



FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – ATLETISM
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	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

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	I	2.5	Semestrul	I	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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	144						
3.8	Total ore pe semestru	200						
3.9	Număr de credite	8						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de licență SPM
4.2	de rezultate ale învățării	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea la studenți a competențelor metodice privind activitatea de antrenor.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea analizei biomecanice a alergărilor, săriturilor și aruncărilorÎnsușirea schemei tip a învățării exercițiilor atleticeCunoașterea metodicii de învățare a exercițiilor atletice

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP 1. Aplică strategii de predare CP 3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP 5. Personalizează programul sportiv CP 6. Motivează în sport CP 10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT 1 Gândește analitic CT 2. Respectă reglementările



8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice• Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.• Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportive• Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.• Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">• Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.• Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.• Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.• Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.• Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.• Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport• Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.• Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.• Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate• Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1-2	Probleme generale ale analizei biomecanice. Forțe interioare, feluri de lucru muscular, lanțurile articulare sau sistematice, forța de impulsie și forța de avântare. Forțele exterioare, forța de greutate, forța de inerție, forțele exercitate de alte corpuri, rezistența aerului, rezistența materialelor sportive, frecarea. Comportarea corpului în aer, rotații reale și compensatorii.	4	PRELEGERE CONVERSAȚIE EXPLICAȚIA	SALĂ CURS VIDEOPROIECTOR LAPTOP VIDEO Dvd-uri
3-6	Analiza biomecanică a tehnicii exercițiilor de atletism la: alergări pe plat, ștafeta, garduri;	8		
7-11	Analiza biomecanică a tehnicii exercițiilor de atletism la: săritura în lungime, înălțime, triplusalt; (on line)	10		
12-14	Analiza biomecanică a tehnicii exercițiilor de atletism la: aruncarea greutății, disc, suliță, ciocan;	6		
Bibliografie 1. Alexei M., 2005, Atletism, tehnica probelor , Edit. Presa universitară clujeană, Cluj 2. Dicționarul explicativ al limbii române , Edit. Academia Română, București; 3. Dragnea, A; Bota, I, 1999, Teoria activităților motrice , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București; 4. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești 5. Mihăilescu L., 2013, Strategii instrucționale utilizate în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești 6. Mihăilescu L., 2005, Alergarea de garduri , Edit. Universitatea din Pitești; 7 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, Atletism în sistemul educațional , Edit. Universitatea din Pitești; 8. Mihăilescu L., 2023 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism , Note de curs 9. Mihăilescu L., 2023, Bazele generale ale atletismului-suport de curs 10. Rață G., 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament , Edit. Alma Mater, Bacău 11. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport , 1999, Edit Med C, București 12. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, Atletism , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Lecții de acomodare.	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	Teren atletism Instalatii si materiale specifice Chinograme
2	Perfecționarea P.L.M., alergarea pe teren variat, fazele alergării de concurs, startul din picioare și lansarea de la start. Alergare în linie dreaptă și în turnantă.	2		
3	Perfecționarea P.L.V., startul de jos și lansarea de la start, fazele alergării de concurs, alergarea cu start de jos în linie dreaptă și în turnantă.	2		
4	Alergarea de ștafetă, schimb de aceeași parte, schimbul alternativ, lucru în zona de schimb.	2		



5	Alergarea de garduri, treceri peste 1-5 garduri, studiul trecerii primului gard cu start din picioare, treceri peste 1-3 garduri cu start de jos.	2		
6	Consolidarea tehnicii pasului de marș, repetări pe distanța de 50 – 200 m în linie dreaptă și în turnantă.	2		
7	Învățarea tehnicii săriturii în lungime cu pași în aer.	2		
8	Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime cu pășire.(on line)	2		
9-10	Consolidarea tehnicii triplusaltului. Combinații de pas sărit, intercalate cu elan liber, legări pas săltat, pas sărit și săritura în lungime. Triplusalt cu elanuri diferite. (on line)	4		
11-12	Aruncarea greutății – aruncări de pe loc, cu elan din zone nedelimitate, aruncări din zone limitate. Perfecționarea aruncării discului – priza și poziție inițială, verificarea prizei, aruncări de pe loc cu fața și cu umărul stâng pe direcția aruncării, aruncări cu elan din zone nedelimitate și din zone limitate.(on line)	4		
13-14	Dezvoltarea calităților motrice – complexe de exerciții pentru dezvoltarea vitezei, forței, rezistenței, mobilității, supleței la sfârșitul lecției de atletism.	4		

Bibliografie

1. Alexei M.,2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit.Presa universitară clujeană, Cluj
2. **Dicționarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
- 3..Dragnea, A; Bota, I, 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;
4. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești
5. Mihăilescu L., 2013, Strategii instructionale utilizate în antrenamentul athletic, Edit Universității din Pitești
6. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
- 7 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
8. Mihăilescu L., 2023 **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism**, Note de curs
9. Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ale atletismului-suport de curs**
- 10.Rață G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
- 11.**Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit Med C, București
- 12.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A, București;

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

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, administrație locală, structurile sportului

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Abordarea a trei subiecte din biomecanica probelor, metodică învățării acestora și competiția athletică	Examen scris	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Demonstrarea tehnicii probelor Temă de casă	Practic Portofoliu	30 20

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
24.09.2024

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

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

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament,
30.09.2024 (prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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