

**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                | Știința Sportului și Educației Fizice                                   |
| 1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>     | Master                                                                  |
| 1.6. Specializarea                     | Antrenament și Performanță                                              |

**2. Date despre disciplină**

|                                       |                                                        |                                                     |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | <b>Cercetare Științifică în sportul de performanță</b> | Cod                                                 | <b>FSTI.MFE.AP.M.DS.1.1100.E-6.4</b> |
| 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>        | <b>1</b>                                               | 2.5. Semestrul <sup>3</sup>                         | <b>1</b>                             |
| 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>   | <b>Examen</b>                                          |                                                     |                                      |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup> | <b>O</b>                                               | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup> | <b>S</b>                             |

**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              |
| <b>1</b>                                                                                       | <b>1</b>       | -                | -              | -          | <b>2</b>           |
| 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> |
| <b>14</b>                                                                                      | <b>14</b>      | -                | -              | -          | <b>28</b>          |
| <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                                    |                |                  |                |            | <b>36</b>          |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                |                  |                |            | <b>36</b>          |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |                |                  |                |            | <b>36</b>          |
| Tutoriat <sup>9</sup>                                                                          |                |                  |                |            | <b>8</b>           |
| Examinări <sup>10</sup>                                                                        |                |                  |                |            | <b>6</b>           |
| <b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>           |                |                  |                |            | <b>122</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>150</b>         |
| <b>3.6. Nr ore / ECTS</b>                                                                      |                |                  |                |            | <b>25</b>          |
| <b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>                                                      |                |                  |                |            | <b>6</b>           |

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

|                                                                               |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup> | <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 <sup>15</sup>                                 | <i>Videoproiector, platforme on-line</i>                               |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup> | <i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i> |

**6. Rezultate ale învățării** <sup>17</sup>

| Numărul de credite alocat disciplinei: 6 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                              |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Rezultatele învățării                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      | Repartizare credite pe rezultatele învățării |
| Nr. crt.                                 | Cunoștințe                                                                                                            | Aptitudini                                                                                                                                      | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                        |                                              |
| Rî 1                                     | - Cunoaștere și înțelegere a noțiunilor cercetării științifice                                                        | Înțelegerea și aplicarea noțiunilor de cercetare științifică în sport și educație fizică                                                        | Elaborarea și implementarea de proiecte de cercetare în domeniul antrenamentului sportiv, în scopul optimizării performanței;                        | 1                                            |
| Rî 2                                     | - Cunoașterea metodelor de cercetare științifică utilizate în Știința Sportului și Educației Fizice                   | - Utilizarea metodelor științifice (observație, experiment, anchetă etc.) în investigarea antrenamentului sportiv                               | Aplicarea metodelor științifice pentru evaluarea mijloacelor și metodelor de antrenament;                                                            | 2                                            |
| Rî 3                                     | - Cunoașterea metodelor de analiză, prelucrare și interpretare a proceselor esențiale ale antrenamentului sportiv     | - Analiza, prelucrarea și interpretarea datelor legate de antrenamentul sportiv                                                                 | Asigurarea calității și validității datelor obținute prin cercetare;                                                                                 | 1                                            |
| Rî 4                                     | - Familiarizarea cu principalele tehnologii utilizate în monitorizarea, analiza și optimizarea performanței sportive. | - Analiza și alegerea tehnologiei potrivite în funcție de specificul disciplinei sportive și obiectivele antrenamentului.                       | Luarea deciziilor informate privind utilizarea resurselor tehnologice în procesul de antrenament, cu respectarea principiilor etice și profesionale. | 1                                            |
| Rî 5                                     | - Cunoașterea regulilor de întocmire a lucrărilor de cercetare                                                        | - Redactarea lucrărilor științifice conform normelor academice și cu respectarea principiilor de etică și integritate în cercetarea științifică | Diseminarea rezultatelor cercetării prin articole științifice, comunicări și prezentări.                                                             | 1                                            |

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

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general    | <i>Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege, aplica și evalua metodele de cercetare științifică specifice domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și de integrare a tehnologiilor moderne în analiza și optimizarea proceselor de antrenament sportiv.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.2. Obiectivele specifice | <i>Dobândirea cunoștințelor teoretice fundamentale privind conceptele, principiile și etapele cercetării științifice în sport.<br/> Identificarea și explicarea metodelor de cercetare utilizate în Știința Sportului și Educației Fizice, cu accent pe validitate și relevanță.<br/> Aplicarea metodelor de analiză și interpretare a datelor colectate din procesele de antrenament sportiv.<br/> Familiarizarea cu tehnologiile moderne de monitorizare și evaluare a performanței sportive și înțelegerea aplicabilității acestora în cercetare.<br/> Respectarea normelor de redactare științifică în elaborarea lucrărilor de cercetare</i> |

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs <sup>18</sup> |                                                                                                                            | Metode de predare <sup>19</sup>                            | Nr. ore   |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| Curs 1-2                | Curs introductiv, prezentarea principalelor teme de studiu, prezentarea cerințelor                                         | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Curs 3-4                | Necesitatea și rolul cercetării științifice în sportul de performanță                                                      | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Curs 5-6                | Dinamica și eficiența antrenamentului de mare performanță                                                                  | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Curs 7-8                | Rolul și importanța previziunii și predicției în antrenamentul de mare performanță                                         | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Curs 9-10               | Laboratoare de cercetare științifică în sport                                                                              | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Curs 11-12              | Asistența științifică: Analiza video, Biomotrie, indicatori biochimici Utilizarea simulatoarelor în pregătirea sportivilor | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 2         |
| Curs 13-14              | 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> |

## 8.2. Activități practice

| Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>20</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>21</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>22</sup> )    | Metode de predare                                                                                       | Nr. ore   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Act. 1-2-3-4-5-6-7 Prezentarea unor modalități de aplicații practice ale cunoștințelor teoretice prezentate la cursuri | Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 7         |
| Act. 8-9-10-11-12-13-14 Întocmirea și prezentarea de referate cu teme din conținutul cursurilor; studiu de caz         | Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții                                               | 7         |
| <b>Total ore seminar/laborator</b>                                                                                     |                                                                                                         | <b>14</b> |

## 9. Bibliografie

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate  | Bădescu, Delia - Abordarea sistemică și cercetarea în sportul de performanță, Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, 2021<br>Bădescu Delia – Cercetarea științifică în sportul de performanță, Editura Universității "Lucian Blaga" din Sibiu, 2013<br>Enăchescu C-tin – Tratat de teoria cercetării științifice, Ediția a IIa, editura Polirom, București, 2007<br>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;<br>Niculescu Marian – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura BREN, București, 2003 ;<br>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>23</sup>

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în 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>24</sup> |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a<br>Examen /<br>Colocviu | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul> | Teste pe parcurs <sup>25</sup> : | 30 %             | 100 % (minim 5)              |                    |
|                               |                                                                                                                                      | Teme de casă:                    | %                |                              |                    |
|                               |                                                                                                                                      | Alte activități <sup>26</sup> :  | %                |                              |                    |
|                               |                                                                                                                                      | Evaluare finală:                 | 70 %<br>(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 |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------|
| <b>Titular disciplină</b>            | Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia    |           |
| <b>Responsabil program de studii</b> | Conf.univ.dr. Stoian Iulian            |           |
| <b>Director Departament</b>          | Lector univ.dr. Tăușan Ioan            |           |

<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> Liniile 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)

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

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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = 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              |

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

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

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

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

<sup>25</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>26</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.