

## FIȘA DISCIPLINEI

## PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ-ATLETISM, PS anul 2

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2	Facultatea	S.E.F.I.
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	PERFORMANȚĂ ÎN SPORT/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	2	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
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	Cursul și lucrările practice de „Metodica probelor atletice”, în ciclul de licență.
4.2	De competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Stadion de atletism

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>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</p> <p>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)</p> <p>C3 - Aprofundarea cunoașterii modalităților de achiziție și evaluare în planul dezvoltării somatic, funcționale, psihice și motrice, pe ramuri de sport.</p> <p>C4 - Aprofundarea descrierii, explicării și integrării conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>C5 - Aprofundarea metodologiei de evaluare a proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>C6 - Dezvoltarea cunoașterii în direcția utilizării metodelor, mijloacelor, tehnicilor de cercetare managerială.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea la studenți a competențelor metodice privind activitatea de antrenor.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea competențelor de organizare și conducere a antrenamentului sportiv.

	<p>Formarea deprinderilor de a înregistra, a studia și a analiza parametrii efortului de antrenament.</p> <p>Dobândirea competenței de analiză pe baza evidenței în antrenament</p> <p>Dobândirea de cunoștințe specifice managementului procesului de antrenament.</p> <p>Cunoașterea caracteristicilor somatice și funcționale ale sportivilor din grupă – cerințele și exigențele pe grupă de vârstă și nivele de pregătire.</p> <p>Valorificarea prin aplicare de către studenți a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de ordin tehnic, pedagogic și metodic dobândite la disciplinele teoretice.</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Efortul de antrenament și de concurs; principii și reguli generale, factorii care determină performanțele în atletism, parametrii efortului de antrenament, solicitarea în antrenamentul athletic, evoluția solicitării în cadrul ciclurilor de pregătire. Modificări ale solicitării pe baza intensității și volumului de lucru, clasificarea exercițiilor de pregătire și influența acestora asupra efortului de antrenament.	6 ore	Prelegere Explicație Conversație Analiza video	
2	Metode de evaluare a efortului de antrenament (solicitări). Căile de evaluare. Probele și normele de control ca metodă de stabilire a eficienței solicitării și gradului de pregătire. Concursul ca mijloc de evaluare.	2 ore		
3	Calitățile motrice ale atleților, metodele de antrenament și metodele de dezvoltare a calităților motrice în atletism. Definirea calităților motrice, interrelația dintre metodele de antrenament și metodele de dezvoltare ale calităților motrice în atletism.	4 ore		
4	Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv la atletism. Cerințele planificării. Elementele de conținut ale planificării. Organizarea antrenamentului, felurile încărcături de antrenament. Planificarea și programarea pregătirii. Structura ciclului anual de antrenament. Indicatorii principali, generali sau specifici, ai pregătirii. Cerințe de performanță pe cele două categorii. Exemple (modele) de posibilități de planificare în antrenamentul athletic.	6 ore		
5	Evidența și analiza în antrenamentul sportiv la atletism. Grupe de documente privind evidența și analiza activităților, caietul antrenorului și caietul sportivului. Succesiunea etapelor de elaborare, efectuare, evidență, analiză în antrenamentul athletic.	4 ore		
6	Cerințe, norme și criterii metodice privind pregătirea atleților și atleților de performanță și de mare performanță. Introducere, cerințe, norme, criterii. Selecționarea atleților în loturi și pentru participarea la competițiile pe obiectiv. Pregătirea comună a atleților în loturile reprezentative. Ritmicitatea pregătirii. Indicatorii somatici. Pregătirea medicală și psihologică. Îndeplinirea ritmică a obiectivelor, standardelor.	4 ore		
7	Antrenamentul la alergările de viteză și în alergările de garduri. Caracteristicile alergătorilor de viteză și de garduri. Selecția în probele de viteză și garduri. Pregătirea multilaterală și specifică. Calitățile motrice necesare și metodele pentru dezvoltarea acestora: viteza, forța și detenta, rezistența, mobilitatea și suplețea, îndemânarea. Perfecționarea tehnicii în alergările de viteză și de garduri. Planificarea antrenamentului la probele de discuții. Probele și normele de control în probele de viteză și garduri. Principalele mijloace utilizate pentru rezolvarea sarcinilor antrenamentului în probele de viteză și de garduri.	2 ore		

### Bibliografie

1. Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
2. Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
3. **Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
4. Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
5. Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
6. Mihăilescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
7. 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. <b>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</b> , 1999, Edit Med C, București				
15. Țatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, <b>Atletism</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;				
<b>8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă</b>		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica și metodica antrenamentului la copii și juniori în probele de garduri 100 și 110 mp	4	Explicație Demonstrație Studiu de caz Problematizare	
2	Tehnica și metodica antrenamentului la copii și juniori în probele de 100, 200 m	4		
3	Tehnica și metodica antrenamentului la copii și juniori în probele de 400 și 400 mp	4		
4	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de ștafetă 4x 400m	2		
5	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de semifond	2		
6	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de fond și mare fond	2		
7	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de sărituri în lungime	4		
8	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de săritură în înălțime	4		
9	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de sărituri cu prăjina	2		
<b>Bibliografie</b> 1. Alexei M., 2005, <b>Atletism, tehnica probelor</b> , Edit. Presa universitară clujeană, Cluj 2. Gevat C., 2000, <b>Atletism în lecția de educație fizică</b> , Edit Leda, Constanța 3. <b>Dicționarul explicativ al limbii române</b> , Edit. Academia Română, București; 4. Dragnea, A; Bota, I, 1999, <b>Teoria activităților motrice</b> , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București; 5. Macri A., 2005, <b>Atletism școlar</b> , Edit. Universitatea din Pitești; 6. Mihăilescu L., 2001, <b>Atletism în școală</b> , Edit. Universitatea din Pitești; 7. Mihăilescu L., 2005, <b>Alergarea de garduri</b> , Edit. Universitatea din Pitești; 8. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, <b>Atletism în sistemul educațional</b> , Edit. Universitatea din Pitești; 9. Mihăilescu L., <b>Atletism-Îndrumar lucrări practice</b> , Edit. Universitatea din Pitești 10. Mihăilescu L., 2016, <b>Bazele generale ale atletismului-suport de curs</b> 13. Rață G., 2002, <b>Atletism, tehnică, metodică, regulament</b> , Edit. Alma Mater, Bacău 14. <b>Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport</b> , 1999, Edit Med C, București 15. Țatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, <b>Atletism</b> , 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 două teme din materia studiată la curs	Examen scris	50
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Cunoașterea liniei metodice de învățare, consolidare și perfecționare a probelor atletice și demonstrarea exercițiilor Temă de casă	Examen practico-metodic Proiect	30 20
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  
\_\_septembrie\_\_

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
\_\_septembrie\_\_

Director de departament,  
(prestator)  
.....

Director de departament,  
(beneficiar),  
.....