

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	3 ani/ 6 semestre

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Bazele generale ale atletismului</i>		2.2. Cod disciplină	EFS104			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ.dr. Costel Belizna						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect.univ.dr. Man Cristina						
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	1	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	4	din care: 3.5. curs	2	3.6. seminar/laborator	2
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități .....					

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice cu scopul perfecționării exercițiilor de atletism în parametri tehnici și performanțiali optimi.</li><li>2. Însușirea metodicii de predare a exercițiilor de atletism.</li><li>3. Dezvoltarea calităților motrice necesare practicării exercițiilor de atletism.</li></ol>
Competențe transversale	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice cu scopul perfecționării exercițiilor de atletism în parametri tehnici și performanțiali optimi.</li><li>2. Însușirea metodicii de predare a exercițiilor de atletism.</li><li>3. Dezvoltarea calităților motrice necesare practicării exercițiilor de atletism.</li></ol>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice cu scopul perfecționării exercițiilor de atletism în parametri tehnici și performanțiali optimi.</li><li>2. Însușirea metodicii de predare a exercițiilor de atletism.</li><li>3. Dezvoltarea calităților motrice necesare practicării exercițiilor de atletism.</li></ol>
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dobândirea cunoștințelor teoretice și a abilităților practice cu scopul perfecționării exercițiilor de atletism în parametri tehnici și performanțiali optimi.</li><li>2. Însușirea metodicii de predare a exercițiilor de atletism.</li><li>3. Dezvoltarea calităților motrice necesare practicării exercițiilor de atletism.</li></ol>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica atletismului-scurt istoric	C1. Scurt istoric în problematica atletismului 1.1. Atletismul în diferite perioade istorice 1.2. Atletismul în epoca modernă și contemporană din România	
2. Bazele fizice ale mișcării	C2. Mișcarea fizică 2.1. Parametrii mișcării 2.2. Forțele care acționează asupra corpului în timpul mișcării	
3. Bazele generale ale învățării exercițiilor de atletism	C3. Învățarea exercițiilor de atletism 3.1. Succesiunea etapelor învățării exercițiilor de atletism 3.2. Inițierea în atletism	
4. Bazele generale ale tehnicii probelor de alergare	C4. Tehnica alergării 4.1. Deprinderea alergării 4.2. Parametrii și structura pasului alergător 4.3. Oscilațiile corpului în alergare	
5. Probele de alergări	C5. Elementele esențiale ale probelor de alergare 5.1. Tipuri de alergări. Scurtă descriere 5.2. Metodica și prevederile diferitelor tipuri de alergări	
6. Alergarea de semifond-fond-mare fond	C6. Alergarea semifond-fond-mare fond. Caracteristici definitorii 6.1. Tehnica alergării de semifond-fond-mare fond 6.2. Metodica alergării de semifond-fond-mare fond	

	6.3. Regulamentul alergării de semifond-fond-mare fond	
7. Alergarea de viteză	C7. Alergarea de viteză. Caracteristici defnitorii 7.1. Tehnica alergării de viteză 7.2. Metodica alergării de viteză 7.3. Regulamentul alergării de viteză	
8. Alergarea de ștafetă	C8. Alergarea de ștafetă. Caracteristici defnitorii 8.1. Tehnica alergării de ștafetă 8.2. Regulamentul alergării de ștafetă	
9. Alergarea de garduri	C9. Alergarea de ștafetă. Caracteristici defnitorii 9.1. Tehnica alergării de ștafetă 9.2. Metodica alergării de ștafetă 9.3. Regulamentul alergării de garduri	
10. Bazele tehnicii probelor de săritură	C10. Descrierea principalelor tehnici din probele de săritură 10.1. Săritura în lungime cu 1 ½ și 2 ½ pași în zbor 10.2. Tehnică, metodică, regulament 10.3. Săritura în înălțime cu pășire și răsturnare dorsală	
11. Bazele tehnicii probelor de săritură	C11. Descrierea principalelor tehnici din probele de săritură 11.1. Tehnica probelor de săritură, prezentare detaliată 11.2. Metodica probelor de săritură 11.3. Regulamentul probelor de săritură	
12. Bazele tehnicii probelor de aruncări	C12. Descrieri generale ale tehnicii aruncărilor 12.1. Deprinderea de aruncare 12.2. Structura tehnică a aruncărilor	
13. Probele de aruncări	C13. Caracteristicile generale ale probelor de aruncări 13.1. Tipuri de aruncări 13.2. Tehnica și metodică tipurilor de aruncări	
14. Antrenamentul sportiv în atletism. Repere generale	C14. Antrenamentul sportiv din atletism 14.1. Selecția copiilor și a juniorilor 14.2. Lecția de antrenament 14.3. Particularitățile antrenamentului din atletism	

## 8.2 Bibliografie

1. Barbu, C., Stoica, M.- *Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală*. Editura Printech, București, 2000
2. Dragomir, M. Albina A.- *Atletismul în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006
3. Trifea, C. – *Atletism*, Editura DARECO, București, 2002
4. Predescu T., Ștefan C. – *Pregătirea sațială în jocul de baschet*, Editura Semne, 2005
5. *Regulamentul concursului de atletism- F.R.A.*, București, 2002-2003
6. Stoica, M.- *Atletism. Curs pentru studenții anului I*, Editura ANEFS, București, 2007
7. Stoica, M.- *Atletism-mijloc asociat al kinoterapiei*, Editura Bren, București, 2005
8. Stoica, M.- *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București, 2000

## Seminar-laborator

1. Învățarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării	S1. Învățarea și perfecționarea tehnicii și metodicii predării Școala atletismului - școala alergării - școala săriturii - școala aruncării	
2. Alergarea de semifond	S2. Alergarea de semifond - tehnica alergării de semifond-fond-mare fond - metodică alergării de semifond-fond-mare fond - regulamentul alergării de semifond-fond-mare fond	

3. Alergarea de viteză	S3. Alergarea de viteză - Tehnica alergării de viteză - Metodica alergării de viteză - Regulamentul alergării de viteză	
4. Alergarea de ștafetă	S4. Alergarea de ștafetă - tehnica alergării de ștafetă - regulamentul alergării de ștafetă	
5. Alergarea de garduri	S5. Alergarea de ștafetă. Caracteristici defnitorii - Tehnica alergării de ștafetă - Metodica alergării de ștafetă - Regulamentul alergării de garduri	
6. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor	S6. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor - Tehnică, metodică, regulament	
7. Săritura în lungime cu 2 ½ pași în zbor	S7. Săritura în lungime cu 2 ½ pași în zbor - Tehnică, metodică, regulament	
8. Săritura în înălțime cu pășire și răsturnare dorsală	S8. Săritura în înălțime cu pășire și răsturnare dorsală - Tehnică, metodică, regulament	
9. Aruncarea mingii de oină	S9. Aruncarea mingii de oină - Caracteristicile generale ale probelor de aruncări - Tipuri de aruncări - Tehnica și metodică aruncării mingii de oină	
10. Aruncarea greutății	S10. Aruncarea greutății - Caracteristicile generale ale probelor de aruncări - Tipuri de aruncări a greutății - Tehnica și metodică aruncării greutății	

### Bibliografie

1. Barbu, C., Stoica, M.- *Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală*. Editura Printech, București, 2000
2. Dragomir, M. Albina A.- *Atletismul în școală*, Editura Universitaria, Craiova, 2006
3. Trifea, C. – *Atletism*, Editura DARECO, București, 2002
4. Predescu T., Ștefan C. – *Pregătirea satdială în jocul de baschet*, Editura Semne, 2005
5. *Regulamentul concursului de atletism- F.R.A.*, București, 2002-2003
6. Stoica, M.- *Atletism. Curs pentru studenții anului I*, Editura ANEFS, București, 2007
7. Stoica, M.- *Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei*, Editura Bren, București, 2005
8. Stoica, M.- *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București, 2000

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

--

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/laborator	colocviu (C) metodico-practic	Verificare practică/testare scrisă	50%
10.6 Standard minim de performanță:			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura director de departament

.....

.....