



FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – KAIAC CANOE
anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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 | Master |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Performanță în sport / Antrenor |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|----|-----|-----------|-----|---|-------------------|---|-----|---------------------|----|
| 2. Date despre disciplina | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – KAIAC CANOE | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităților de curs | | | | | Lect.univ.dr. Alecu Aurel | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator | | | | | Lect.univ.dr. Alecu Aurel | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | III | 2.6 | Tipul de evaluare | E | 2.7 | Regimul disciplinei | Ob |

3. Timpul total estimat

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|------------|-----|---------------|----|-----|-----------|----------------|
| 3.1 | Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 | din care curs | 2 | 3.3 | S / L / P | 2 |
| 3.4 | Total ore din planul de învăț. | 56 | 3.5 | din care curs | 28 | 3.6 | S / L / P | 28 |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | 119 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 43 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 35 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 35 |
| Tutorat | | | | | | | | 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 | Nu este cazul |
| 4.2 | de rezultate ale învățării | Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|--------------------------------|--|
| 5.1 | De desfășurare a cursului | Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Sala de sport cu teren regulamentar de baschet / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. |

6. Obiectivele disciplinei

| | |
|-------------------------|---|
| 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. Competențe specifice vizate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea |
| Competențe transversale | CT.1. Gândește analitic CT.2. Respectă reglementările |

8. Rezultatele învățării

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor. |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile. |

9. Conținuturi

| 9.1. Curs | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|--|--|---------|---|---|
| CURS Master PS / Anul II / Semestrul al I-lea | | | | |
| 1 | 1.Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare Fixarea obiectivelor de performanță Analiza echipei Fixarea obiectivelor generale de antrenament | 2 | - Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție | Predare față în față / fizic. Laptop Videoproiector/ Tabletă |
| 2 | 2.Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare Întocmirea graficului periodizării antrenamentului | 2 | | |
| 3 | 3.Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii | 2 | | |



| | | | | |
|----|--|---|----------------|--|
| | documentelor de planificare Întocmirea graficului periodizării antrenamentului Calendarul competițional la eșaloanele de performanță | | – expunere PPT | |
| 4 | 4. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Planul de perspectivă | 2 | | |
| 5 | 5. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Planul anual de pregătire (macrociclul) | 2 | | |
| 6 | 6. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Planul de pregătire pe etapă | 2 | | |
| 7 | 7. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Ciclul săptămânal de antrenament (microciclul) | 4 | | |
| 8 | 8. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Lecția de antrenament | 4 | | |
| 9 | 9. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Planul individual de antrenament | 4 | | |
| 10 | 10. Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare Evidența activității planificate | 4 | | |

Bibliografie:

1. Alecu A., Inițiere-Didactica-Competiție în caiac canoe, Editura Pim Iași, ISBN 978-606-13-0793-7, 223 pagini, anul publicării 2013
2. Alecu A., Dinamica efortului în antrenamentul de caiac, Editura Pim Iași, ISBN 978-606-13-0793-7, 223 pagini, anul publicării 2012
3. Alecu A., Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în caiac canoe, Editura Univ din Pitești, ISBN 978-606-560-652-4, 127 pagini, anul publicării 2019
4. Alecu A., Aplicații practico-metodologice ale antrenamentului în caiac canoe, Editura Univ din Pitești, ISMN 978-606-560-665-4, 125 pagini anul publicării 2020
5. Alecu A., Activități motrice de timp liber-Sporturi nautice caiacul și canoia, Editura Univ din Pitești, ISBN 978-606-560-666-1, pagini 139 anul publicării 2020
6. Bompă, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, București.
7. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
8. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Edit. AN-DA București.
9. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie și metodică, Edit. Aldin, București.
10. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova.
11. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București.
12. Gomboș, L., 2012, Teoria competiției sportive, suport de curs, FEFS.
13. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești.

