

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

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	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Coaching în sporturi colective			Cod	FSTI.MFE.AP.M.RO.4.21 00.E-6.29
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel				
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Pomohaci Puiu Marcel				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
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 – 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	1	-	-	-	3
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 ⁷
24	12	-	-	-	36
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					97
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					153
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					6

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>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸	6	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării exercițiilor fizice.		1
	CP2	Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea colectiva a exercițiului fizic		1
	CP3	Evaluarea nivelului de pregătire teoretica si practica		1
	CP4	Transmiterea noțiunilor utilizate in coaching, explicarea termenilor de bază		1
6.2. Competențe transversale	CT1	Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică din coaching		1
	CT2	Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații. Susținerea și inițierea de conversații pe teme date		1
6.3 Competențe digitale	CD1	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația moderna.		1
	CD2	Utilizarea platformelor de tip e-learning.		1

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale coachingului și aplicarea lor în domeniul. Competențe în organizarea activității echipelor sportive
7.2. Obiectivele specifice	Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate. Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții. Conducerea în timpul antrenamentului și a competițiilor.

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Scurt istoric al coaching-ului	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Conceptualizarea procesului de coaching	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Conceptul de coach	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Prezentarea coach-ului	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Calitățile unui bun coach	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Coaching vs antrenament sportiv	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Fundamentele coachingului	Prelegere, utilizare videoproiector	2



Coaching vs Mentoring	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Coachingul in sportul modern	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Coaching vs Consiliere sportivă	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Coach sau consilier sportiv	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Formarea coachului vs formarea consilierului sportiv	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		28

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar²²/ 8.2.b. Laborator²³/ 8.2.c. Proiect²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Dezvoltarea personală și socială a tinerilor jucători de volei prin coaching	Expunere, discuții cu studenții	2
Folosirea psihologiei în coaching	Expunere, discuții cu studenții	2
Concepte privind fiziologia exercițiilor în volei	Expunere, discuții cu studenții	2
Fiziologia eforului în jocul de volei	Expunere, discuții cu studenții	2
Coachingul și nutriția	Expunere, discuții cu studenții	2
Coachingul nutrițional în jocul de volei	Expunere, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator		12

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Active Schools (2008). Coaching for teachers. Online: www.eriding.net/resources/pe/030922_pe_active_schools.doc (accessed 14th January 2020).
	Cushion, C. J. (2006). Mentoring: Harnessing the power of experience. In R. Jones (ed.). <i>The Sports Coach as Educator: Reconceptualizing Sports Coaching</i> . Routledge, Oxford.
	Hickman, K. (2008). Hundred Years War: English Longbow. Online: http://militaryhistory.about.com/od/smallarms/p/englongbow.htm (accessed 15 January 2020).
	Hodkinson, W. (2008). Grand Archery Association Historian. Telephone communication (21 February).
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). <i>Coaching-ul și jocurile colective – Note de curs</i>
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Jones, R. I. (2006). <i>The Sports Coach as an Educator</i> . Routledge, London.
	Lyle, J. (2002). <i>Sports Concepts: A Framework for Coaches' Behaviour</i> . Routledge, London

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

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

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		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: | 2 | 7 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

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

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

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 Liniiile 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)

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

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 obligatoriu 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 Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.