



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	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

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	IV	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

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								94 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități								10
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautical Complex Sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

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	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	C.T. 1. Gândește analitic;

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 sportive• 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.• Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.• Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.• 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• Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.• Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.• Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate• 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	Modelul kaiacistului de performanță Conținutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul în ambarcațiune	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față / fizic. Laptop Videoproiector/ Tabletă
2	Modelul kaiacistului de performanță Profilul sportivului de mare performanță Biomotric, somatic, fiziologic, antropometric	2		
3	Modelul canoistului de performanță Conținutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul în ambarcațiune	2		
4	Modelul canoistului de performanță Profilul sportivului de mare performanță Biomotric, somatic, fiziologic, antropometric	2		
5	Modelul kaiacistului și canoistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al sportivului specializat conducător de ambarcațiune, stoc.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea,	Predare față în față / fizic. Laptop
6	Concursul - mijloc de pregătire Concursul școală Concurs de antrenament (de casa)	2		
7	Concursul - mijloc de pregătire Concursul de verificare	4		



	Concursul competițional			
8	Modelul pregătiri grupei pentru concurs Etapizarea procesului de pregătire Ședința de pregătire a concursului	4	studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Videoproiector/ Tabletă
9	Modelul pregătiri grupei pentru concurs Încălzirea înainte de antrenament și concurs. Conducerea echipei în concursuri.	4		
10	Modelul pregătiri grupei pentru concurs Structura grupei Reguli privind alcătuirea echipajului	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 kaiacul 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.

9.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodica pregătirii graficului de cursa modelul campionului În ambarcațiuni de simplu și echipaje în caiac	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, 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	Metodica pregătirii graficului de cursa modelul campionului În ambarcațiuni de simplu și echipaje în canoe	2		
3	Metodica pregătirii tacticilor de cursa În ambarcațiuni de simplu și echipaje în caiac	2		
4	Metodica pregătirii tacticilor de cursa În ambarcațiuni de simplu și echipaje în canoe	2		
5	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de caiac înalta performanță Rezistență (generală și specifică)	2		
6	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de caiac înalta performanță Forță (generală și specifică)	2		
7	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de caiac înalta performanță Viteză (generală și specifică)	2		
8	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe înalta performanță Rezistență (generală și specifică)	2		
9	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe înalta performanță Forță (generală și specifică)	4		
10	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe înalta performanță Viteză (generală și specifică)	4		
11	Verificare – înalta performanță Elaborarea unui portofoliu – linie metodică, mijloace de acțiune, metode de instruire, fișă de înregistrare Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	4		

Bibliografie:

1. Alecu Aurel(2016) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport caiac canoe” Uz intern,
2. Dragnea,A(2006)Educație fizică și sport – Teorie și didactică.FEST, București.



3. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., Buc.
4. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
5. Alecu Aurel(2013) Inițiere-Didactica-Competiție în caiac canoe, Editura Pim Iasi.
6. Zelinschi Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
7. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului în antrenamentul de caiac, Editura Pim Iasi.
8. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
9. Alecu A,(2013) Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în caiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
10. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de caiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012

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 scris	50
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: proiectarea și susținerea lecției finale	Verificare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	20
	• 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	10
	• Participare la activitate	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10
	• Referat cu temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	10
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,
Lect.Univ.Dr. Alecu Aurel

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