| 8.2. Aplicații: Laborator | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|---------------------------|--|---------|--|---|
| 1 | 1. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în caiac înaltă performanță Reglarea ambarcațiunii la standard, centru de greutate modele performante Reglarea padelei, lungime și unghi, modele performante Înbunătățirea tehnicii atacului prin deschiderea maximă a unghilui padelei fata de apa | 2 | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme | În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării. |
| 2 | 2. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în caiac înaltă performanță Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în caiac, raport optim forta, frecvența Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în caiac, prin rasucirea trunchiului | 2 | | |
| 3 | 3. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în caiac înaltă performanță Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului în echipaje de caiac K2 și K4, raport optim forta, frecvența Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în caiac, prin rasucirea trunchiului | 2 | | |



| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 4 | 4. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în caiac înaltă performanță Înbunătățirea tehnicii degajării și a trecerii prin apă cu eficiență Trecerea de la degajare la atac pe traiectorie ascendentă | 2 | | |
| 5 | 5. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în canoe înaltă performanță Reglarea ambarcațiunii la standard, centru de greutate modele performante Reglarea pagaei, lungime, modele performante Înbunătățirea tehnicii atacului prin deschiderea maximă a unghiei padelei față de apă | 2 | | |
| 6 | 6. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în Canoe înaltă performanță Înbunătățirea tehnicii degajării și a trecerii prin apă cu eficiență Trecerea de la degajare la atac pe traiectorie dreaptă | 2 | | |
| 7 | 7. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în canoe înaltă performanță Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului în echipaje de caiac C2 și C4, raport optim forță, frecvență Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în canoe, prin răsucirea și flexia trunchiului pe coapsă | 2 | | |
| 8 | 8. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în Canoe înaltă performanță Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în canoe, raport optim forță, frecvență Înbunătățirea tehnicii de execuție a atacului individual în canoe, prin răsucirea trunchiului | 2 | | |
| 9 | 9. Metodica pregătirii plecării de pe loc a ambarcațiunii, modelul campionului Plecări individual și în grup de pe loc Plecări individual sau în grup de pe loc cu handicap | 4 | | |
| 10 | 10. Metodica pregătirii atacului în situații deosebite În situații limitative vant față, spate și lateral, valori față și lateral | 4 | | |
| 11 | 11. Metodica predării și însușirii tehnicii optime de vaslit în caiac și canoe În situații limitative vant față, spate și lateral, valori față și lateral | 4 | | |

Bibliografie:

1. Alecu Aurel(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport caiac canoe” ,
2. Uz intern 2012
3. Dragnea,A(2006)Educație fizică și sport – Teorie și 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 și metodica calităților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
7. Alecu Aurel(2013) Inițiere-Didactica-Competiție în caiac canoe, Editura Pim Iasi.
8. Zelinschi Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
9. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului în antrenamentul de caiac, Editura Pim Iasi.
10. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
11. Alecu A,(2014), Educarea supleții și elasticității în antrenamentul de caiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
12. Alecu A,(2013) Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în caiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
13. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de caiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
14. „Antrenoriat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
15. Alecu A,(2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de caiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
16. Achim,S.,(2002)Planificarea în pregătirea sportive. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
17. Bompa,T.,(1990) valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, Bucuresti
18. Bompa, T.,(2001) Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Ponto Bucuresti
19. MIHĂILESCU, L., (2006), Teoria Educației Fizice și Sportului, note de curs, Edit. Universitatea din Pitești.
20. Medicină sportivă aplicată, Ed. Editis, Buc.,1994.



21. NICULESCU, M.H., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2006), Bazele pregătirii musculare, Edit. Universitaria Craiova.
22. 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.

10. 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*.

11. Evaluare

| Tip activitate | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare | 11.3 Puncte pe activitate |
|--|---|--|---------------------------|
| 11.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen. | Examen oral | 50 |
| 11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă | <input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | Demonstrația practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat | 30 |
| | • Referat ca temă de casă: <input type="checkbox"/> Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori <input type="checkbox"/> Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori | Portofoliu | 10 |
| | • Participare la activitățile practice. | Observarea activității studenților | 10 |
| 11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală. | | | |

Data completării
27.09.2024

Titular de curs,
Lect.univ.dr. Alecu Aurel

Titular de seminar / laborator,
Lect.univ.dr. Alecu Aurel

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU