

## FIȘA DISCIPLINEI

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

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNSTPB - CUPIT
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	PS / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

## 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		2	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								69 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	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	<p>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</p> <p>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)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specific domeniului</p>
Competențe transversale	

## 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.

	<p>Dobândirea competenței de analiză pe baza evidenței în antrenament</p> <p>Dobândirea de cunoștințe specifice managementului procesului de antrenament.</p> <p>Cunoașterea caracteristicilor somatice și funcționale ale sportivilor din grupă – cerințele și exigențele pe grupă de vârstă și nivele de pregătire.</p> <p>Valorificarea prin aplicare de către studenți a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de ordin tehnic, pedagogic și metodic dobândite la disciplinele teoretice.</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	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 ore		
2	Antrenamentul la alergările de rezistență. Clasificarea alergătorilor. 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 ore		
3	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 prăjină.	8 ore		
4	Antrenamentul în probele de aruncări. Considerațiuni generale. Calități motrice dominante. Particularitățile dezvoltării calităților motrice: forța, detenta. Clasificarea exercițiilor pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței, îndemânarea și suplețea. Perfecționarea tehnicii. Particularitățile antrenamentului la aruncarea greutății. Particularitățile antrenamentului la aruncarea suliței. Particularitățile antrenamentului la aruncarea ciocanului.	8 ore		
5	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 ore		

### Bibliografie

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

1.

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 de garduri 100 și 110 mp	4	Explicație Demonstrație Studiu de caz Problematizare	
2	Tehnica și metodică antrenamentului la copii și juniori în probele de 100, 200 m	4		
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	2		

	fond			
7	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de sărituri în lungime	4		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de săritură în înălțime	4		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de sărituri cu prăjina	2		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de triplusalt	4		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de aruncare a greutății	4		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de aruncare a discului	4		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele de aruncare a suliței	4		
	Tehnica și metodica antrenamentului în probele combinate	4		
	Metodica și conținutul antrenamentului de forță la sprinteri	2		
	Metodica și conținutul antrenamentului de forță la săritori	2		
	Metodica și conținutul antrenamentului de forță la aruncători	2		
	Metodica și conținutul antrenamentului de forță la probele combinate	4		
	Dezvoltarea / educarea calităților motrice solicitate în susținerea probelor de performanță	20		
	Consolidarea și perfecționarea tehnicii probelor de performanță	16		
	Lecții de verificare	10		

## 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. **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. Rață 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;

1.

**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	Cunoașterea 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  
29 septembrie 2023

Titular de curs,  
Conf univ de Mihăilescu Liviu

Titular de seminar / laborator,  
Conf univ dr Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29 septembrie 2023

Director de departament,  
(prestator)  
Conf univ dr Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf univ dr Mihăilescu Liviu

