

FIȘA DISCIPLINEI
Disciplina: APLICATII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APA
Anul universitar 2016-2017

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	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS, SPM / profesor/antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Aplicatii practice discipline sportive de apa					
2.2	Titularul activităților de curs										
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	2	3.2	din care curs	0	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	0	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								6
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități								-
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunostinte generale si specifice ramurei de sport, dobandite pe nivelul de studiu gimnazial-liceal si in activitatea 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, pista nautical Complex sportiv Bascov, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP3 - Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
Competențe transverse	CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competitie

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice si practice, a conceptelor în domeniul activității in ramura de sport caiac canoe și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive OS1-Descrierea modelului de tehnica vaslitului in caiac

	OS2-Descrierea modelului de tehnica vaslitului in canoe OS3-Descrierea modelului al calitatilor motrice din kaiac si canoe Obiective procedurale OS4-Utilizarea unor metode si instrumente moderne in insusirea procedeului tehnic de vaslit in kaiac si canoe OS4-Proiectarea educarii calitatilor motrice la nivel de initiere specifice ramurei de sport Obiective atitudinale OS5-Manifestarea unei atitudini responsabile fata de sportivi OS6-Respectarea diversitatii in activitatea sportive de performanta
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Cunoasterea istoricului aparitiei sporturilor de apa Cunoasterea structurii organizatorice: a sporturilor de apa si a celor cu caracter performantia	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția	Sala de sport, sala-fora, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
2.	Cerinte si criterii de selectie in sporturile de apa cu caracter performantia Parametri fiziologici	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
3.	Elaborarea documentelor de evidenta si planificare	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discutia.	
4.	Norme de siguranta si prim ajutor Testarea cunostintelor teoretice si practice privitoare la capacitatea individuala de a inota Tehnici de manevrare a ambarcatiunilor in apa si in cazul rasturnarilor Tehnici de salvare de la inec	6 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
5.	Cunoasterea metodologiei initierii primare in discipline sportive de apa : Tehnici de manevrare a ambarcatiunii pe uscat Reglarea ambarcatiunii Intrarea si iesirea din ambarcatiune pozitii-parghii-inaltimi Pozitia optima in ambarcatiune, centrul de greutate	8 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
6.	Insusirea tehnici de mentinere a echilibrului in ambarcatiunii diferite Insusirea tehnicii primare de vaslit in diferite ambarcatiuni Insusirea echilibrului primar neconsolidat Rularea primara	8 ore		

Bibliografie:

1. Alecu Aurel(2016) Curs „Aplicatii practice discipline sportive de apa” Uz intern.
2. Alecu Aurel(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe” , Uz intern 2012
3. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București.
4. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
5. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
6. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
7. Alecu Aurel(2013) Initiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.
8. Zelinschi Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
9. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.
10. ALECU A,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
11. ALECU A,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014

13. ALECU A,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
14. ALECU A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
15. .Antrenoriat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
16. ALECU A,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrenamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
17. ZABET, B., (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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice dezvoltate pe plan internațional.

Din punct de vedere al adaptării la piața muncii, suntem total de acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și sport de performanță, a formelor de aplicare, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții, rezultate sportive și aplicarea lor.

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 Laborator	-capacitatea de a operaționaliza cunoștințele, -capacitatea de aplicare practică, criterii atitudinale, seriozitate, conștiinciozitate interes pentru studiu -alcătuirea și demonstrarea unei linii metodice pentru educarea calitatilor motrice(circuit de exercitii,etc)	-participare la activitatea de LP -tema casa -activitate practica	30% 30% 40% 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

.....

1

Titular de seminar

Lect.univ.dr.Alecu Aurel

Data aprobarii în Consiliul departamentului

.....

Director de departament

(prestator)

Director de departament

(beneficiar)