



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2023-2024
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA3007 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – ATLETISM
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Marconi Roberto Gabriel
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	20
3.4.6. Alte activități ...	30
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Pistă de atletism
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. 2 credite CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 2 credite CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 2 credite
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 1 credit CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea și însușirea procedeele tehnice fundamentale. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de

educație fizică și sport.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Însușirea tehnicii alergării de viteză 2. Însușirea tehnicii alergării de semifond și cros 3. Însușirea tehnicii alergării de ștafetă 4. Însușirea tehnicii alergării de garduri 5. Însușirea tehnicii săriturii în lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 ½ pași în aer 6. Însușirea tehnicii săriturii în înălțime cu pășire și cu răsturnare dorsală 7. Însușirea tehnicii aruncării: mingii de oină, aruncarea greutății	Curs interactiv	Fiecare temă de curs are alocate 2 ore
8.2 Bibliografie Curs 1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed.Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005. 2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism, Ed. Universității din Oradea, 2003. 3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Aurel Vlaicu, 2014. 4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2023. 5. GALEA, I., - Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009. 6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018; 7. Regulamentul concursurilor de atletism, F.R.A., București, 2003. 8. Cucui, I. A., Motivația – componentă esențială a pregătirii psihice în antrenamentul sportiv la atletism, Universitatea Valahia din Târgoviste, 2014; 9. Epuran, M., Holdevici I., Tonita F., - Psihologia sportului de performanță, Editura TREI, 2022; 10. Milroy P, Puleo J., - Anatomia alergării, Editura LIFESTYLE, 2016; 11. Epstein, D., - Gena sportivă, Editura Publica, 2021; 12. Paraschita, N., F., - ATLETISM – TEORIE SI PRACTICA, Editura Prim, 2015; 13. Pop, C., L., - Atletism. Metodica probelor de baza pentru studenti, Editura ASE, 2014.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1.Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii alergării de viteză 2.Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii alergării de semifond 3.Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii alergării de cros 4. Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii alergării de ștafetă 5.Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii săriturii în lungime: cu ghemuire, cu extensie, cu 1 pas și ½ în aer 6.Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii săriturii în înălțime cu: pășire, cu răsturnare dorsală 7. Succesiuni de exerciții pt învățarea tehnicii aruncării: mingii de oină, greutatea.	Explicație, demonstrație, repetare	Fiecare lecție de lucrări practice are alocate 6 ore
8.6 Bibliografie Laborator 1. ALEXEI M., - Atletism, Tehnica Probelor , Ed.Presa Universitară Clujeană, Cluj- Napoca, 2005. 2. DRĂGAN, D., - Metodica predării tehnicii probelor de atletism, Ed. Universității din Oradea, 2003. 3. DULCEANU, C., - Jocuri pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura Aurel Vlaicu, 2014. 4. DULCEANU, C., - Note de lp, ediție revizuită (suport electronic), 2023. 5. GALEA, I., - Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, 2009. 6. GALEA, I. - Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2018; 7. Regulamentul concursurilor de atletism, F.R.A., București, 2003. 8. Cucui, I. A., Motivația – componentă esențială a pregătirii psihice în antrenamentul sportiv la atletism, Universitatea Valahia din Târgoviste, 2014; 9. Epuran, M., Holdevici I., Tonita F., - Psihologia sportului de performanță, Editura TREI, 2022; 10. Milroy P, Puleo J., - Anatomia alergării, Editura LIFESTYLE, 2016; 11. Epstein, D., - Gena sportivă, Editura Publica, 2021; 12. Paraschita, N., F., - ATLETISM – TEORIE SI PRACTICA, Editura Prim, 2015; 13. Pop, C., L., - Atletism. Metodica probelor de baza pentru studenti, Editura ASE, 2014.		

8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	30%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Probe practice	Verificare practică	70%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Nota: 5 - să demonstreze: săritura în lungime cu un pas și jumătate, săritura în înălțime (procedeu la alegere), alergarea de garduri și aruncarea mingii de oină - să demonstreze exercițiile din școala alergării			

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Marconi Roberto
Gabriel

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI