



FIȘA DISCIPLINEI
PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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

2.1	Denumirea disciplinei	Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – Atletism						
2.2	Titularul activităților de curs							
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Mihăilescu Liviu						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V
						2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs		3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs		3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								6
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de master PS sem I-III
4.2	de rezultate ale învățării	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale handbalului de înaltă performanță, la nivelul echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică (Clubul Sportiv Universitar Pitești).

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.
6.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Aprofundarea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament.□ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular□ 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire în antrenamentul sportiv al seniorilor <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv la seniori□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite,



specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice.

- 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.

7. Competențe specificevizate

Competențe profesionale	CP 2. Ajută elevii în învățarea lor CP 8. Menține legatura cu personalul educațional CP 9. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	CT 2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglareaIdentifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționaleAsumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1				
Bibliografie 1.				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității	2	dezbateri, exerciții de reflexie, lucrul în grup/echipe conversația euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate	4		
3	Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor	2		
	Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță	2		
4	Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere	4		
5	Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv	2		
...	Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din atletism) □ proiectarea și susținerea lecției de probă; □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției	6		
n	Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: □ proiectarea și susținerea lecției finale □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției	6		
Bibliografie 1. Alexei M., 2005, Atletism, tehnica probelor , Edit. Presa universitară clujeană, Cluj				



2. **Dictionarul 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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei **Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – atletism** – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs			
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	• Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat.	Verificare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	20
	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă	Evaluare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	30
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Evaluarea modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție)	30
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluare participări conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	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,

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