

FIȘA DISCIPLINEI
Disciplina: PREGATIREA SPECIALIZATA INTR-O RAMURA SPORTIVA
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	Performanță în Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS, SPM / profesor/antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătirea specializata intr-o ramura sportiva kaiac canoe					
2.2	Titularul activităților de curs					Alecă Aurel					
2.3	Titularul activităților de laborator					Alecă Aurel					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	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
Distribuția fondului de timp								144
Studiul 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
Tutoriat								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	Cunostinte generale si specifice ramurei de sport, dobandite pe nivelul de studiu gimnazial-liceal; universitar-licenta si activitatea practica sportiva desfasurata.
4.2	De competențe	Capacitate 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 dotare videoproiector
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautical, Complex Sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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 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) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	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 CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție CT3. 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	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	Obiective cognitive OS1-Cunoașterea organizării, structurii și conținutului antrenamentului sportiv, kaiac canoe.

	OS2-Analiza teoriilor majore specifice antrenamentului în caiac canoe OS3-Interpretarea modelelor performanțiale de antrenament din caiac canoe OS4-Descrierea modelului performanțial de tehnică a vâslutului din caiac și canoe Obiective procedurale OS5-Utilizarea unor metode și instrumente moderne în antrenament, specifice ramurei de sport OS6-Proiectarea activității specifice ramurei de sport OS7-Conducerea procesului de instruire sportiv Obiective atitudinale OS8-Manifestarea unei atitudini responsabile față de sportivi OS9-Respectarea diversității în activitatea sportivă de performanță OS-10-Promovarea unui spirit de Fair-play
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Individualizarea antrenamentului Bazele teoretico-metodice ale individualizării Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament	2 ore	Prelegere participativă, dezbaterea, expunerea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea conversația euristică metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	Sală de curs cu dotare videoproiector Complex sportiv Bascov-Budeasa
2.	Individualizarea antrenamentului în caiac canoe Individualizarea antrenamentului în dependență de specializarea pe proba	2 ore		
3.	Dinamica efortului în caiac canoe Caracterizarea efortului în caiac și canoe Volumul efortului în caiac și canoe	2 ore		
4.	Dinamica efortului în caiac canoe Intensitatea efortului în antrenamentul de caiac și canoe Complexitatea efortului în antrenamentul de caiac canoe Densitatea efortului în antrenamentul de caiac și canoe	2 ore		
5.	Evaluarea capacității de efort a sportivilor Evaluarea capacității de efort aerob	2 ore		
6.	Evaluarea capacității de efort a sportivilor Evaluarea capacității de efort anaerob	2 ore		
7.	Evaluarea capacității de efort a sportivilor Evaluarea capacității de performanță a sportivilor în dependență cu proba și postul în ambarcațiune	2 ore		
8.	Elaborarea fișelor de înregistrare individuală sportivilor. Fișă de evaluare a sportivului pentru antrenamente Fișă de evaluare a sportivului pentru competiție	2 ore		
9.	Elaborarea fișelor de înregistrare individuală a sportivilor Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a sportivului pe distanță și postul specializat	2 ore		
10.	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în antrenamentul de caiac canoe Fișă de observație colectivă a comportamentului sportivilor în cadrul antrenamentului Centralizator observații asupra comportamentului grupei	2 ore		
11.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în caiac și canoe Dezvoltarea forței, și a formele ei de manifestare impuse de probele din competiție	2 ore		
12.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în caiac canoe Dezvoltarea vitezei în antrenamentul de mare performanță	2 ore		
13.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în caiac canoe Dezvoltarea rezistenței, impusa de probele din competițiile de înalt nivel	2 ore		
14.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în caiac canoe Dezvoltarea îndemnării în antrenamentul de caiac canoe	2 ore		

Bibliografie:

1. Alecu A,(2020) Aplicații practice-metodologice ale antrenamentului de caiac canoe, Editura Universității din Pitești 2020.
2. Alecu A,(2016) Curs „Pregătirea specializată într-o ramură sportivă caiac canoe” Uz intern
3. Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului în caiac canoe, Editura Universității din Pitești 2019
4. Alecu A,(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport caiac canoe” ,Uz intern
5. Dragnea,A(2006)Educație fizică și sport – Teorie și didactică.FEST, București.
6. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
7. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.

8. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București				
9. Alecu A,l(2013) Initiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.				
10. Zelinski Sergiu,(1999)–Metodica natației și 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. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015				
13. AlecuA,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014				
14. AlecuA,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013				
15. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012				
16. „Antrenoriat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.				
17. AlecuA,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrnamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010				
18. Achim,S.,(2002)Planificarea in pregatirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.				
19. Bomp,T.,(1990) valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti				
20. 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.	15.Metodica pregatirii tacticii de cursa În ambarcatiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația Documentare web-video, exercițiul, aplicația Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	Sala de sport, sala-forta, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
2.	16.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac Rezistența (generală și specifică)	2 ore		
3.	17.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac Forța (generală și specifică)	4 ore		
4.	18.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac Viteza (generală și specifică)	4 ore		
4.	19.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe Rezistența (generală și specifică)	4 ore		
6.	20.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe Forța (generală și specifică)	4 ore		
7.	21.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe Viteza (generală și specifică)	4 ore		
8.	22.Verificare Elaborarea unui portofoliu – linie metodică, mijloace de acționare, metode de instruire, fișă de înregistrare Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	4		

Bibliografie:

- Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020.
- Alecu A,(2016) Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportive kaiac canoe” Uz intern
- Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2019
- Alecu A,(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac 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 calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
- Alecu A,l(2013) Initiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.
- Zelinski Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
- Alecu A,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.
- AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
- AlecuA,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
- AlecuA,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
- Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
- „Antrenorat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.

17. AlecuA,(2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de caiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
18. Achim,S.,(2002)Planificarea în pregătirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
19. Bompa,T.,(1990) valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, Bucuresti
20. 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.

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, conștiințiozitate interes pentru studiu individual	-participare la activitatea 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

