



FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – ATLETISM
anul universitar 2025-2026

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. Denumirea disciplinei												
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	II	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								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	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de licență SPM și a celor ale programului de master PS sem I-II
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">Formarea competențelor de organizare și conducere a antrenamentului sportiv.Formarea deprinderilor de a înregistra, a studia și a analiza parametrii efortului de antrenament.Dobândirea competenței de analiză pe baza evidenței în antrenamentDobândirea de cunoștințe specifice managementului procesului de antrenament.Cunoașterea caracteristicilor somatice și funcționale ale sportivilor din grupă – cerințele și exigențele pe grupă de vârstă și nivele de pregătire

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	<ul style="list-style-type: none">CT1. Gândește analiticCT2 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 fiziceÎnțelegerea 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 sportiveIdentificarea 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 sportAsumarea 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 personalizateImplementarea 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
1-3	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	Prelegere Explicație Conversație Analiza video	SALĂ CURS VIDEOPROIECT OR LAPTOP VIDEO Dvd-uri
4	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		
5-6	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		
7-9	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		
10-11	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		
...12-13	Cerințe, norme și criterii metodice privind pregătirea atleților și atletelor de performanță și de mare performanță. Introducere, cerințe, norme, criterii. Selecționarea atleților în loturi și pentru participarea la competițiile pe obiectiv.	4		



	Pregătirea comună a atleților în loturile reprezentative. Ritmicitatea pregătirii. Indicatori somatici. Pregătirea medicală și psihologică. Îndeplinirea ritmică a obiectivelor, standardelor.			
14	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		

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;

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1-2	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele de garduri 100 și 110 mp	4	Explicatia Demonstratia Conversatia	Teren atletism Instalatii si materiale specifice Chinograme
3-4	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele de 100, 200 m	4		
5-6	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele de 400 și 400 mp	4		
7	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de ștafetă 4x 400m	2		
8	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de semifond	2		
9	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de fond și mare fond	2		
10-11	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de sărituri în lungime	4		
12-13	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de săritură în înălțime	4		
14	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de sărituri cu prăjina	2		

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

--



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Abordarea a două teme din materia studiată la curs	Examen scris	50
11.5 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 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,
30.09.2024

Director de departament,
(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