

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

**FIȘA DISCIPLINEI\*****1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Stiinte
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Masterat
Specializarea	Antrenament și Performanță/ Licențiat

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Coachingul în sporturile individuale			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380617S04O023		2	4	6
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>D.S.</i>			
Examen				
Titular activități curs	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	1	-	-	3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
24	12	-	-	36

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		10
Tutoriat:		10
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		52
Total ore pe semestru ( <i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i> )		88

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

De curriculum	-
De competențe	-

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății
---------------------------	---------------------------

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății
-----------------------------	----------------------------

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Înșușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice.</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea colectiva a exercițiului fizic</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretica si practica..</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate in coaching, explicarea termenilor de bază .</p> <p>Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.</p> <p>Cunostinte de exercitare a funcției de coaching în timpul perioadei de pregătire.</p> <p>Conducerea sportivilor și echipelor în competițiile sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică din coaching.</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii in echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internaționala.</p> <p>Cunoștințe de legislație în sport la nivel național și european.</p> <p>Pregătirea activității de conducere.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Înșușirea și aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale ale coachingului si aplicarea lor in domeniul .</p> <p>Competențe în organizarea activității echipelor sportive.</p>
Obiectivele specifice	<p>Dobândirea sistemului de cunostiinte de specialitate.</p> <p>Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competitii .</p> <p>Conducerea în timpul antrenamentului și a competițiilor .</p>

**8. Conținuturi**

Curs		Nr. ore
Curs 1	1. Teoria si metodica antrenamentului in jocurile sportive.	4
Curs 2	2.Coachingul în sporturile individuale și funcțiile sale	4
Curs 3	3.Coachingul în pregătire și competiție.	6
Curs 4	4. Sporturile individuale în activitatea sportivă de masă a elevilor,studentilor și adulților(-organizare de competiții).	2
Curs 5	5. Rolul coachingului în viața sportivilor	6
Curs 6	6. Conceptia generală de coaching in sporturile individuale	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>24</b>
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	1.Particularitățile educaționale în activitatea de caoching.	4



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Sem 2	2. Pregătirea fizică în sporturile individuale : orientare generală în metodică pregătirii fizice.	2
Sem 3	3. Raționalizarea activității de coaching.	4
Sem 4	4. Probleme de drept și legislație, în conformitate cu legile și structurile europene.	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>12</b>

### Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /studii de caz.	
-----------------------------------	---	--

### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999 Tătaru C., – Coachingul în jocurile sportive, Note de curs, Sibiu, 2015 Douge B., Hastle P., ., - Eficacitatea coaching-ului în "Sport Science Revue", vol.2, 1994
Referințe bibliografice suplimentare	2.. Tătaru C., - Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Sibiu, 2012. 3. Tătaru C., - Evaluare și măsurare în educație fizică și sport, Sibiu, 2011.

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.

Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs		Examen oral	80%	
Laborator		Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz.	20%	

Standard minim de performanță

Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	