FIŞA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – KAIAC CANOE

*anul universitar **2020 – 2021***

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	**Universitatea din Pitești**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Educație Fizică și Sport**
1.4	Domeniul de studii	**Știința Sportului și Educației Fizice**
1.5	Ciclul de studii	**Master**
1.6	Programul de studiu / calificarea	**Performanță în Sport /** Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – kaiac canoe**					
2.2	Titularul activităților de curs					**Lect.univ.dr. Aurel Alecu**					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					**-**					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**IV**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**1**	3.2	din care curs	**-**	3.3	S / L / P	**1**
3.4	Total ore din planul de înv.	**14**	3.5	din care curs	**-**	3.6	S / L / P	**14**
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								**86 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**20**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**30**
Tutorat								**2**
Examinări								**2**
Alte activități								**2**

3.7	Total ore studiu individual	**86**
3.8	**Total ore pe semestru**	**100**
3.9	**Număr de credite**	**4**

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	CSN Bascov-Budeasa-sala de sport-sala de simulatoare-sala de forta-pista nautica de antrenament si competitii, ambarcatiuni și alte materiale auxiliare.

6. Competențe specifice vizate

Competențe 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 (1 PC) 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 (1 PC) C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a disciplinei kaiac canoe, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea

	capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	**a) Obiective cognitive** □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în antrenamentul de kaiac canoe. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în antrenamentul de kaiac canoe. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de kaiac si canoe. **b) Obiective procedurale** □ 1. Corelarea unor cunoştinţe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. **c) Obiective atitudinale** □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane / instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională): ▪ reacţia pozitivă la sugestii, cerinţe, sarcini didactice şi sportive; ▪ implicarea în activităţi ştiinţifice în legătură cu disciplina studiată; abilitatea de a colabora cu specialiştii din alte domenii.

8. Conţinuturi

8.1. Aplicatii: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
LUCRARI PRACTICE **Master PS / Anul II / Semestrul II**		- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversaţia euristică. - Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
1. Vaslirea in ambarcatiuni de simplu-Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți.	2		
2. Vaslirea in echipaje de dublu, antrenament individualizat-grafic de cursa-atingerea vârfului de formă la competițiile importante.	2		
3. Vaslirea in echipaje de patru, modelul de pregătire la nivelul echipelor de kaiac si canoe seniori.	2		
4. Pregatirea pentru competitii de obiectiv - la nivelul echipelor de kaiac si canoe seniori.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de kaiac si canoe seniori, metode si tehnici.	2		
6. Coaching în antrenamentul de kaiac canoe. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echiplor de kaiac si canoe. Înregistrări și statistici.	2		

Bibliografie

1. Achim Şt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, Bucureşti
2. Alecu A,(2016),Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportiva kaiac canoe” Uz intern
3. Alecu A,(2012),Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe” ,Uz intern
4. Alecu A,l(2013),Initiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.
5. Alecu A,(2012),Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.
6. AlecuA,(2015),Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2015
7. AlecuA,(2014),Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2014
8. AlecuA,(2013),Influienta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2013
9. Alecu A,(2012),Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaiac canoe, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2012
10. AlecuA,(2010),Aspecte ale optimizarii fortei in antrnamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2010

11. Alecu,A.,Toma,St.,(2009),Monitorizarea parametrilor efortuluila kaiacistii de performanta prin mijloace obiective. Conferinta internatiunala FEFS Pitesti Noimbrie 2009
12. Bompa,T.,(1990),Valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti
13. Bompa, T.,(2001),Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Pont
14. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.
15. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităţilor motrice, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1999
16. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, Bucureşti.
17. Toma,St: Alecu,A,(2006),Creşterea eficienţei tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forţă la kaiacişti, Conferinţa internaţională Piteşti Noiembrie 2006
18. Zelinschi Sergiu,(1999),Metodica nataţiei şi spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
19. Zabet,B,(2002))Perfecţionarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanţă la canoe, Conferinţa ştiinţifică a doctoranzilor, Chişinău.
20. Zabet,B,(1992), Pregătirea procesului de antrenament în kaiac - canoe, Simpozion internaţional, Czchowice (Polonia).

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii 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	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen.	Examen oral	**40 %**
10.5 Seminar / **Lucrări practice** / Tema de casă	• Activitate practică: □ Structuri tactice pentru competitie. □ Elemente tehnice-procedeu tehnic de vaslit in kaiac si canoe. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	**20 %**
	• Referat ca temă de casă: □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetiţională. Nivelul de instruire: seniori	Analiza modului de realizare a referatului	**20 %**
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice	**20 %**
10.6 Standard minim de performanţă	▪ Îndeplinirea activităţilor practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în handbal.		

Data completării
29.09.2020

Titular de lucrări practice,
Lect.univ.dr. Aurel Alecu

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2020

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu