



## FIȘA DISCIPLINEI

### PRACTICĂ DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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 / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

#### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Practică de specialitate - Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – Kaiac Canoe					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Alecu Aurel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Verificare	2.7	Regimul disciplinei	Obligato rii

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>22 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								
Examinări								
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	
4.2	De competențe	

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale sportului de înalță performanță, la nivelul grupelor/echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică. CSN Bascov Budeasa

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor de performanță;
6.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor de performanță;  Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.



## 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<b>CP2. Ajută elevii în învățarea lor</b> <b>CP.8 Menține legatura cu personalul educațional</b> <b>CP.9 Monitorizează comportamentul elevului</b>
Competențe transversale	<b>CT.2. Respectă reglementările</b>

## 8. Rezultatele învățării:

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea</li><li>- Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.</li><li>- Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li><li>- Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.</li><li>- Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li><li>- Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>- Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>- Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.</li><li>- Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale</li><li>- Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.</li><li>- Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.</li><li>- Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.</li><li>- Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.</li><li>- Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.</li></ul>

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
9.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL I				
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității de caiac-canoe</li><li>Cunoașterea structurii organizatorice a unității de învățământ cu program sportiv integrat: organigrama, resurse umane și materiale (generale și specifice ramurii sportive caiac canoe).</li><li>▪ Cunoașterea catedrei de ksisc csnoe.</li><li>- Cunoașterea documentelor standard de palmificare a programelor de antrenamente, emise de comisia tehnică FRKC</li><li>- Identificarea numărului total de antrenamente pe diferite grupe de vârstă: U18 și echipe de seniori;</li></ul>	2	discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Studiarea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă și consemnarea datelor semnificative, filiera vocațională, profil sportiv:</li></ul> <p><b>a) documentele curriculare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> planul-cadru de învățământ;</li><li><input type="checkbox"/> scheme, orare;</li><li><input type="checkbox"/> programele disciplinei fotbal;</li></ul>	2	expunere didactică, demonstrația didactică	Caietul de practică al studentului



	<input type="checkbox"/> îndrumare, ghiduri pentru aplicarea planurilor cadru și a programelor, ghiduri de evaluare pentru disciplina fotbal.			
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă și consemnarea datelor semnificative, filiera vocațională, profil sportiv:</li><li><b>b) documente de management educațional:</b></li><li><input type="checkbox"/> <i>regulamentul de organizare și funcționare a catedrei de fotbal:</i></li><li>▪ planul managerial;</li><li>▪ graficul de activități;</li><li>▪ componența catedrei;</li><li>▪ analiza SWOT;</li><li>▪ graficul activităților</li><li>▪ graficul ședințelor de catedră și tematica lor;</li><li>▪ calendarul sportiv competițional;</li><li>▪ responsabilitățile membrilor catedrei.</li><li><input type="checkbox"/> <i>regulamentul de ordine interioară;</i></li><li><input type="checkbox"/> <i>regulamentul școlar.</i></li></ul>	2	discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	Caietul de practică al studentului
4.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă și consemnarea datelor semnificative, filiera vocațională, profil sportiv:</li><li><b>c) documente de proiectare-planificare-programare a activității instructiv-educative:</b></li><li><input type="checkbox"/> eșalonarea anuală (macrociul – planul anual);</li><li><input type="checkbox"/> mezociul de antrenament (planul de etapă);</li><li><input type="checkbox"/> microciul de antrenament (planul săptămânal);</li><li><input type="checkbox"/> planul de antrenament;</li><li><input type="checkbox"/> planificările pentru perioada de evaluare finală;</li><li>- Identificarea și prezentarea documentelor standard de planificarea a programelor de antrenamente, emise de comisia tehnică SFA/FRF/UEFA.</li><li>- Identificarea numărului total de antrenamente pe diferite grupe de vârstă: U18 și echipe de seniorat;</li></ul>	2	explicația, metoda exercițiului euristic, algoritimizarea	Caietul de practică al studentului
5.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cunoașterea sistemului de evaluare a sportivilor la disciplina fotbal:</li><li><input type="checkbox"/> Standarde de evaluare</li><li><input type="checkbox"/> Sistemul de evaluare</li><li><input type="checkbox"/> Fișa individuală pentru înregistrarea rezultatelor obținute la susținerea probelor de evaluare</li></ul>	2	expunere sistematică a cunoștințelor, demonstrația didactică	Caietul de practică al studentului
6.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cunoașterea documentelor de evidență:</li><li><input type="checkbox"/> Catalogul clasei</li><li><input type="checkbox"/> Carnetul de elev</li><li><input type="checkbox"/> Caietul profesorului antrenor;</li><li><input type="checkbox"/> Completarea condicii de prezență;</li><li><input type="checkbox"/> <b>Portofoliul profesorului antrenor</b> (încadrare, orar, programa școlară în vigoare, planificări anuale/semestriale, protecția muncii, sistemul de evaluare, anexe de evaluare, evidența normelor și probelor de control, calendar competițional, cursuri de perfecționare, publicații de specialitate, activitatea metodică-științifică la nivelul comisiei etc).</li></ul>	2	expunere didactică demonstrația didactică metode de comunicare oral-vizuală	Caietul de practică al studentului
7.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Organizarea activităților sportive.</li><li>▪ Calendarul competițional – particularitățile de întocmire a lui pe faze succesive – pe școală, municipiu, județ, zonă, finală națională.</li><li>▪ Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare: dispoziții generale, obiective, măsuri organizatorice, condiții de participare și calificare, titluri și premii, reglementări administrativ financiare, sancțiuni, dispoziții finale.</li></ul>	2	conversația didactică, învățarea prin descoperire	Caietul de practică al studentului
8.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Asistență la <b>lecțiile demonstrative</b> (trei lecții) susținute de profesorul mentor și consemnarea observațiilor:</li><li><input type="checkbox"/> fișele de observație a lecțiilor asistate ;</li><li>- fișe de înregistrare și verificare a comportamentului de joc la diferite grupe de vârstă U18 și echipe de seniorat;</li></ul>	6	metoda observației, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	Caietul de practică al studentului
9.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Elaborarea unor materiale necesare organizării și desfășurării activităților didactice și educative;</li><li>a) materiale legate de activitățile didactice cu grupa de sportivi:</li><li><input type="checkbox"/> periodizarea anului competițional</li><li><input type="checkbox"/> elaborarea planului de pregătire anual</li><li><input type="checkbox"/> elaborarea planului de etapă</li></ul>	6	conversația didactică, învățarea prin descoperire	Caietul de practică al studentului



