FIŞA DISCIPLINEI

APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI KAIAC-CANOE

*anul universitar **2019 – 2010***

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
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					**Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Lect.univ.dr.Alecu Aurel**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Profesorii de specialitate pe ramură de sport (atletism, baschet, caiac-canoe, dans sportiv, fotbal, handbal, judo, înot, schi, tenis, volei)**					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**IV**	2.6	Tipul de evaluare	**Verificare**	2.7	Regimul disciplinei	**Opționale**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**4**	3.2	din care curs	**-**	3.3	S / L / P	**4**
3.4	Total ore din planul de înv.	**56**	3.5	din care curs	**-**	3.6	S / L / P	**56**

Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual	**0 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri	
Tutorat	
Examinări	
Alte activităţi	

3.7	Total ore studiu individual	**0**
3.8	**Total ore pe semestru**	**50**
3.9	**Număr de credite**	**2**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de licență SPM și a celor programului de master PS sem I-III
4.2	De competenţe	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și management al antrenamentului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale sportului de înaltă performanță, la nivelul grupelor/echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică.

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	**CP1:** Utilizarea adecvată a limbajului specific în contextul coordonării antrenamentului sportiv la seniori **CP2:** Adaptarea cunoștințelor de specialitate în elaborarea și aplicarea programelor de pregătire **CP3:** Utilizarea nuanțată și pertinentă a criteriilor și metodelor de planificare, conducere și evaluare a antrenamentului sportiv la seniori **CP4:** Stimularea creativității în elaborarea de mijloace de antrenament
Competenţe transversale	**CT4:** Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.
7.2 Obiectivele specifice	**a) Obiective cognitive** □ 1. Aprofundarea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament. □ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular □ 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire în antrenamentul sportiv al seniorilor **b) Obiective procedurale** □ 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv la seniori □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planur: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia. **c) Obiective atitudinale** □ 1. Formarea unei atitudini corecte şi responsabile cu privire la rolul specialiştilor domeniului şi respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.

8. Conţinuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
8.2. Aplicaţii: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE				
1	Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității de kaiac-canoe	2	dezbaterea, exercițiul de reflexive, lucrul în grup/echipe conversaţia euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor învățării
2	Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate.	10		Asistența la antrenamentele seniorilor, dirijate de antrenorii echipelor/grupelor/ sportivilor seniori
3.	Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor	6		
4	Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță	6		
5	Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere	8		
6	Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv.	4		
7	Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea **lecţiei de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din ramura sportivă de specializare):** □ proiectarea şi susţinerea lecţiei de probă; □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei	10		
8	Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea **lecţiei finale:** □ proiectarea şi susţinerea lecţiei finale □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei	10		

Bibliografie:
1. Bompa, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
2. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.
3. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Edit. AN-DA Bucureşti.
4. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie și metodică, Edit. Aldin, Bucureşti.
5. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova,
6. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, Bucureşti.
7. Gomboș, L., 2012, Teoria competiției sportive, suport de curs, FEFS.
8. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești.
9. Nicu, A., 1998, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti.
10. Weineck, J., 2005, Antrenamentul total, în traducere CCPS

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 **Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori** – vor satisface aşteptările reprezentanţilor comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate. Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-		
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat.	**Verificare** practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	**10 %**
	• Activitate practică: proiectarea şi susţinerea lecţiei de probă	Evaluare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	**20 %**
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Evaluarea modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție)	**50 %**
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente și active din cadrul lucrărilor practice	**20 %**
10.6 Standard minim de performanţă	▪ Îndeplinirea activităţilor practice este absolut obligatorie. ▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică. ▪ Cunoașterea documentelor de proiectare – planificare a procesului de pregătire sportivă.		

Data completării
29.09.2020

Titular de laborator,

Lect.univ.dr.Alecu Aurel

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