



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. 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	II	2.5	Semestrul	II	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								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								6
Examinări								4
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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-III.
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 de 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 antrenament• Dobândirea 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.• Valorificarea prin aplicare de către studenți a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de ordin tehnic, pedagogic și metodic dobândite la disciplinele teoretice.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP 1. Aplică strategii de predare CP 3. Corectează mișcărilor potențial dăunătoare CP 5. Personalizează programul sportiv CP 6. Motivează în sport CP 10. Organizează instruirea
-------------------------	--



Competențe transversale	CT 1 Gândește analitic
-------------------------	------------------------

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	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.	4	Prelegere Explicație Conversație Analiza video	SALĂ CURS VIDEOPROIECTOR LAPTOP VIDEO Dvd-uri
3-4	Antrenamentul la alergările de rezistență. Clasificarea alergărilor. Particularitățile metodice ale dezvoltării calităților motrice în alergările de rezistență. Metode folosite. Planificarea și programarea antrenamentului – caracteristicile concursului. Metode de cicluri săptămânale de antrenament.	4		
5-8	Antrenamentul în probele de sărituri. Considerațiuni generale. Particularitățile dezvoltării calităților motrice în probele de sărituri. Perfecționarea tehnicii. Particularitățile antrenamentului la săritura în înălțime. Partic. antrenamentului la săritura cu prăjina.	8		
9-12	Antrenamentul în probele de aruncări. Considerațiuni generale. Calități motrice dominante. Particularitățile dezvoltării calităților motrice: forța, detenta. Clasificarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței, viteza, rezistență, îndemânarea și suplețea. Perfecționarea tehnicii. Particularitățile antrenamentului la aruncarea greutății. Particularitățile antrenamentului la aruncarea suliței. Particularitățile antrenamentului la aruncarea ciocanului.	8		
13-14	Antrenamentul în probele combinate. Considerațiuni generale. Factorii care determină performanțele în probele combinate. Specificul antrenamentului în probele combinate. Planificarea și programarea antrenamentului în probele combinate. Indicatori specifici în probele combinate.	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 instructive 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	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de triplu salt	4	Explicație Demonstrații e Studiu de caz Problematizări	Teren atletism Instalații și materiale specifice
2	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de aruncare a greutății	4		
3	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de aruncare a discului	4		
4	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de aruncare a suliței	4		
5	Tehnica și metodică antrenamentului în probele combinate	4		
6	Metodică și conținutul antrenamentului de forță la sprinteri	2		
7	Metodică și conținutul antrenamentului de forță la săritori	2		
8	Metodică și conținutul antrenamentului de forță la aruncători	2		
9	Metodică și conținutul antrenamentului de forță la probele combinate	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 instructive 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 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
28.09.2024

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