FIŞA DISCIPLINEI
Disciplina:PREGATIREA SPECIALIZATA INTR-O RAMURA SPORTIVA KAIAC CANOE
Anul universitar 2020-2021

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Piteşti
1.2	Facultatea	Ştiinţe, Educaţie Fizică şi Informatică
1.3	Departamentul	Performanţă în Sport
1.4	Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi a Educaţiei Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS, SPM / profesor/antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Pregatirea specializata intr-o ramura sportiva kaiac canoe					
2.2	Titularul activităţilor de curs					Alecu Aurel					
2.3	Titularul activităţilor de laborator					Alecu Aurel					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**IV**	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**4**	3.2	din care curs	**2**	3.3	laborator	**2**
3.4	Total ore din planul de inv.	**56**	3.5	din care curs	**28**	3.6	laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp								**94 ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**28**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**30**
Tutoriat								**2**
Examinări								**2**
Alte activităţi								**2**

3.7	Total ore studiu individual	**94**
3.8	**Total ore pe semestru**	**150**
3.9	**Număr de credite**	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunostinte generale si specifice ramurei de sport, dobandite pe nivelul de studiu gimnazial-liceal; universitar-licenta si activitaea practica sportiva desfasurata.
4.2	De competenţe	Capacitate de documentare, sistematizare, selecţionare, capacitate de concepţie-editare scrisă în stil ştiinţific.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Sală de curs cu dotare videoproiector
5.2	De desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautica Complex Sportiv Bascov-Budeasa,dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate special C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învăţării şi atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport C6. Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului
Competenţe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecţie/ de pregătire / competitie CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Acest program îşi propune să continue pregătirea absolvenţilor specializării "Sport şi Performanţă Motrică", prin studii de lungă durată. Realizarea misiunii DEFS din presupune îndeplinirea obiectivelor principale ale formării profesionale prin studii de licenţă în „Educaţie Fizică şi Sport", obiective ce decurg din obiectivele fundamentale ale facultăţii şi continuate prin obiectivele pentru studiile universitare de masterat.
7.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive OS1-Cunoaşterea organizării, structurii şi conţinutului antrenamentului sportiv, kaiac canoe. OS2-Analiza teoriilor majore specifice antrenamentului in kaiac canoe OS3-Interpretarea modelelor performantiale de antrenament din kaiac canoe OS4-Descrierea modelului performantial de tehnica a vaslitului din kaiac si canoe Obiective procedurale OS5-Utilizarea unor metode si instrumente moderne in antrenament, specifice ramurei de sport OS6-Proiectarea activitatii specifice ramurei de sport OS7-Conducerea procesului de instruire sportiv Obiective atitudinale OS8-Manifestarea unei atitudini responsabile fata de sportivi OS9-Respectarea diversitatii in activitaea sportiva de performanta OS-10-Promovarea unui spirit de Fair-play

8. Conţinuturi

8.1. Curs		**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observaţii Resurse folosite**
1.	***Modelul kaiacistului de performanţă*** Conţinutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul in ambarcatiune	2 ore	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversaţia euristică metode intuitive de video proiecţie - expunere PPT	Sală de curs cu dotare videoproiector Complex sportiv Bascov-Budeasa
2.	***Modelul kaiacistului de performanţă*** Profilul sportivului de mare performanta Biomotric,somatic, fiziologic, antropometric	2 ore		
3.	***Modelul canoistuluii de performanţă*** Conţinutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul in ambarcatiune	2 ore		
4.	***Modelul canoistuluii de performanţă*** Profilul sportivului de mare performanta Biomotric,somatic, fiziologic, antropometric	2 ore		
5.	***Modelul kaiacistului si*** canoistului de performanţă Conţinutul tehnico-tactic al sportivului specializat conducător de ambarcatiune, stroc.	2 ore		
6.	***Concursul - mijloc de pregătire*** Concursul şcoală Concurs de antrenament(de casa)	2 ore		
7.	***Concursull - mijloc de pregătire*** Concursul de verificare Concursul competiţional	4 ore		
8.	***Modelul pregătiri grupei pentru concurs*** Etapizarea procesului de pregătire Şedinţa de pregătire a concursului	4 ore		
9.	***Modelul pregătiri grupei pentru concurs*** Încălzirea înainte de antrenament şi concurs. Conducerea echipei în concursuri.	4 ore		
10.	***Modelul pregătiri grupei pentru concurs*** Structura grupei Reguli privind alcătuirea echipajului	4 ore		

Bibliografie:

1. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020.
2. Alecu A,(2016) Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportive kaiac canoe" Uz intern
3. Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2019
4. Alecu A,(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe" ,Uz intern
5. Dragnea,A(2006)Educaţie fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, Bucureşti.
6. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităţilor motrice, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1999
7. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, Bucureşti.
8. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaţilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., Bucureşti

9. Alecu A,l(2013) Initiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.
10. Zelinschi Sergiu,(1999)–Metodica nataţiei şi spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
11. Alecu A,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.
12. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2015
13. AlecuA,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2014
14. AlecuA,(2013) Influienta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2013
15. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaiac canoe, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2012
16. .Antrenoriat şi competiţie(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
17. AlecuA,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrnamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2010
18. Achim,S,.(2002)Planificarea in pregatirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
19. Bompa,T.,(1990) valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti
20. Zabet,B,(2002))Perfecţionarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanţă la canoe, Cultura fizică, Probleme ştiinţifice în domeniul învăţământului şi sportului, Material, Conferinţa ştiinţifică a doctoranzilor, Chişinău.

