

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	COACHING IN SPORTURI INDIVIDUALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. POP IOAN- NELU						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. POP IOAN- NELU						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DSIN

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și în sala					36
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none">Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none">Sala de curs, retroproiector.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (APS) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (APS) • C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>-Coaching-ul reprezinta o sinteza a diferitelor principii, metode, teorii și tehnici de succes preluate din psihologie, management, dezvoltare personala și sportul de performanță.</p> <p>- Obiectivul principal al coaching-ului este împlinirea fiecaruia dintre noi ca indivizi, pe multiple planuri (sportiv, profesional, financiar, afectiv, spiritual etc.), prin definirea unor obiective concrete și găsirea căilor optime pentru atingerea lor.</p> <p>- Coaching-ul ne ajută să înțelegem, să definim și să apelăm la o nevoie umană fundamentală și universală, aceea de autoactualizare (treapta cea mai înaltă a Piramidei lui Maslow, piramida trebuințelor/necesităților/priorităților umane).</p> <p>- Prin coaching avem șansa de a ne defini rolul în viață ("Cunoaște-te pe tine însuși!") și a ne împlini destinul prin identificarea și atingerea obiectivelor importante.</p> <p>- În sport, obiectivul coach-ului este acela de a manageria individul și echipa, adică participă la constituirea, recrutarea, pregătirea fizică și tactică, animarea și gestionarea ei zilnică.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoaștere și înțelegere.</p> <p>- Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în școală și în sportul de performanță.</p> <p>- Acumularea de cunoștințe generale pentru alcatuirea și conducerea unui program de pregătire a sportivilor alături de un antrenor în diferite sporturi.</p> <p>- Pe baza acestor cunoștințe teoretice și practice au posibilitatea de a se specializa în domeniul Coachingului</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea și cerințele disciplinei	Curs interactiv	2 ore
2. Conceptul și natura coaching-ului.	Curs interactiv	2 ore
3. Formularea întrebărilor și ordinea acestora în cadrul unei sesiuni de coaching.	Curs interactiv	2 ore

4. Stabilirea obiectivelor in sporturile individuale.	Curs interactiv	2 ore
5. Invatare, satisfactie si motivatie in sporturile individuale	Curs interactiv	2 ore
6. Feed-back, evaluare si autoevaluare in sporturile individuale	Curs interactiv	2 ore
7. Avantajele aplicarii coachingului in sporturile individuale.	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. Landsberg, M., (1997), *The Tao of Coaching*.
2. Gallwey, T., (2000), *The Inner Game of Work*.
3. Hemery, D., (1991), *Sporting Excellence: What Makes a Champion ?*
4. Angel, P., Amar, P., Devienne, E., Tencé, J., (2008), *Dicționar de coaching*, Ed. Polirom, București.
5. Whitmore, J. (2008), *Coaching pentru performanță*, Ed. Publica, București.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea si cerintele disciplinei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Conceptul si natura coaching-ului.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Formularea intrebarilor si ordinea acestora in cadrul unei sesiuni de coaching.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Stabilirea obiectivelor in sporturile individuale.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Invatare, satisfactie si motivatie in sporturile individuale.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Feed-back, evaluare si autoevaluare in sporturile individuale.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Avantajele aplicarii coachingului in sporturile individuale.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Landsberg, M., (1997), *The Tao of Coaching*.
2. Gallwey, T., (2000), *The Inner Game of Work*.
3. Hemery, D., (1991), *Sporting Excellence: What Makes a Champion ?*
4. Angel, P., Amar, P., Devienne, E., Tencé, J., (2008), *Dicționar de coaching*, Ed. Polirom, București.
5. Whitmore, J. (2008), *Coaching pentru performanță*, Ed. Publica, București.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a con-ceptelor și noțiunilor spe-cifice Coachig- ului	Evaluare scrisă	50%

10.5 Seminar/LP	Realizarea unui portofoliu cu 7 referate.	Evaluarea si sustinerea lucrarilor	50%
10.6	Standard minim de performanță		
	Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar		

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. POP IOAN- NELU

Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nut Ancuta Ramona