

FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ-ATLETISM, PS anul 2

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2	Facultatea	S.E.F.I.
1.3	Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ
1.4	Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
1.5	Ciclul de studii	MASTER
1.6	Programul de studiu / calificarea	PERFORMANȚĂ ÎN SPORT/PROFESOR ANTRENOR

2. Date despre disciplină

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	2
2.5	Semestrul	1
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 inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cursul și lucrările practice de „Metodica probelor atletice”, în ciclul de licență.
4.2	De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Stadion de atletism

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea la studenți a competențelor metodice privind activitatea de antrenor.
7.2 Obiectivele specifice	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.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Efortul de antrenament și de concurs; principii și reguli generale, factori care determină performanțele în atletism, parametrii efortului de antrenament, solicitarea în antrenamentul athletic, evoluția solicitării în cadrul ciclurilor de pregătire. Modificări ale solicitării pe baza intensității și volumului de lucru, clasificarea exercitiilor de pregătire și influența acestora asupra efortului de antrenament.	6 ore	Prelegere Explicație Conversație Analiza video	
2	Metode de evaluare a efortului de antrenament (solicitări). Căile de evaluare. Probele și normele de control ca metodă de stabilire a eficienței solicitării și gradului de pregătire. Concursul ca mijloc de evaluare.	2 ore		
3	Calitățile motrice ale atleților, metodele de antrenament și metodele de dezvoltare a calităților motrice în atletism. Definirea calităților motrice, interrelația dintre metodele de antrenament și metodele de dezvoltare ale calităților motrice în atletism.	4 ore		
4	Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv la atletism. Cerințele planificării. Elementele de conținut ale planificării. Organizarea antrenamentului, felurile încărcături de antrenament. Planificarea și programarea pregătirii. Structura ciclului anual de antrenament. Indicatorii principali, generali sau specifici, ai pregătirii. Cerințe de performanță pe cele două categorii. Exemple (modele) de posibilități de planificare în antrenamentul athletic.	6 ore		
5	Evidența și analiza în antrenamentul sportiv la atletism. Grupe de documente privind evidența și analiza activităților, caietul antrenorului și caietul sportivului. Succesiunea etapelor de elaborare, efectuare, evidență, analiză în antrenamentul athletic.	4 ore		
6	Cerințe, norme și criterii metodice privind pregătirea atleților și atleților de performanță și de mare performanță. Introducere, cerințe, norme, criterii. Selecționarea atleților în loturi și pentru participarea la competițiile pe obiectiv. Pregătirea comună a atleților în loturile reprezentative. Ritmicitatea pregătirii. Indicatori somatici. Pregătirea medicală și psihologică. Îndeplinirea ritmică a obiectivelor, standardelor.	4 ore		
	Antrenamentul la alergările de viteză și în alergările de garduri. Caracteristicile alergărilor de viteză și de garduri. Selecția în probele de viteză și garduri. Pregătirea multilaterală și specifică. Calitățile motrice necesare și metodele pentru dezvoltarea acestora: viteză, forță 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.	2 ore		
Biografii 1. Alexei M., 2005, Atletism, tehnica probelor , Edit. Presa universitară clujeană, Cluj 2. Gevat C., 2000, Atletism în lecția de educație fizică , Edit. Leda, Constanța 3. Dicționarul explicativ al limbii române , Edit. Academia Română, București; 4. Dragnea, A. Bota, I., 1999, Teoria activităților motrice , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București; 5. Macri A., 2005, Atletism școlar , Edit. Universitatea din Pitești; 6. Mihăilescu L., 2001, Atletism în școală , Edit. Universitatea din Pitești; 7. Mihăilescu L., 2005, Alergarea de garduri , Edit. Universitatea din Pitești; 8. Mihăilescu L., Mihăilescu N., 2006, Atletism în sistemul educațional , Edit. Universitatea din Pitești; 9. Mihăilescu L., Atletism-Îndrumar lucrări practice , Edit. Universitatea din Pitești 10. Mihăilescu L., 2016, Bazele generale ale atletismului-suport de curs 13. Rată G., 2002, Atletism, tehnică, metodică, regulament , Edit. Alma Mater, Bacău 14. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, 1999, Edit. Med C, București 15. Iatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, Atletism , Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București;				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele	4	Explicație	

	de garduri 100 și 110 mp			
2	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele de 100, 200 m	4	Demonstrație Studiu de caz Problematizare	
3	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele de 400 și 400 mp	4		
4	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de ștafetă 4x 400m	2		
5	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de semifond	2		
6	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de fond și mare fond	2		
7	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de sărituri în lungime	4		
8	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de săritură în înălțime	4		
9	Tehnica și metodică antrenamentului în probele de sărituri cu prajină	2		

Bibliografie

1. Alexei M., 2005, **Atletism, tehnica probelor**, Edit. Presa universitară clujeană, Cluj
2. Gevat C., 2000, **Atletism în lecția de educație fizică**, Edit. Leda, Constanța
3. **Dictionarul explicativ al limbii române**, Edit. Academia Română, București;
4. Dragnea, A. Bota, I., 1999, **Teoria activităților motrice**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București;
5. Macri A., 2005, **Atletism școlar**, Edit. Universitatea din Pitești;
6. Mihailescu L., 2001, **Atletism în școală**, Edit. Universitatea din Pitești;
7. Mihailescu L., 2005, **Alergarea de garduri**, Edit. Universitatea din Pitești;
8. Mihailescu L., Mihailescu N., 2006, **Atletism în sistemul educațional**, Edit. Universitatea din Pitești;
9. Mihailescu L., **Atletism-îndrumar lucrări practice**, Edit. Universitatea din Pitești
10. Mihailescu L., 2016, **Bazele generale ale atletismului-suport de curs**
13. Rata G., 2002, **Atletism, tehnică, metodică, regulament**, Edit. Alma Mater, Bacău
14. **Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport**, 1999, Edit. Med C, București
15. Tatu T., Alexandrescu D., Ardelean T., 1983, **Atletism**, Edit. Didactică și Pedagogică, R.A., București;

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

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 două teme din materia studiată la curs	Examen scris	50
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Cunșterea liniei metodice de învățare, consolidare și perfecționare a probelor atletice și demonstrarea exercițiilor Temă de casă	Examen practico-metodic Proiect	30 20
10.6 Standard minim de performanță	Constituirea unei echipe și organizarea unui concurs la nivel de secție / oraș, pe nivel de pregătire / vârstă prin îndeplinirea rolului în cadrul echipei Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor stabilite Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind limbajul specific domeniului		

Data completării

septembrie

1 X 2019

Titular de curs,

.....

Titular de seminar / laborator,

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

septembrie

1 X 2019

Director de departament,
(prestator)

.....

Director de departament,
(beneficiar),

.....