

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

2024-2025

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizică 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	Categorია formativă a disciplinei D.S.			
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 ($NOAD_{sem}$)
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 ($NOSI_{sem}$)				52
Total ore pe semestru ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)				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
---------------------------	---------------------------

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

6. Competențe specifice acumulate

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

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

Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale coachingului și aplicarea lor în domeniul . Competențe în organizarea activității echipelor sportive.
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

Curs		Nr. ore
Curs 1	1. Teoria și metodică antrenamentului în 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, studenților și adulților (-organizare de competiții).	2
Curs 5	5. Rolul coachingului în viața sportivilor	6
Curs 6	6. Conceptia generală de coaching în sporturile individuale	2
Total ore curs:		24
Seminar/Laborator		Nr. ore

Sem 1	1.Particularitățile educaționale în activitatea de caoching.	4
Sem 2	2. Pregătirea fizică în sporturile individuale : orientare generală în metodică pregătirii fizice.	2
Sem 3	3.Raționalizarea activității de caoching.	4
Sem 4	4. Probleme de drept și legislație, în conformitate cu legile și structurile europene.	2
Total ore seminar/laborator		12

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 Dodge 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

Conținuturile 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: 26.09.2024

Data avizării în Departament: 10.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.univ.dr. Ioan Hășmășan	
Responsabil program de studiu	Conf.univ.dr. Iulian Stoian	
Director de departament	Lect.univ.dr. Ioan Tăușan	

¹ Licență / Master

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

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

¹ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

¹ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

¹ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

¹ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

¹ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

¹ Între 7 și 14 ore

¹ Între 2 și 6 ore

¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹ 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.)

¹ 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

¹ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹ Din planul de învățământ

¹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

¹ Titluri de capitole și paragrafe

¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

¹ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

¹ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

¹ Alte tipuri de activități practice specifice

¹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

¹ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

¹ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

¹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.