

FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – 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. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – kaiac-canoe					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Aurel Alecu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Aurel Alecu					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțional ă

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								144 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	144						
3.8	Total ore pe semestru	200						
3.9	Număr de credite	8						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Pentru absolvenții Facultății de Educație Fizică și Sport, elementele specifice ramurei de sport, studiate la licență în cadrul disciplinei Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac-canoe
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	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautical Complex Sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Acest program își propune să continue pregătirea absolvenților specializării “Sport și Performanță Motrică”, prin studii de lungă durată. Realizarea misiunii DEFS din presupune îndeplinirea obiectivelor principale ale formării profesionale prin studii de licență în „Educație Fizică și Sport”, obiective ce decurg din obiectivele fundamentale ale facultății și continuate prin obiectivele pentru studiile universitare de masterat.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici ramurei sportive kaiac-canoe. □ 2. Cunoașterea concepției. □ 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în kaiac si canoe. □ 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în kaiac si canoe. □ 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în kaiac si canoe. □ 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în kaiac si canoe. □ 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în kaiac si canoe. □ 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea psihologică în kaiac si canoe. □ 9. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei kaiac canoe. □ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice kaiacului si canoei. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea kaiacului si canoei, respectul față de valori și etica domeniului.

1. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Conceptia de antrenament in kaiac canoe Generalități Principiile antrenamentului sportiv	2 ore	Prelegere participativă, dezbateră, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristica metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	Sală de curs cu dotare videoproiector Complex sportiv Bascov-Budeasa
2.	Instruirea grupelor de performanta in kaiac canoe Tendințe moderne de pregătire utilizae în antrenamentul grupelor de kaiac canoe de mare performanță	2 ore		
3.	Concepția moderna de pregatire impusa de antrenamente, intreceri si concursuri de inalt nivel Concepția de antrenament individual si in echipaje raportata la modele performantiale	2 ore		
4.	Concepția de antrenament in kaiac canoe impusa de solicitarile din marea performanta Definirea conceptlui de solicitari specifice din antrenamente si competitie raportate la model	2 ore		
5.	Pregătirea fizică în antrenamentul de inalta performanta in kaiac canoe Definirea conceptului de pregătire fizică Pregătirea fizică generală	2 ore		
6.	Pregătirea fizică în antrenamentul de kaiac canoe specific distantelor de concurs Pregătirea fizică specifică Metodologia realizării pregătirii fizice specifice fiecarei distante de concurs(200, 500 si 1000m)	2 ore		
7.	Pregătirea tehnică în antrenamentul de mare performanta in kaiac Definirea conceptului de pregătire tehnică Caracteristicile pregătirii tehnice Componentele tehnicii	2 ore		

	Conținutul și clasificarea tehnicii în kaid			
8.	Pregătirea tehnică în antrenamentul de mare performanta in canoe Componentele tehnicii Conținutul și clasificarea tehnicii în canoe	2 ore		
9.	Pregătirea tactică în antrenamentul de mare performanta in kaid canoe Definirea conceptului de pregătire tactică Componentele tacticii	2 ore		
10.	Pregătirea tactică în antrenamentul de kaid canoe Caracteristicile tacticii raportate la distantele din concurs Corelația dintre tehnică și tactică Sistematizarea tacticii conform modelelor performantiale	2 ore		
11.	Pregătirea teoretică a kaidistilor si canoistilor Definirea și conținutul pregătirii teoretice Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice	2 ore		
12.	Pregătirea biologică și refacerea după efort Pregătirea biologică pentru competiție Refacerea după efort	2 ore		
13.	Pregătirea biologică și refacerea după efort Pregătirea biologică pentru competiția de înalt nivel Refacerea după efort	2 ore		
14.	Pregătirea psihologică in kaid canoe Definirea și conținutul pregătirii psihologice Modelul psihologic sportivului campion Pregătirea psihologica pentru concurs	2 ore		

Bibliografie:

- Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaid canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020.
- Alecu A,(2016) Curs „Pregătirea specializata intr-o ramura sportive kaid canoe” Uz intern
- Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaid canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2019
- Alecu A,(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaid canoe” ,Uz intern
- Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București.
- Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
- Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
- Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
- Alecu A,l(2013) Inițiere-Didactica-Competiție in kaid canoe, Editura Pim Iasi.
- Zelinski Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
- Alecu A,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaid, Editura Pim Iasi.
- AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaidisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
- AlecuA,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrenamentul de kaid canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
- AlecuA,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaid, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
- Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de kaid canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
- .Antrenori și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
- AlecuA,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrenamentul de kaid canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
- Achim,S.,(2002)Planificarea in pregătirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
- Bompa,T.,(1990) valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti
- ZabetB,(2002))Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Cultura fizică, Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Material, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Metodica predării si însușirii tehnicii optime de vaslit in kaid Reglarea ambarcatiunii la standard, centru de greutate modele performante Reglarea padelei, lungime si unghi, modele performante Îmbunătățirea tehnicii atacului prin deschiderea maxima a unghilui padelei fata de apa	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția	Sala de sport, sala-forta, dotate cu materialele specifice ramurii de sport
2.	Metodica predării si însușirii tehnicii optime de vaslit in kaid Îmbunătățirea tehnicii de executie a atacului individual in kaid, raport optim forta, frecventa Îmbunătățirea tehnicii de executie a atacului individual in kaid, prin răsucirea trunchiului	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația Documentare web-	simulatoare-pista

3.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în kaid Îmbunătățirea tehnicii de execuție a atacului în echipaje de kaid K2 și K4, raport optim forță, frecvență Îmbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în kaid, prin răsucirea trunchiului	2 ore	video, exercițiul, discuția, Exercițiul, discuția, dezbaterile, aplicația	nautica Complex sportiv Bascov Budeasa
4.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în kaid Îmbunătățirea tehnicii degajării și a trecerii prin apă cu eficiență Trecerea de la degajare la atac pe traiectorie ascendentă	2 ore		
4.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în canoe Reglarea ambarcațiunii la standard, centru de greutate modele performante Reglarea pagăii, lungime, modele performante Îmbunătățirea tehnicii atacului prin deschiderea maximă a unghiului padelei față de apă	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția, Documentare web-video, exercițiul, discuția,	Sala de sport, sala-forță, dotate cu materialele specifice ramurii de sport
6.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în canoe Îmbunătățirea tehnicii degajării și a trecerii prin apă cu eficiență Trecerea de la degajare la atac pe traiectorie dreaptă	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbaterile, aplicația	simulatoare-pista nautica Complex sportiv Bascov Budeasa
7.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în canoe Îmbunătățirea tehnicii de execuție a atacului în echipaje de kaid C2 și C4, raport optim forță, frecvență Îmbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în canoe, prin răsucirea și flexia trunchiului pe coapsă	2 ore		
8.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în Canoe Îmbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în canoe, raport optim forță, frecvență Îmbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în canoe, prin răsucirea trunchiului	2 ore		
9.	Metodica pregătirii plecării de pe loc a ambarcațiunii Plecări individuale și în grup de pe loc Plecări individuale sau în grup de pe loc cu handicap	2 ore		
10.	Metodica pregătirii atacului în situații deosebite În situații limitative vânt față, spate și lateral, valuri față și lateral	2 ore		
11.	Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în kaid și canoe În situații limitative vânt față, spate și lateral, valuri față și lateral	2 ore		
12.	Metodica pregătirii graficului de cursă În ambarcațiuni de simplu și echipaje în kaid	2 ore		
13.	Metodica pregătirii graficului de cursă În ambarcațiuni de simplu și echipaje în canoe	2 ore		
14.	Metodica pregătirii tacticilor de cursă În ambarcațiuni de simplu și echipaje în kaid	2		

1. Alecu A., (2016) Curs „Pregătirea specializată într-o ramură sportivă kaid canoe” Uz intern
2. Alecu A., (2020) Aplicații practice-metodologice ale antrenamentului de kaid canoe, Editura Universității din Pitești
3. Alecu A., (2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaid canoe”, Uz intern
4. Dragnea, A. (2006) Educație fizică și sport – Teorie și didactică. FEST, București.
5. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
6. Hahn Erwin (1996) Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
7. Dragnea, A. (1991) Teoria și metodologia calităților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
8. Alecu A., (2013) Inițiere-Didactică-Competiție în kaid canoe, Editura Pim Iasi.
9. Zelinski Sergiu, (1999) – Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
10. Alecu A., (2012) Dinamica efortului în antrenamentul de kaid, Editura Pim Iasi.
11. Alecu A., (2015), Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaidisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
12. Alecu A., (2014), Educarea supletii și elasticității în antrenamentul de kaid canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
13. Alecu A., (2013) Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în kaid, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
14. Alecu A., (2012), Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de kaid canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
15. Antrenori și competiție (1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
16. Alecu A., (2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de kaid canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
17. Achim, S., (2002) Planificarea în pregătirea sportivă. Edit. Ex-Ponto, București.
18. Bompa, T., (1990) valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, București
19. Bompa, T., (2001) Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Ponto București

20 Niculescu, M.H., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2006), Bazele pregătirii musculare, Edit. Universitaria .
 21 ZabetB.(2002)) Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Cultura fizică,
 22 Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Material, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).
 NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță 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 și complexitatea cunoștințelor, coerența logică, gradul de asimilare a limbajului de specialitate	-examen final	40%
10.5 Laborator	-capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu individual	-participare la activitate de LP -portofoliu -activitate practica	10% 30% 20% Tot=60%
10.6 Standard minim de performanță	Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor stabilite Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și 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 aprobării în Consiliul departamentului
30 sept. 2020

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

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