

FIȘA DISCIPLINEI

Disciplina: METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT KAIAC CANOE

Anul universitar 2017-2018

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	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Metodica antr.pe ramura de sport kaiac canoe					
2.2	Titularul activităților de curs					Alecă Aurel					
2.3	Titularul activităților de laborator					Alecă Aurel					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	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								44
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități								-
3.7	Total ore studiu individual	44						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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-simulatoare antrenament, pista nautical Complex sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1: Proiectarea modulară 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.</p> <p>C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transverse	

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 și practice, a conceptelor în domeniul activității în ramura de sport kaiac canoe și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive

	OS1-Cunoașterea organizării, structurii și conținutului antrenamentului sportiv, kaidac canoe. OS2-Analiza teoriilor majore specifice antrenamentului in kaidac canoe OS3-Interpretarea modelelor performantiale de antrenament din kaidac canoe OS4-Descrierea modelului performantial de tehnica a vaslitului din kaidac 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 sportive Obiective atitudinale OS8-Manifestarea unei atitudini responsabile fata de sportive OS9-Respectarea diversitatii in activitatea sportive de performanta OS-10-Promovarea unui spirit de Fair-play
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Organizarea activităților de kaidac canoe pe plan național și internațional-Organizarea kaidacului si canoei pe plan intern- Organizarea kaidacului si canoei pe plan internațional	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.	România în întrecerile internaționale la kaidac canoe Rezultate obținute de echipajele de kaidac -Rezultate obținute de echipele de canoe	2 ore		
3.	Sistemul competițional intern -Competițiile de kaidac canoe organizate pe plan național-Modul de desfășurare a competițiilor naționale de kaidac canoe	2 ore		
4.	Sistemul probelor și normelor de control- Probe și norme de control elaborate de FRKC-Indicații metodice privind susținerea probelor de control-Probe de control utilizate pentru testarea pregătirii kaidacistilor si canoistilor	2 ore		
5.	Baza de masă a kaidacului si canoei de performanță -Structura organizatorică a bazei de masă a kaidacului si canoei de performanță-Organizarea secțiilor de kaidac canoe din unitățile bazei de masă a kaidacului si canoei de performanță	2 ore		
6.	Orientarea spre kaidac canoe și selecția -Noțiuni generale despre orientare și selecție-Criteriile selecției sportive	2 ore		
7.	Selecția la nivelul copiilor și juniorilor în kaidac canoe Caracterul activ și continuu al selecției- Caracterul prospectiv al selecției-Conținutul selecției	2 ore		
8.	Selecția la nivelul copiilor și juniorilor în kaidac canoe Selecția pentru formarea grupelor de începători-Selecția la nivelul copiilor și juniorilor	2 ore		
9.	Instruirea copiilor și juniorilor în kaidac canoe Caracteristicile modelului de pregătire a copiilor- Caracteristicile modelului de pregătire a juniorilor- Periodizarea instruirii copiilor și juniorilor	2 ore		
10.	.Instruirea copiilor și juniorilor în kaidac canoe Programarea instruirii copiilor și juniorilor Pondere componentelor antrenamentului la eșalonul bazei de masa	2 ore		
11.	Instruirea copiilor și juniorilor în kaidac canoe Metodologia perfecționării pregătirii factorilor antrenamentului sportiv la nivelul echipelor de copii și juni	2 ore		
12.	Instruirea copiilor și juniorilor în kaidac canoe Metodologia perfecționării pregătirii tehnice la nivelul echipelor de copii și juni	2 ore		

13	Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în kaid canoe Documentele de planificare la eșaloanele de copii și juniori	2 ore		
14	Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în kaid canoe Componenta documentelor de planificare la nivelul echipelor de copii și juniori (modalități de elaborare)	2 ore		
Bibliografie : 1. Alecu Aurel(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaid canoe” , Uz intern 2012 2. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București. 3. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999 4. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București. 5. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București 6. Alecu Aurel(2013) Inițiere-Didactica-Competitie in kaid canoe, Editura Pim Iasi. 7. Zelinski Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc. 8. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaid, Editura Pim Iasi. 9. Alecu A,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitații efortului in antrenamentul sportivilor kaidisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015 10. Alecu A,(2014), Educarea supletii si elasticitații in antrnamentul de kaid canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014 11. Alecu A,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaid, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013 12. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaid canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012				
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Consolidarea și perfecționarea echilibrului in kaid si canoe	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.	Consolidarea și perfecționarea pozitiei fundamentale in kaid si canoe	2 ore		
3.	Consolidarea și perfecționarea trecerii de la degajeare la atac in procedeul de vaslire	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
4.	Consolidarea și perfecționarea atacului si degajerii in lovitura	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
4.	Consolidarea și perfecționarea startului faza I-a pornirea	2 ore		
6.	Consolidarea și perfecționarea tuturor elementelor tehnice specifice vaslirii(padelarii) individual	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
7.	Invățarea, consolidarea procedeului tehnic de vaslire in kaid si canoe individual	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
8.	8.Invățarea, consolidarea vaslirii cu tempouri diferite	2 ore		
9.	Consolidarea și perfecționarea startului faza II-a explozia(al doilea start)	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
10	Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice vaslitului in echipaj kaid	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
11	Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice locului in echipaj canoe	2 ore		
12	Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice specifice curselor de 1000m	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
13	Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice specifice curselor de 500m	2 ore		
14	Lecție verificare – conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită	2 ore		
Bibliografie 1. Alecu Aurel(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaid canoe” , Uz intern 2012 2. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București. 3. 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) Inițiere-Didactica-Competiție in kaidc 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 kaidc, Editura Pim Iasi.
10. Alecu A,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaidcisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
11. Alecu A,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaidc canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
12. Alecu A,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaidc, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
13. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaidc canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
14. .Antrenoriat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
15. Alecu A,(2010), Aspecte ale optimizarii fortei in antrnamentul de kaidc canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
16. Alecu A, TOMA ST.,(2009) – Monitorizarea parametrilor efortuluila kaidcistii de performanta prin mijloace obiective. Conferinta internationala FEFS Pitesti Noimbrie 2009.
17. MIHAILESCU, L., (2006), Teoria Educației Fizice și Sportului, note de curs, Edit. Universitatea din Pitești.
18. Medicină sportivă aplicată, Ed. Editis, Buc.,1994.
19. NICULESCU, M.H., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2006), Bazele pregătirii musculare, Edit. Universitaria ,Craiova.
20. TOMA, ȘT. ALECU, A., (2006), Creșterea eficienței tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaidcisti, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
21. 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 si sport de performanta, a formelor de aplicare, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții, rezultate sportive.

Disciplina Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaidc canoe oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea fizică, sportul și sportul de performanta o gamă variată de posibilitați de aplicare în practică și in antrenamentul sportiv.

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 alimbajului de specialitate	-examen final	40%
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 învățarea staturilor școală de nivel I si II 10%. - Parcurgerea contratimp a probei de 500 m kaidc sau canoe simplu - 20%	-participare la activitatea de LP -tema casa -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 2017	Lect.univ.dr.Alecu Aurel : 	Lect.univ.dr.Alecu Aurel
Data aprobarii în Consiliul departamentulu sept.....	Director de departament (prestator)	Director de departament (beneficiar)