**fișa disciplinei**

**PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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 | | | **PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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/ | 1I | 2.5 Semestrul | | II | | 2.6. Tipul de evaluare | V | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă/ | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M4.O.04-10 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână |  | | Din care: 3.2 curs | |  | 3.3seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ/ | 28 | | Din care: 3.5 curs/ | |  | 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/ | | | | | | | 4  8  6 |
| Tutorat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **22** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **50** | |
| 3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului |  |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului/ | 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. Obiectiv general**

Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea  - Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.  - Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar. |  |  |
| **Abilități** | - Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.  - Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.  - Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.  - Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.  - Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.  - Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.  - Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor. |  |  |
| **Responsabilitate și autonomie** | - Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.  - Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.  - Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.  - Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale  - Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.  - Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.  - Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.  - Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.  - Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate. |  |  |

**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.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1 | Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității | 2 |
| 2-3 | Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate | 4 |
| 4 | Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor | 2 |
| 5 | Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță | 2 |
| 6-7 | Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere | 4 |
| 8 | Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv | 2 |
| 9-11 | Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiei de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din atletism)  □ proiectarea şi susţinerea lecţiei de probă;  □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei | 6 |
| 12-14 | Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiei finale:  □ proiectarea şi susţinerea lecţiei finale  □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei | 6 |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1.Alexei M**.,**2005, **Atletism, tehnica probelor,** Edit.Presa universitară clujeană, Cluj  2. ***Dicţionarul explicativ al limbii române***, Edit. Academia Română, Bucureşti;  3..Dragnea, A; Bota, I, 1999, ***Teoria activităţilor motrice***, Edit. Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti;  4. Mihăilescu L., 2013, Calitatea și Eficiența în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  5. Mihăilescu L., 2013, Stategii instrucționale utilizate în antrenamentul atletic, Edit Universității din Pitești  6. Mihăilescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Piteşti;  7 Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, **Atletism în sistemul educaţional**, Edit. Universitatea din Piteşti;  8. Mihăilescu L., 2023 **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă-atletism,** Note de curs  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 |  |  |  |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | • Evaluare finală: susținerea unei lecţii 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 şi susţinerea lecţiei 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.  Evaluarea participării conştienteşi active din cadrullucrărilor practice | **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  - | 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