

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ Profesor de educație fizică/ Antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	COACHING IN JOCURILE SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. ORMENISAN VASILE SEPTIMIU						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ. dr. ORMENISAN VASILE SEPTIMIU						
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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					20
Examinări					4
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	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Studentii vor respecta termenele, vor alege și susține un referat din tematica propusă la începutul semestrului de către cadrul didactic titular

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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 (Educație fizică și sportivă). • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă. • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. • CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Obiectivul principal al coaching-ului este împlinirea fiecăruia 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.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Coaching-ul reprezintă o sinteză a diferitelor principii, metode, teorii și tehnici de succes preluate din psihologie, management, dezvoltare personală și sportul de performanță. • 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). • Prin coaching avem să ne definim rolul în viață ("Cunoaște-te pe tine însuși!") și a ne împlini destinul prin identificarea și atingerea obiectivelor importante. • Atingerea echilibrului în viața agitată a noului mileniu și capacitatea de a ne bucura de fiecare moment al existenței noastre. • Managementul echipei : coach-ul participă la constituirea, recrutarea, pregătirea fizică și tactică, animarea și gestionarea ei zilnică. • Responsabilizare și constientizare în cadrul echipei două concepte fundamentale în coaching alături de construirea încrederii în sine.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Prezentarea disciplinei și a cerințelor.	Curs interactiv	2 ore
Ce înseamnă coaching ?	Curs interactiv	2 ore
Managerul în calitate de coach	Curs interactiv	2 ore
Conceptul și natura coaching-ului.	Curs interactiv	2 ore
Formularea întrebărilor și ordinea acestora în cadrul unei sesiuni de coaching .	Curs interactiv	2 ore
Ordinea întrebărilor	Curs interactiv	2 ore
Coachingul echipelor. Depășirea obstacolelor în coaching.	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

Angel, P., Amar, P., Devienne, E., Tencé, J., (2008), *Dicționar de coaching*, Ed. Polirom, București.
 Chamalidis, M., Ducase, F., (2007), *Descoperă învingătorul din tine – performanță în sport și în viață*, Ed. C.H.Beck, Pitești
 Gallwey, T., (1986), *The Inner Game of Tennis*.
 Gallwey, T., (1986), *The Inner Game of Golf*.
 Gallwey, T., (2000), *The Inner Game of Work*.
 Hemery, D., (1991), *Sporting Excellence: What Makes a Champion ?*
 Landsberg, M., (1997), *The Tao of Coaching*.
 Ormenisan, S., (2013), *Coaching-u in jocurile sportive-alchimia performantei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
 Whitmore, J. (2014), *Coaching pentru performanță, Practica și principiile coachingului și ale leadershipului*, Ed. Publica, București.
 Whitmore, J. (2008), *Coaching pentru performanță*, Ed. Publica, București.
[www.marketwatch.ro/.../Coaching - _antrenarea_pentru_succes](http://www.marketwatch.ro/.../Coaching_-_antrenarea_pentru_succes)

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Ce este coachingul?	Curs interactiv	2 ore
Manager și coach	Curs interactiv	2 ore
Natura coachingului.	Curs interactiv	2ore
Formularea întrebărilor și ordinea acestora în cadrul unei sesiuni de coaching .	Curs interactiv	4 ore
Ce înseamnă realitate și care sunt opțiunile?	Curs interactiv	2 ore
Realizarea conștientizării, responsabilizării și încrederii în sine.	Curs interactiv	2 ore
Ce înseamnă performanță?	Curs interactiv	2 ore
Motivația și încrederea în sine	Curs interactiv	2 ore
Coachingul: calea către sens și scop	Curs interactiv	2 ore

Formarea, dezvoltarea și îndrumarea echipelor	Curs interactiv	4 ore
Depășirea obstacolelor în coaching	Curs interactiv	2 ore
Beneficiile multiple ale coachingului	Curs interactiv	2 ore
	Curs interactiv	Total 28 ore

Bibliografie

Angel, P., Amar, P., Devienne, E., Tencé, J., (2008), *Dicționar de coaching*, Ed. Polirom, București.
 Chamalidis, F., Ducase, F., (2007), *Descoperă învingătorul din tine – performanță în sport și în viață*, Ed. C.H.Beck, Pitești
 Gallwey, T., (1986), *The Inner Game of Tennis*.
 Gallwey, T., (1986), *The Inner Game of Golf*.
 Gallwey, T., (2000), *The Inner Game of Work*.
 Hemery, D., (1991), *Sporting Excellence: What Makes a Champion ?*
 Landsberg, M., (1997), *The Tao of Coaching*.
 Ormenisan, S., (2013), *Coaching-u in jocurile sportive-alchimia performantei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
 Whitmore, J. (2014), *Coaching pentru performanță, Practica și principiile coachingului și ale leadershipului*, Ed. Publica, București.
 Whitmore, J. (2008), *Coaching pentru performanță*, Ed. Publica, București.
[www.marketwatch.ro/.../Coaching - antrenarea pentru succes](http://www.marketwatch.ro/.../Coaching_-_antrenarea_pentru_succes)

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu 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	Examen	Examen test grilă - Schollogy	40%
	10.5 Seminar/LP	Referate cu teme la alegere	Evaluare orală

10.6 Standard minim de performanță

- Întocmirea referatelor cu tematică la alegere. Condiție obligatorie pentru a susține examenul final.
- Examen final: test grilă, platforma Schoology.

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. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU

Conf. univ.dr. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. BACIU ALIN