	8.2. Aplicaţii – Laborator	**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observaţii Resurse folosite**
1.	***Metodica pregatirii graficului de cursa modelul campionului*** În ambarcatiuni de simplu si echipaje in kaiac	2 ore	Documentare web-video, exerciţiul, discuţia Exerciţiul, discuţia, dezbaterea , aplicaţia Documentare web-video, exerciţiul, discuţia, Exerciţiul, discuţia, dezbaterea , aplicaţia Documentare web-video, exerciţiul, discuţia, Documentare web-video, exerciţiul, discuţia, Exerciţiul, discuţia, dezbaterea , aplicaţia	Sala de sport, sala-forta, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
2.	***Metodica pregatirii graficului de cursa modelul campionului*** În ambarcatiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore		
3.	***Metodica pregatirii tacticiii de cursa*** În ambarcatiuni de simplu si echipaje in kaiac	2 ore		
4.	***Metodica pregatirii tacticiii de cursa*** În ambarcatiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore		
4.	***Metodica dezvoltării principalelor calităţi motrice implicate în cursele de kaiac inalta performanta*** Rezistenţa (generală şi specifică)	2 ore		
6.	***Metodica dezvoltării principalelor calităţi motrice implicate în cursele de kaiac inalta performanta*** Forţa (generală şi specifică)	2 ore		
7.	***Metodica dezvoltării principalelor calităţi motrice implicate în cursele de kaiac inalta performanta*** Viteza (generală şi specifică)	2 ore		
8.	***Metodica dezvoltării principalelor calităţi motrice implicate în cursele de canoe inalta performanta*** Rezistenţa (generală şi specifică)	2 ore		
9.	***Metodica dezvoltării principalelor calităţi motrice implicate în cursele de canoe inalta performanta*** Forţa (generală şi specifică)	2 ore		
10	***Metodica dezvoltării principalelor calităţi motrice implicate în cursele de canoe inalta performanta*** Viteza (generală şi specifică)	2 ore		
11	***Verificare – inalta performanta*** Elaborarea unui portofoliu – linie metodică, mijloace de acţionare, metode de instruire, fişă de înregistrare Conducerea unei lecţii de antrenament cu o temă prestabilită	2 ore		

Bibliografie

1. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020.
2. Alecu A,(2016) Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportive kaiac canoe” Uz intern
3. Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2019
4. Alecu A,(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe” ,Uz intern
5. Dragnea,A(2006)Educaţie fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, Bucureşti.
6. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităţilor motrice, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1999
7. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, Bucureşti.
8. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaţilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., Bucureşti

9. Alecu A,l(2013) Initiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.
10. Zelinschi Sergiu,(1999)–Metodica nataţiei şi spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
11. Alecu A,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.
12. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2015
13. AlecuA,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2014
14. AlecuA,(2013) Influienta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2013
15. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaiac canoe, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2012
16. .Antrenoriat şi competiţie(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
17. AlecuA,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrnamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2010
18. Achim,S,.(2002)Planificarea in pregatirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
19. Bompa,T.,(1990) valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea şi acurateţea folosirii conceptelor şi teoriilor însuşite la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice/academice din domeniul ştiinţa sportului şi educaţiei fizice.
Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor din domeniul învăţământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacţie al reprezentanţilor comunităţii academice şi al angajatorilor faţă de competenţele profesionale şi transversale dobândite de către absolvenţii programului de studiu *Performanţă în Sport.*

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-corectitudinea şi complexitatea cunoştinţelor, coerenţa logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	-examen final	40%
10.5 Laborator	-capacitatea de a operaţionaliza cunoştinţele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conştiinciozitate interes pentru studiu individual	-participare la activitatea de LP -portofoliu -activitate practica	10% 30% 20% Tot=60%
10.6 Standard minim de performanţă	Constituirea unei echipe şi organizarea unui concurs la nivel de secţie / oraş pe nivel de pregătire / vârstă prin îndeplinirea rolului în cadrul echipei Proiectarea şi conducerea adecvată a activităţilor integrate potrivit programelor stabilite Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale(referate, analize, rapoarte etc.)folosind limbajul specific domeniului		

Data completării	Titular de curs	Titular de seminar
29 sept 2020	Lect.univ.dr.Alecu Aurel :	Lect.univ.dr.Alecu Aurel
Data aprobarii în Consiliul departamentului 30 sept 2020	Director de departament (prestator) Conf.univ.dr.Liviu Mihailescu	Director de departament (beneficiar) Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu