**fișa disciplinei**

**Pregatire specializatĂ Într-o disciplinĂ sportivĂ I - atletism**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Stiinte, Educatie Fizica si Informatica** |
| 1.3 Departamentul | **Educatie Fizica si Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știinta Sportului și Educației Fizice |
| 1.5Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă I - atletism** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs/ | | | | | MIHAILESCU Liviu | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect/ | | | | | MIHAILESCU Liviu | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu/ | 1 | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă/ | | F | | 2.9 Codul disciplinei | | | | UPB.18.M1.O.04-03 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | | Din care: 3.2 curs | | 2 | 3.3seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ/ | 56 | | Din care: 3.5 curs/ | | 28 | 3.6 seminar/laborator/proiect/ | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri/ | | | | | | | 50  40  48 |
| Tutorat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **144** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **200** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **8** | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)/

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Acumularea tuturor cunoştinţelor transmise la cursurile programului de licenţă SPM |
| 4.2 de rezultate ale învățării |  |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sala de curs, videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului/ | Teren atletism |

**6. Obiectiv general**

Formarea la studenţi a competenţelor metodice privind activitatea de antrenor.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege 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 sportiv.  - 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. |  |
| **Abilități** | - Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.  - Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.  - Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.  - Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.  - Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.  - Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.  - Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.  - 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** | - Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.  - Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.  - Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.  - Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică  - Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.  - Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.  - Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.  - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.  - Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate  - Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.  - Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile. |  |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Probleme generale ale analizei biomecanice. Forţe interioare, feluri de lucru muscular, lanţurile articulare sau sistematice, forţa de impulsie şi forţa de avântare. Forţele exterioare, forţa de greutate, forţa de inerţie, forţele exercitate de alte corpuri, rezistenţa aerului, rezistenţa materialelor sportive, frecarea.  Comportarea corpului în aer, rotaţii reale şi compensatorii. | **4** |
| II | Analiza biomecanică a tehnicii exerciţiilor de atletism la: alergări pe plat, ştafeta, garduri; | **8** |
| III | Analiza biomecanică a tehnicii exerciţiilor de atletism la: săritura în lungime, înălţime, triplusalt; (on line) | **10** |
| IV | Analiza biomecanică a tehnicii exerciţiilor de atletism la: aruncarea greutăţii, disc, suliţă, ciocan; | **6** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1.Mihăilescu L., 2024, **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism,** Note de curs  2. Alexei M**.,**2005, **Atletism, tehnica probelor,** Edit.Presa universitară clujeană, Cluj  3. ***Dicţionarul explicativ al limbii române***, Edit. Academia Română, Bucureşti;  4.Dragnea, A; Bota, I, 1999, ***Teoria activităţilor motrice***, Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti;  5. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  6. Mihăilescu L., 2013, Stategii instrucționale utilizate în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  7. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Piteşti;  8 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educaţional**, Edit. Universitatea din Piteşti;  9. Mihăilescu L., 2023 **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism,** Note de curs  10. Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ele atletismului-suport de curs**  11.Raţă G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău  12.**Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina educaţie fizică şi sport**, 1999, Edit Med C, Bucureşti  13.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism,** Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti; | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Lecţii de acomodare. | **2** |
| 2. | Perfecţionarea P.L.M., alergarea pe teren variat, fazele alergării de concurs, startul din picioare şi lansarea de la start. Alergare în linie dreaptă şi în turnantă. | **2** |
| 3. | Perfecţionarea P.L.V., startul de jos şi lansarea de la start, fazele alergării de concurs, alergarea cu start de jos în linie dreaptă şi în turnantă. | **2** |
| 4. | Alergarea de ştafetă, schimb de aceeaşi 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 marş, repetări pe distanţa de 50 – 200 m în linie dreaptă şi în turnantă. | **2** |
| 7. | Învăţarea tehnicii săriturii în lungime cu paşi în aer. | **2** |
| 8. | Perfecţionarea tehnicii săriturii în înălţime cu păşire.(on line) | **2** |
| 9. | Consolidarea tehnicii triplusaltului. Combinaţii de pas sărit, intercalate cu elan liber, legări pas săltat, pas sărit şi săritura în lungime. Triplusalt cu elanuri diferite. (on line) | **4** |
| 10. | *Aruncarea greutăţii – aruncări de pe loc, cu elan din zone nedelimitate, aruncări din zone limitate. Perfecţionarea aruncării discului – priza şi poziţie iniţială, verificarea prizei, aruncări de pe loc cu faţa şi cu umărul stâng pe direcţia aruncării, aruncări cu elan din zone nedelimitate şi din zone limitate.(on line)* | **4** |
| 11. | *Dezvoltarea calităţilor motrice – complexe de exerciţii pentru dezvoltarea vitezei, forţei, rezistenţei, mobilităţii, supleţei la sfârşitul lecţiei de atletism.* | **4** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1.Mihăilescu L., 2024, **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism,** Note de curs  2. Alexei M**.,**2005, **Atletism, tehnica probelor,** Edit.Presa universitară clujeană, Cluj  3. ***Dicţionarul explicativ al limbii române***, Edit. Academia Română, Bucureşti;  4. Dragnea, A; Bota, I, 1999, ***Teoria activităţilor motrice***, Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti;  5. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  6. Mihăilescu L., 2013, Stategii instrucționale utilizate în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  7. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Piteşti;  8. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educaţional**, Edit. Universitatea din Piteşti;  9.. Mihăilescu L., 2023 **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism,** Note de curs  10. Mihăilescu L., 2023, **Bazele generale ele atletismului-suport de curs**  11.Raţă G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău  12.**Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina educaţie fizică şi sport**, 1999, Edit Med C, Bucureşti  13.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism,** Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti; | | |

**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 trei subiecte din biomecanica probelor, metodica învăţării acestora şi competiţia atletică | Examen scris | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Demonstrarea tehnicii probelor | Practic | 30 |
| Tema de casa | Portofoliu | 20 |
| 10.6 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  26.09.2025 | Titular de curs  MIHAILESCU Liviu | Titular(ii) de aplicații  MIHAILESCU Liviu |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament MIHAILESCU Liviu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan FLEANCU Leonard | |

29.09.2025