curs/săptămână din plan
 - TOApSpD = 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 |
- ¹⁵ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente
- ¹⁶ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.
- ¹⁷ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.
- ¹⁸ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei
- ¹⁹ Din planul de învățământ
- ²⁰ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei
- ²¹ Titluri de capitole și paragrafe
- ²² Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)
- ²³ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.
- ²⁴ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.
- ²⁵ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.
- ²⁶ Alte tipuri de activități practice specifice
- ²⁷ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii
- ²⁸ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică
- ²⁹ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.
- ³⁰ Cerci științifice, concursuri profesionale etc.

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

Str. _____
_____, Sibiu, România
_____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____
Fax: +40 269 _____
E-mail: _____@ulbsibiu.ro