

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 kaid 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								119
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								23
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 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

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 kaid canoe OS3-Interpretarea modelelor performantiale de antrenament din kaid 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.	Individualizarea antrenamentului Bazele teoretico-metodice ale individualizării Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament	2 ore	Prelegere participativă, dezbateri, 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 kaiac canoe Individualizarea antrenamentului în dependență de specializarea pe proba	2 ore		
3.	Dinamica efortului în kaiac canoe Caracterizarea efortului în kaiac si canoe Volumul efortului în kaiac si canoe	2 ore		
4.	Dinamica efortului în kaiac canoe Intensitatea efortului în antrenamentul de kaiac si canoe Complexitatea efortului în antrenamentul de kaiac canoe Densitatea efortului în antrenamentul de kaiac si 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 individuala sportivilor. Fișă de evaluare a sportivului pentru antrenamente Fișă de evaluare a sportivului pentru competiție	2 ore		
9.	Elaborarea fișelor de înregistrare individuala 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 kaiac 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 kaiac si canoe Dezvoltarea forței, și a formele ei de manifestare impuse de probele din competiție	2 ore		
12.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în kaiac canoe Dezvoltarea vitezei în antrenamentul de mare performanță	2 ore		
13.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în kaiac canoe Dezvoltarea rezistenței, impusa de probele din competițiile de înalt nivel	2 ore		
14.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în kaiac canoe Dezvoltarea îndemnării în antrenamentul de kaiac canoe	2 ore		

Bibliografie:

1. Alecu A.(2020) Aplicații practice-metodologice ale antrenamentului de kaiac canoe, Editura Universității din Pitești 2020.
2. Alecu A.(2016) Curs „Pregătirea specializată într-o ramură sportivă kaiac canoe” Uz intern
3. Alecu A.(2019) Aspecte metodologice ale antrenamentului în kaiac canoe, Editura Universității din Pitești 2019
4. Alecu A.(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac 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 și metodica calităților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
9. Alecu A,l(2013) Inițiere-Didactica-Competiție în 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. .Antrenoriat 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 in pregatirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti. 19. Bomp,T.,(1990) valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificarea antrenamentului 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 pregătirii tacticii de cursa În ambarcațiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore		
2.	16.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac Rezistența (generală și specifică)	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția	Sala de sport, sala-forța, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simuloare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
3.	17.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac Forța (generală și specifică)	4 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
4.	18.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac Viteza (generală și specifică)	4 ore	Documentare web-video, exercițiul, aplicația	
4.	19.Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe Rezistența (generală și specifică)	4 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
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:

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) 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 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. .Antrenoriat 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 in pregatirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
19. Bomp,T.,(1990) valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificarea antrenamentului 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	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

Director de departament
(prestator)

Director de departament
(beneficiar)

..... sept.....

Conf.univ.dr.Liviu Mihailescu

Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

.....

.....