



FIȘA DISCIPLINEI

Coaching și performanță în sport, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în sport / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				Coaching și performanță în sport						
2.2	Titularul activităților de curs										
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator										
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	S

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								22
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	CUNOSTINTE PRACTICE DESPRE TEORIA EDUCATIEI FIZICE SI SPORTULUI
5.2	De desfășurare a laboratorului	COMPETENTE DE ORGANIZARE, CONDUCERE ȘI DESFASURARE A ACTIVITATII SPORTIVE

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor despre activitatea de coaching, performanța sportivă, conexiunile cu alte domenii de activitate. Înțelegerea fenomenului sportiv și a tendințelor din sportul contemporan, strategiile de dezvoltare a acestuia.
6.2 Obiectivele specifice	Os1 Aprofundarea cunoștințelor despre coaching, ca activitate de obținere a performanței sportive; Performanța sportivă Os2 Însușirea funcțiilor și obiectivelor Os3 Conștientizarea studenților masteranzi cu privire la tendințele manifeste în sportul contemporan și descoperirea strategiilor de dezvoltare a sportului.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare CP6. Motivează în sport CP9. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	CT2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	-Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice - Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive. -Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	-Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. -Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului -Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor. -Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste -Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive. -Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor
Responsabilitate și autonomie	-Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport. -Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora -Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența. - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului -Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive. -Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv. -Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Notiuni fundamentale pentru coaching. Antrenarea minții prin coaching.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
2	Coaching-ul - proces de însoțire cu scop de conștientizare și adaptare a comportamentelor către performanță.	4	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
3	Performanța sportivă. Atingerea obiectivelor.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
4	Obținerea performanței –între nivelul de competențe și provocările sportivului.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
5	Provocările performanței sportive, competențele necesare pentru a nu ajunge la stres, frică,	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive,	



	frustrare, anxietate.		videoproiector, laptop	
6.	Definirea prin coaching a obiectivelor, găsirea motivației și a strategiei pentru obținerea performanței.	2	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	
	Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">• Dragnea A., Teodorescu Mate S., – Teoria sportului, FEST Bucuresti 2002• SIR J. WHITMORE - Coaching pentru performanta, ED. PUBLICA, 344PG, Editia 2014• Macri A.C., TEORIA SPORTULUI Suport de curs, 2021• Todea S., Teoria sportului, editura Fundatiei Romania de maine ; 284 pagini, 2006• Thomas D. J., – Utilizarea teoriei învățării sociale in sportul competitional și competitie, Colectia SDP nr 350, 351, 352 MTS-CCPS Bucuresti 1995• Voicu A. V., –Managementul organizațiilor și activităților sportive, Risoprint, Cluj-Napoca, 1998• Wille U., – Sistemul competitional, Antrenoriat și competitie, colectia SDP, nr 350, 351, 352 MTS-CCPS Bucuresti , 1995• Ciuvica Enusi M, - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, ed Prouniversitaria 2024• Medei F.C., - Dreptul educației fizice și sportului, ed CH Beck, 2024• Rea Simon - Sports Science: A Complete Introduction, ed. Teach yourself, 2024• Holdevici I., Epuran M., Tonita F., - Psihologia sportului de performanță, ed Trei, 2022• Jucan D., Bocoș M., - Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii Ed.5, ed. paralela 45, 2022• John Sproule , Oxford Resources for IB DP Sports, Exercise and Health Science: Course Book, ed. Oxford University Press			
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr.ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Analiza caracteristicilor coachingului.	2	Expunere, prelegere, exersare	
2	Pregătirea fizică a sportivilor și pregătirea lor mentală,	2	Expunere, prelegere, exersare	
3	Concentrarea înainte și în timpul meciului / competiției;	2	Expunere, prelegere, exersare	
4	Dezbateri și exemplificări referitor la direcțiile de acțiune pentru creșterea eficienței antrenamentului mental.	2	Expunere, prelegere, exersare	
5	Coaching - intervenția personalizată	2	Expunere, prelegere, exersare	
6	Dezbateri pe marginea subiectului: tendințe în antrenamentul mental, coaching.	4	Expunere, prelegere, exersare	

Bibliografie:

- Dragnea A., Teodorescu Mate S., – Teoria sportului, FEST Bucuresti 2002
- SIR J. WHITMORE - Coaching pentru performanta, ED. PUBLICA, 344PG, Editia 2014
- Macri A.C., TEORIA SPORTULUI Suport de curs, 2021
- Todea S., Teoria sportului, editura Fundatiei Romania de maine ; 284 pagini, 2006
- Thomas D. J., – Utilizarea teoriei învățării sociale in sportul competitional și competitie, Colectia SDP nr 350, 351, 352 MTS-CCPS Bucuresti 1995
- Voicu A. V., –Managementul organizațiilor și activităților sportive, Risoprint, Cluj-Napoca, 1998
- Wille U., – Sistemul competitional, Antrenoriat și competitie, colectia SDP, nr 350, 351, 352 MTS-CCPS Bucuresti , 1995



- Ciuvica Enusi M, - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, ed Prouniversitaria 2024
- Medei F.C., - Dreptul educației fizice și sportului, ed CH Beck, 2024
- Rea Simon - Sports Science: A Complete Introduction, ed. Teach yourself, 2024
- Holdevici I, Epuran M., Tonita F., - Psihologia sportului de performanță, ed Trei, 2022
- Jucan D., Bocoș M., - Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării Ed.5, ed. paralela 45, 2022
- John Sproule , Oxford Resources for IB DP Sports, Exercise and Health Science: Course Book, ed. Oxford University Press

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

Disciplina urmărește formarea unei imagini clare și corecte, asupra sportului, ca activitate de dezvoltare și perfecționare a ființei umane. Formarea competențelor privind valorile sportului și rolului său în societate.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 curs	• Evaluare finală: examen	Evaluarea cunoștințelor predate	50
11.5 lucrări practice/ seminar	• Activitate practică	Evaluare practică conceperea unui program de coaching pt un sportiv la alegere	20
	• Activitate practică activitate seminar/lp	Implicarea în activitatea curentă	10
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului	Analiza modului de întocmire a a portofoliului	10
	• Participare activă și conștientă	Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
26.09.2024

Titular de curs,

Titular de seminar /laborator,

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU