

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	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii ⁱ	Master
1.6. Specializarea	Educație Fizică Sportivă și Scolară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Tehnici și metode de supraviețuire în natură		Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DC.1.0200.C-4.6	
2.2. Titular activități de curs						
2.3. Titular activități practice		Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor				
2.4. An de studiu ⁱⁱ	1	2.5. Semestrul ⁱⁱⁱ		1	2.6. Tipul de evaluare ^{iv}	C
2.7. Regimul disciplinei ^v		A	2.8. Categoria formativă a disciplinei ^{vi}			C

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
	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 Alte	Total ^{vii}
	28				28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ^{viii}					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat ^{ix}					1
Examinări ^x					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ^{xi} (NOSIsem)					72
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					28
3.5. Total ore pe semestru ^{xii} (NOADsem + NOSIsem)					100
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ^{xiii}					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	materiale didactice specifice, videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	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.	2
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.	2

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

7.1. Obiectivul general	- Să transmită și să utilizeze tehnicile și noțiunile de bază din domeniul supraviețuirii. - Să explice și să folosească tehnicile de bază în vederea supraviețuirii. - Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.
7.2. Obiectivele specifice	- Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații. - Să susțină și să inițieze conversații pe teme date. - Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvară a noțiunilor specifice din domeniul supraviețuirii.

8. Conținuturi

8.1. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ^{xviii} / 8.2.b. Laborator ^{xix} / 8.2.c. Proiect ^{xx})	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1. Noțiuni de bază	Demonstrație, exercițiu	2
Act. 2. Strategia	Demonstrație, exercițiu	2
Act.3. Clima și ecosistemele	Demonstrație, exercițiu	2
Act.4. Hrana	Demonstrație, exercițiu	2
Act.5. Tabăra	Demonstrație, exercițiu	2
Act.6. Semnele și interpretarea lor	Demonstrație, exercițiu	2
Act.7. Planul și trusa de urgență	Demonstrație, exercițiu	2
Act.8. Menținerea stării de sănătate	Demonstrație, exercițiu	2
Act.9. Supraviețuirea pe mare	Demonstrație, exercițiu	2
Act.10. Supraviețuirea pe munte	Demonstrație, exercițiu	2
Act.11. Supraviețuirea în condiții extreme	Demonstrație, exercițiu	2
Act.12. Salvare	Demonstrație, exercițiu	2
Act.13. Dezastre	Demonstrație, exercițiu	2
Act.14. Tehnici de gestionare a stresului și singurătății în situații extreme	Demonstrație, exercițiu	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	John Hudson, <i>Lecții de supraviețuire în condiții extreme</i> , Editura Niculescu, București, 2019.
	Lars Konarek, <i>Supraviețuirea în condiții de criză și dezastre naturale sau provocate</i> , Editura Mast, 2023.
	Jacques Lalanne, Jen-Claude Rodet, <i>Ghid de supraviețuire în caz de catastrofe</i> , Editura Niculescu, București, 2021.
	Constantin Tătaru, <i>Arta supraviețuirii</i> , Editura Ideea Europeană, 2019.
	Markus Torgeby, Frida Torgeby, <i>Sub cerul liber. Ghid practic despre cum să trăiești în natură</i> , Editura Publica, 2020.
	John 'Lofty' Wiseman, <i>Ghidul supraviețuitorului cum să supraviețuiești oricând și oriunde</i> , Editura Nemira, București, 2014.
	John 'Lofty' Wiseman, <i>La sală, acasă sau în natură. Pregătirea fizică generală după metodologia de antrenare a trupelor SAS</i> , Editura M.A.S.T., 2024.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Rich Johnson, <i>Dezastre și accidente. Ghid practic de supraviețuire</i> , Editura Litera, București, 2014.
	Annabel Savery, <i>Adevărat sau fals ? Adevărul despre tehnicile de supraviețuire</i> , Editura Paralela 45, 2024.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xxi}

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxii}
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxiii} :	10%	80 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	10%		
		Alte activități ^{xxiv} :	10%		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		
11.4b Seminar	Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		20 % (minim 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: | 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	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan	

ⁱ *Licență / Master*

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

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

^{iv} *Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ*

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

^{vi} *Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată*

^{vii} *Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)*

^{viii} *Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.*

^{ix} *Între 7 și 14 ore*

^x *Între 2 și 6 ore*

^{xi} *Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.*

^{xii} *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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*

^{xiii} *Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare*

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

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

^{xiv} *Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente*

^{xv} *Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.*

^{xvi} *Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.*

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

^{xviii} *Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme*

^{xix} *Demonstrație practică, exercițiu, experiment*

^{xx} *Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.*

^{xxi} *Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii*

^{xxii} *CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică*

^{xxiii} *Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.*

^{xxiv} *Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.*