

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Disciplina: PREGATIREA SPECIALIZATA INTR-O RAMURA SPORTIVA KAIAC CANOE**  
*Anul universitar 2021-2022*

**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 inv liceal/postliceal

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregatirea specializata intr-o ramura sportiva kaiac canoe					
2.2	Titularul activităților de curs					Alecui Aurel					
2.3	Titularul activităților de laborator					Alecui Aurel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	III	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								119
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

**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 nautica 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
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, kaid canoe.

	OS2-Analiza teoriilor majore specifice antrenamentului in kaiac canoe OS3-Interpretarea modelelor performantiale de antrenament din kaiac canoe OS4-Descrierea modelului performantial de tehnica a vaslitului din kaiac si canoe Obiective procedurale OS5-Utilizarea unor metode si instrumente moderne in antrenament, specifice ramurei de sport OS6-Proiectarea activitatii specifice ramurei de sport OS7-Conducerea procesului de instruire sportiv Obiective atitudinale OS8-Manifestarea unei atitudini responsabile fata de sportivi OS9-Respectarea diversitatii in activitatea sportiva de performanta OS-10-Promovarea unui spirit de Fair-play
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	<b>1.Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare</b> Fixarea obiectivelor de performanță Analiza echipei Fixarea obiectivelor generale de antrenament	2 ore	Prelegere participativă, dezbateră, 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.	<b>2.Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare</b> Întocmirea graficului periodizării antrenamentului	2 ore		
3.	<b>3.Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare</b> Întocmirea graficului periodizării antrenamentului Calendarul competițional la eșaloanele de performanță	2 ore		
4.	<b>4.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Planul de perspectivă	2 ore		
5.	<b>5.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Planul anual de pregătire (macrociul)	2 ore		
6.	<b>6.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Planul de pregătire pe etapă	2 ore		
7.	<b>7.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Ciclul săptămânal de antrenament (microciul)	4 ore		
8.	<b>8.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Lecția de antrenament	4 ore		
9.	<b>9.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Planul individual de antrenament	4 ore		
10.	<b>10.Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare</b> Evidența activității planificate	4 ore		

## Bibliografie

1. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020.
2. Alecu A,(2016) Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportive kaiac canoe” Uz intern
3. Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului in kaiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2019
4. Alecu A,(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe” ,Uz intern
5. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si 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 calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
9. Alecu A,l(2013) Inițiere-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 antrenamentul 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 antrenamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
16. „Antrenori și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
17. AlecuA,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrenamentul de kaiac 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 intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti					
20. 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.					
8.2. Aplicații – Laborator			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	1.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in kaiac inalta performanta Reglarea ambarcatiunii la standard, centru de greutate modele performante Reglarea padelei, lungime si unghi, modele performante Imbunatatirea tehnicii atacului prin deschiderea maxima a unghilui padelei fata de apa	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția  Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația Documentare web-video, exercițiul, discuția,  Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația Documentare web-video, exercițiul, discuția,  Documentare web-video, exercițiul, discuția,  Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	Sala de sport, sala-forta, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa	
2.	2.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in kaiac inalta performanta Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului individual in kaiac, raport optim forta, frecventa Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului individual in kaiac, prin rasucirea trunchiului	2 ore			
3.	3.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in kaiac inalta performanta Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului in echipaje de kaiac K2 si K4, raport optim forta, frecventa Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului individual in kaiac, prin rasucirea trunchiului	2 ore			
4.	4.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in kaiac inalta performanta Imbunatatirea tehnicii degajerii si a trecerii prin apa cu eficienta Trecerea de la degajare la atac pe traiectorie ascendenta	2 ore			
4.	5.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in canoe inalta performanta Reglarea ambarcatiunii la standard, centru de greutate modele performante Reglarea pagaei, lungime, modele performante Imbunatatirea tehnicii atacului prin deschiderea maxima a unghilui padelei fata de apa	2 ore			
6.	6.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in Canoe inalta performanta Imbunatatirea tehnicii degajerii si a trecerii prin apa cu eficienta Trecerea de la degajare la atac pe traiectorie dreapta	2 ore			
7.	7.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in canoe inalta performanta Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului in echipaje de kaiac C2 si C4, raport optim forta, frecventa Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului individual in canoe, prin rasucirea si flexia trunchiului pe coapsa	2 ore			
8.	8.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in Canoe inalta performanta Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului individual in canoe, raport optim forta, frecventa Imbunatatirea tehnicii de executie a atacului individual in canoe, prin rasucirea trunchiului	2 ore			
9.	9.Metodica pregatirii plecarii de pe loc a ambarcatiunii, modelul campionului Plecari individual si in grup de pe loc Plecari individual sau in grup de pe loc cu handicap	4 ore			
10	10.Metodica pregătirii atacului în situații deosebite In situatii limitative vant fata, spate si lateral, valuri fata si lateral	4 ore			
11	11.Metodica predarii si insusirii tehnicii optime de vaslit in kaiac si canoe In situatii limitative vant fata, spate si lateral, valuri fata si lateral	4 ore			

#### Bibliografie

1. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kаяac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020.
2. Alecu A,(2016) Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportive kаяac canoe” Uz intern
3. Alecu A,(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului in kаяac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2019

4. Alecu A.(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaid canoe” ,Uz intern
5. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si 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 calităților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
9. Alecu A,l(2013) Inițiere-Didactica-Competiție in kaid 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 kaid canoe, Editura Pim Iasi.
12. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaidacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
13. AlecuA,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrenamentul de kaid canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
14. AlecuA,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaid canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
15. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de kaid 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 antrenamentul de kaid canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
18. Achim,S,(2002)Planificarea in pregătirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
19. Bompa,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.

**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 activitatea de LP -portofoliu -activitate practica	10% 30% 20% Tot=60%
10.6 Standard minim de performanță	Constituirea unei echipe și organizarea unui concurs la nivel de secție / oraș pe nivel de pregătire / vârstă prin îndeplinirea rolului în cadrul echipei 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 2021

Lect.univ.dr.Alecu Aurel :



Lect.univ.dr.Alecu Aurel

Data aprobării în Consiliul departamentului  
..... sept.....

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

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