

FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ-ATLETISM, PS anul 1**Anul universitar 2020-2021****1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2	Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3	Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ
1.4	Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
1.5	Ciclul de studii	MASTER
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / PROFESOR ANTRENOR

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei				PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – ATLETISM						
2.2	Titularul activităților de curs				MIHĂILESCU LIVIU						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				MIHĂILESCU LIVIU						
2.4	Anul de studii	1	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								43
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Bazele generale ale atletismului Bazele generale ale antrenamentului sportiv Didactica sportului
4.2	De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1- Aprofundarea proiectării modulare (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire, învățare și cercetare învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) C3 - Aprofundarea cunoașterii modalităților de achiziție și evaluare în planul dezvoltării somatic, funcționale, psihice și motrice, pe ramuri de sport. C4 - Aprofundarea descrierii, explicării și integrării conținuturilor specifice pe ramură de sport. C5 - Aprofundarea metodologiei de evaluare a proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport C6 - Dezvoltarea cunoașterii în direcția utilizării metodelor, mijloacelor, tehnicilor de cercetare managerială.
Competențe transversale	CT1 - Implementarea metodelor de cercetare în proiectarea și aplicarea programelor specifice sportului de performanță prin optimizarea strategiilor didactice conform cu situațiile complexe întâlnite în activitatea profesională. CT2 - Asumarea de roluri, funcții de conducere a activității grupurilor profesionale; abilități la nivelul standardelor de performanță privind îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire competiție. CT3 - Dezvoltarea abilităților prin optimizarea modalităților autoevaluare a obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea la studenți a competențelor metodice privind activitatea de antrenor.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea analizei biomecanice a alergărilor, săriturilor și aruncărilor Insușirea schemei tip a învățării exercițiilor atletice Cunoașterea metodicii de învățare a exercițiilor atletice

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Schema tip a învățării tehnicii, factori care determină unitatea procesului de predare – învățare, etapele succesive în predarea tehnicii, obiective, recomandări metodice. Lecția de atletism.	8		
2	Sistemul de organizare al atletismului, sistemul probelor, structura organizatorică a conducerii atletismului.	8		
3	Categoriile de vârstă în atletismul competițional și caracteristicile materialelor de concurs	8		
4	Competiția de atletism: caracteristici, tendințe, specificitate	4		

Bibliografie

- Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
- Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
- Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
- Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
- Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., **Atletism-îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
- Mihăilescu L., 2016, **Bazele generale ale atletismului-suport de curs**
- Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
- Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit. Med C, București
- Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Perfecționarea pasului alergător de viteză, repetări integrale (pe distanțe reduse) ale fazelor de concurs, alergări cu start lansat, alergări cronometrate.	2		
2	Perfecționarea alergării de ștafetă, studiu tehnic al schimbului alternativ, lucru în spațiul de schimb, alergări de ștafetă cu 2, 3, 4, coechipieri pe distanțe reduse.	2		
3	Consolidarea tehnicii alergării de garduri, repetări pe 1-5 garduri cu start din picioare, învățarea startului de jos peste 1-3 garduri.	2		
4	Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime cu extensie. Repetări cu elan de 7,9,11 pași.	2		
5	Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală, sărituri cu elanuri reduse și întregi cu ridicarea progresivă a ștachetei.	2		
6	Perfecționarea tehnicii triplusaltului, sărituri cu elanuri reduse 7-9 pași, studiul tehnic al ritmului celor 3 pași.	2		
7	Perfecționarea tehnicii aruncării greutății – aruncări de pe loc, cu elan din cercul de concurs.	2		
8	Perfecționarea tehnicii aruncării discului, aruncări de pe loc și cu elan din cercul de aruncare, studiul tehnic al piruetei.	4		
9	Revederea și consolidarea aruncării suliței, studiul special al purtării suliței în timpul elanului și al ritmului special, aruncării cu eforturi mijlocii și cu elanuri libere (preliminare) reduse de 3,57 pași de alergare.	4		
10	Metodica predării tehnicii (pe stadion sau în cabinetul metodic): alergări de semifond, de viteză, ștafetă și garduri, marș, triplusalt, aruncarea greutății.	4		
11	Lecții de concurs – verificare și de performanță.	2		

Bibliografie

- Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
- Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
- Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
- Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
- Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
- Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;

- 8 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
 9. Mihăilescu L., **Atletism-Îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
 10. Mihăilescu L., 2016, **Bazele generale ale atletismului-suport de curs**
 13. Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
 14. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit Med C, București
 15. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Abordarea a trei subiecte din biomecanica probelor, metodică învățării acestora și competiția athletică	Examen scris	50
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Demonstrarea tehnicii probelor Temă de casă	Practice	50
10.6 Standard minim de performanță	Constituirea unei echipe și organizarea unui concurs la nivel de secție / oraș, pe nivel de pregătire / vârstă prin îndeplinirea rolului în cadrul echipei Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor stabilite Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale(referate, analize, rapoarte etc.)folosind limbajul specific domeniului		

Data completării
27 septembrie 2020

Titular de curs,
Conf univ dr Mihailescu Liviu

Titular de seminar / laborator,
Conf univ dr Mihailescu Liviu.

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 septembrie 2020

Director de departament,
(prestator)

Director de departament,
(beneficiar),