	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> elaborarea planului săptămânal de antrenament</li><li><input type="checkbox"/> planuri de lecții de antrenament pentru toate lecțiile susținute de către studenții practicanți</li><li><input type="checkbox"/> seturi de materiale didactice utilizate în lecțiile de antrenament</li><li>b) materiale ce ilustrează activitatea desfășurată pentru cunoașterea și caracterizarea psiho-pedagogică a sportivului:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> fișa de observație a unui sportiv;</li><li><input type="checkbox"/> probele psihologice aplicate și interpretarea lor;</li><li><input type="checkbox"/> caracterizarea psiho-pedagogică a unui sportiv.</li></ul></li></ul>			
10.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea <b>lecțiilor de probă (două lecții)</b>:</li><li><input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecțiilor de probă;</li><li><input type="checkbox"/> autoevaluarea lecțiilor susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecțiilor.</li></ul>	6	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
11.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea <b>lecției finale</b>:</li><li><input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției finale de antrenament sportiv cu treme pre-stabilite anterior în fața cadrului didactic și al profesorilor/antrenori din cadrul structurii / clubului sportiv, desemnate/desemnate pentru realizarea practicii de specialitate.</li><li>- Recomandările emise de comisia tehnica a FRKC</li></ul>	4	explicația, demonstrația, execuția, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dialogul,	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
12.	<b>Responsabilitățile și documentele de înregistrare a procesului de antrenament în kaid canoe la copii și juniori:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Urmărirea, înregistrarea și analiza:<ul style="list-style-type: none"><li>- conținutului procesului de antrenament pe baza fișelor de observație;</li><li>- evoluției colective și individuale în jocurile de pregătire și oficiale, pe baza unor fișe stabilite anterior;</li><li>- randamentului în jocuri a tinerilor de perspectivă;</li></ul></li><li>2. Participarea la ședințele de pregătire și analiză a jocurilor;</li><li>3. Condițiile și mijloacele folosite pentru refacere;</li><li>4. Folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului;</li></ul>	4	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
13.	Elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală; Participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite; Prestarea arbitrajului la centru și ca asistent la jocurile școlare și de pregătire programate în lecțiile de antrenament; conform FRKC	2	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
14.	<b>Participarea directă, în rolul antrenorului secund, transpunerea cu acordul comisiei de antrenori la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament;</b> Conducerea parțială sau integrală a unor lecții de antrenament; Participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii; Participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiate de către inspectorate. Elaborarea regulamentului de desfășurare a competițiilor pe teren redus. Verificarea finală – Susținerea de Lecție Practică cu teme prestabilite anterior, în prezența cadrului didactic de specialitate/responsabil cu practica de antrenorat cât și a antrenorului/antrenorilor de la nivelul juniorilor mari U18 și echipe de seniorat.	4	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare

#### Bibliografie:

1. Alecu A., Inițiere-Didactica-Competiție în kaid canoe, Editura Pim Iași, ISBN 978-606-13-0793-7, 223 pagini, anul publicării 2013
2. Alecu A., Dinamica efortului în antrenamentul de kaid, Editura Pim Iași, ISBN 978-606-13-0793-7, 223 pagini, anul publicării 2012
3. Alecu A., Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în kaid canoe, Editura Univ din Pitesti, ISBN 978-606-560-652-4, 127 pagini, anul publicării 2019
4. Alecu A., Aplicații practico-metodologice ale antrenamentului în kaid canoe, Editura Univ din Pitesti, ISMN 978-606-560-665-4, 125 pagini anul publicării 2020
5. Alecu A., Activități motrice de timp liber-Sporturi nautice kaidul și canoia, Editura Univ din Pitesti, 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.
14. Nicu, A., 1998, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București.

**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 Aplicații metodologice la nivelul inițierii sportive – fotbal – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate. Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	-		
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: proiectarea și susținerea lecției finale	<b>Verificare</b> practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	<b>50</b>
	• Activitate la lucrările practice	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii celor două lecții de probă	<b>30</b>
	• Participare la activitate – prezență	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>10</b>
	• Referat cu temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	<b>10</b>
11.6 Condiții de promovare	▪ Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 de puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțirea 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:

Titular de curs,

Titular de lucrări practice,  
**Lect.Univ.Dr. Alecu Aurel**

24.09.2024

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

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