

FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – KAIAC-CANOE
anul universitar 2019 – 2020

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	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						Pregătire specializată într-o disciplină sportivă kaiac-canoe					
2.2 Titularul activităților de curs						Lect.univ.dr. Aurel Alecu					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator						Lect.univ.dr. Aurel Alecu					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	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								144 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								7
Examinări								7
Alte activități								5
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	Pentru absolvenții Facultății de Educație Fizică și Sport, elementele-metodologice specifice ramurei de sport, studiate la licență în cadrul disciplinei Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac-canoe
4.2	De competențe	Capacitatea 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 dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautica, Complex Sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>C1: Cunoașterea aprofundată a unei arii de specializare și, în cadrul acesteia, a dezvoltării teoretice, metodologice și practice specifice programului; utilizarea adecvată a limbajului specific în comunicarea cu medii profesionale diferite.</p> <p>C2: Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru explicarea și interpretarea unor situații noi, în contexte mai largi asociate domeniului.</p> <p>C3: Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în situații incomplet definite, pentru a rezolva probleme teoretice și practice noi.</p> <p>C4: Utilizarea nuanțată și pertinentă de criterii și metode de evaluare, pentru a formula judecăți de valoare și a fundamenta decizii constructive.</p> <p>C5: Elaborarea de proiecte profesionale și/sau de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode cantitative și calitative.</p> <p>C6: Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1: Executarea unor sarcini profesionale complexe, în condiții de autonomie și de independență profesională.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general pe ramura de sport kaidac-canoe, și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici. □ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în kaidac-canoe. □ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în antrenamentul de kaidac-canoe. □ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în caietul antrenorului. □ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în antrenamentul de kaidac-canoe. □ 6. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei kaidac-canoe. □ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice kaidacului și canoei. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea kaidacului și canoei, respectul față de valori și etica domeniului.

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, dezbateră, 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 kaidac canoe Individualizarea antrenamentului în dependență de specializarea pe proba	2 ore		
3. Dinamica efortului în kaidac canoe Caracterizarea efortului în kaidac și canoe Volumul efortului în kaidac și canoe	2 ore		
4. Dinamica efortului în kaidac canoe Intensitatea efortului în antrenamentul de kaidac și canoe Complexitatea efortului în antrenamentul de kaidac canoe Densitatea efortului în antrenamentul de kaidac și 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 individuală a sportivilor. Fișă de evaluare a sportivului pentru antrenamente Fișă de evaluare a sportivului pentru competiție	2 ore		
9. Elaborarea fișelor de înregistrare individuală a sportivilor Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului	2 ore		

	performanțial Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a sportivului pe distanță și postul specializat			
10.	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în antrenamentul de kaid 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 kaid și canoe Dezvoltarea forței, și a formele ei de manifestare impuse de probele din competiție	2 ore		
12.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în kaid canoe Dezvoltarea vitezei în antrenamentul de mare performanță	2 ore		
13.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în kaid canoe Dezvoltarea rezistenței, impusa de probele din competițiile de înalt nivel	2 ore		
14.	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în kaid canoe Dezvoltarea îndemnării în antrenamentul de kaid canoe	2 ore		

Bibliografie:

1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București
2. Alecu A., (2016), Curs „Pregătirea specializată într-o ramură sportivă kaid canoe” Uz intern
3. Alecu A., (2012), Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaid canoe” ,Uz intern
4. Alecu A., (2013), Inițiere-Didactica-Competiție în kaid canoe, Editura Pim Iasi.
5. Alecu A., (2012), Dinamica efortului în antrenamentul de kaid, Editura Pim Iasi.
6. Alecu A., (2015), Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaidisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
7. Alecu A., (2014), Educarea supleții și elasticității în antrenamentul de kaid canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
8. Alecu A., (2013), Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în kaid, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
9. Alecu A., (2012), Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de kaid canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
10. Alecu A., (2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de kaid canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
11. Alecu A., Toma Șt., (2009), Monitorizarea parametrilor efortului kaidistii de performanță prin mijloace obiective. Conferința internațională FEFS Pitești Noiembrie 2009
12. Bompă, T., (1990), Valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, București
13. Antrenoriat și competiție (1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
14. Bompă, T., (2001), Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Pont
15. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
16. Dragnea, A. (1991) Teoria și metodologia calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
17. Dragnea, A. (2006) Educație fizică și sport – Teorie și didactică. FEST, București.
18. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
19. Hahn Erwin (1996) Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
20. Toma Șt: Alecu, A., (2006), Creșterea eficienței tehnicii de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaidiști, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
21. Zelinski Sergiu, (1999), Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
22. Zabet, B., (2002) Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.
23. Zabet, B., (1992), Pregătirea procesului de antrenament în kaid - canoe, Simpozion internațional, Czchowice (Polonia).

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	15. <i>Metodica pregatirii tacticii de cursa</i> În ambarcatiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția	Sala de sport, sala-forta, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
2.	16. <i>Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac</i> Rezistența (generală și specifică)	2 ore		
3.	17. <i>Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac</i> Forța (generală și specifică)	4 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
4.	18. <i>Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac</i> Viteza (generală și specifică)	4 ore		
4.	19. <i>Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe</i> Rezistența (generală și specifică)	4 ore	Exercițiul, discuția, dezbateră , aplicația	
6.	20. <i>Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe</i> Forța (generală și specifică)	4 ore		
7.	21. <i>Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe</i> Viteza (generală și specifică)	4 ore		
8.	22. <i>Verificare</i> Elaborarea unui portofoliu – linie metodică, mijloace de acționare, metode de instruire, fișă de înregistrare Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	4 ore		

Bibliografie

1. Alecu A., (2016), Curs „Pregătirea specializată într-o ramură sportivă kaidc canoe” Uz intern
2. Alecu A., (2012), Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaidc canoe” , Uz intern
3. Alecu A., I. (2013), Inițiere-Didactica-Competiție în kaidc canoe, Editura Pim Iasi.
4. Alecu A., (2012), Dinamica efortului în antrenamentul de kaidc, Editura Pim Iasi.
5. Alecu A., (2015), Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaidcisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
6. Alecu A., (2014), Educarea supletii și elasticității în antrenamentul de kaidc canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
7. Alecu A., (2013), Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în kaidc, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
8. Alecu A., (2012), Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de kaidc canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
9. Alecu A., (2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de kaidc canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
10. Alecu A., Toma, St., (2009), Monitorizarea parametrilor efortului la kaidcisti de performanță prin mijloace obiective. Conferința internațională FEFS Pitești Noiembrie 2009
11. Toma, St., Alecu A., (2006), Creșterea eficienței tehnicii de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaidcisti, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
12. Zelinski Sergiu, (1999), Metodica națatției și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
13. Zabet, B., (2002), Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.
14. Zabet, B., (1992), Pregătirea procesului de antrenament în kaidc - canoe, Simpozion internațional, Czchowice (Polonia).

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, conștiințiozitate interes pentru studiu individual	-participare la activitatea de LP -portofoliu -activitate practica	10% 30% 20% Tot=60%
10.6 Standard minim de performanță	Elaborarea, tehnoredactarea, comunicarea de materiale documentare și personale(referate, analize, rapoarte etc.)folosind limbajul stiintific specific domeniului de specialitate. Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (susținerea probelor de control și conducerea unei lecții de antrenament cu tematici prestabilite). Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în caietul antrenorului		

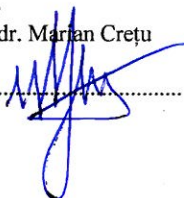
Data completării

1 X 2019

Titular de curs,
Lect.univ.dr.Aurel Alecu*Alecu A*Titular de lucrări practice,
Lect.univ.dr. Aurel Alecu*Alecu A*

Data aprobării în Consiliul departamentului,

1 X 2019

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Marian CrețuDirector de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Crețu