**fișa disciplinei**

**PregĂtire specializatĂ Într-o disciplinĂ sportivĂ II - atletism**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Știinte, Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și 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 II - 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 | | II | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă/ | | F | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M2.O.04-08 | | |

**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/ | | | | | | | 40  30  43 |
| Tutorat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | 2 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **119** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **175** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **7** | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Acumularea tuturor cunoştinţelor transmise la cursurile programului de licenţă SPM şi a celor ale programului de master PS sem I |
| 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** |
| 1-4 | Schema tip a învăţării tehnicii, factori care determină unitatea procesului de predare – învăţare, etapele succesive în predarea tehnicii, obiective, recomandări metodice. Lecţia de atletism. (on line) | **8** |
| 5-8 | Sistemul de organizare al atletismului, sistemul probelor, structura organizatorică a conducerii atletismului. | **8** |
| 9-12 | Categoriile de vârstă în atletismul competiţional şi caracteristicile materialelor de concurs | **8** |
| 13-14 | Competiţia de atletism: caracteristici, tendinţe, specificitate | **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, **Bazele generale ele atletismului-suport de curs**  10.Raţă G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău  11.**Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina educaţie fizică şi sport**, 1999, Edit Med C, Bucureşti  12.Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism,** Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti; | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Perfecţionarea pasului alergător de viteză, repetări integrale (pe distanţe reduse) ale fazelor de concurs, alergări cu start lansat, alergări cronometrate. | **2** |
| 2. | Perfecţionarea alergării de ştafetă, studiu tehnic al schimbului alternativ, lucru în spaţiul de schimb, alergări de ştafetă cu 2, 3, 4, coechipieri pe distanţe reduse. | **2** |
| 3. | Consolidarea tehnicii alergării de garduri, repetări pe 1-5 garduri cu start din picioare, învăţarea startului de jos peste 1-3 garduri. | **2** |
| 4. | Perfecţionarea tehnicii săriturii în lungime cu extensie. Repetări cu elan de 7,9,11 paşi. | **2** |
| 5. | Perfecţionarea tehnicii săriturii în înălţime cu răsturnare dorsală, sărituri cu elanuri reduse şi întregi cu ridicarea progresivă a ştachetei. | **2** |
| 6. | Perfecţionarea tehnicii triplusaltului, sărituri cu elanuri reduse 7-9 paşi, studiul tehnic al ritmului celor 3 paşi. | **2** |
| 7. | Perfecţionarea tehnicii aruncării greutăţii – aruncări de pe loc, cu elan din cercul de concurs. | **2** |
| 8-9 | Perfecţionarea tehnicii aruncării discului, aruncării de pe loc şi cu elan din cercul de aruncare, studiul tehnic al piruetei. | **4** |
| 10-11 | Revederea şi consolidarea aruncării suliţei, studiul special al purtării suliţei în timpul elanului şi al ritmului special, aruncării cu eforturi mijlocii şi cu elanuri libere (preliminare) reduse de 3,57 paşi de alergare. | **4** |
| 12-13 | Metodica predării tehnicii (pe stadion sau în cabinetul metodic): alergări de semifond, de viteză, ştafetă şi garduri, marş, triplusalt, aruncarea greutăţii. | **4** |
| 14 | Lecţii de concurs – verificare şi de performanţă. | **2** |
|  | **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, **Bazele generale ele atletismului-suport de curs**  10.Raţă G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău  11.**Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina educaţie fizică şi sport**, 1999, Edit Med C, Bucureşti  12.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  27.09.2025 | 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