

FIȘA DISCIPLINEI

PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV PE GRUPE LA COPII ȘI JUNIORI
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. Date despre disciplina					Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – caiac canoe					
2.1	Denumirea disciplinei										
2.2	Titularul activităților de curs					-					
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	Verificare	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	4
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	56
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual							
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	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și management al antrenamentului

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 unităților cuprinse în baza de masă a tenisului de performanță, la cluburi și asociații sportive, cluburi sportive școlare și licee cu program sportiv, la nivelul grupelor de copii și juniori cu care avem încheiate convenții de practică.

6. Competențe specifice vizate

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 (1 PC) 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) (1 PC)
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Integrarea învățământului cu activitatea practică în domeniul specializării tenis, ca o necesitate a completării și verificării cunoștințelor teoretice și practico-metodice acumulate precum și familiarizarea studenților cu organizarea și conținutul structurilor sportive (cluburi sportive, asociații sportive, licee cu program sportiv etc.) implicate în sportul de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Cunoașterea modului de organizare și de funcționare a structurilor sportive. □ 2. Familiarizarea cu documentele care fundamentează organizarea și conducerea procesului de pregătire sportivă. □ 3. Consolidarea și aprofundarea pregătirii de specialitate (profesor antrenor) în ramura sportivă tenis, dar și pe cea psihopedagogică, metodică, managerială și de comunicare didactică. □ 4. Formarea abilităților necesare exercitării activității de depistare, selecție și orientare a tinerelor talenete în ramura sportivă tenis. □ 5. Formarea abilităților și capacităților de cunoaștere a particularităților de vârstă în vederea orientării și selecției pentru sportul de performanță în ramura sportivă tenis; □ 6. Formarea și dezvoltarea abilităților de proiectare și planificare a procesului de instruire. □ 7. Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului antrenor. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior. □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul științei a sportului și educației fizice; □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 3. Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE				
	I. Organizarea structurilor de practică 1.1. Structura organizațională a unităților cuprinse în baza de masă tenisului de performanță; 1.2. Organizarea grupelor de copii și juniori; 1.3. Baza materială pentru pregătire și jocuri; 1.4. Programul competițional (sistemul); 1.5. Cunoașterea legislației competiționale: <ul style="list-style-type: none"> ○ procedura de afiliere; ○ legitimarea jucătorilor; ○ participarea la competiții. 1.6. Organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semi-cantonamente) a duratei, locului și conținutului acestor activități; 1.7. Participarea la controlul medical periodic programat la cabinetele de specialitate; 1.8. Analiza și aprecierea activității, în urma vizionării procesului de pregătire și joc și prezentarea concluziilor antrenorilor de la grupele de copii și juniori.	8	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
	II. Activitatea metodică 2.1. Activitatea metodică a antrenorului: <ul style="list-style-type: none"> - selecția copiilor și juniorilor; - componența grupelor pe criteriul valoric, al vârstei cronologice și criteriul biologic; - conținutul programării anuale a procesului de inițiere și pregătire: <ul style="list-style-type: none"> ○ documentele de planificare (planul anual, pe etape de pregătire și perioade, ciclul săptămânal și planul lecțiilor); ○ elaborarea unor programe de pregătire individuală; ○ individualizarea pregătirii tinerilor de perspectivă; ○ elaborarea și conținutul probelor și normelor de control; 	12	expunere didactică, demonstrația didactică	Portofoliul de practică al studentului

	<p>evaluarea periodică a acestora.</p> <p>- evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control și jocurilor; întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă;</p> <p>2.2. Activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv și clubului sportiv școlar;</p> <p>2.3. Întocmirea documentelor de planificare pentru copii sau juniori;</p> <p>2.4. Elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii.</p>			
3.	<p>III. Instruirea practică</p> <p>3.1. Urmărirea, înregistrarea și analiza:</p> <p>- conținutului procesului de antrenament pe baza fișelor de observație;</p> <p>- randamentului tinerilor de perspectivă;</p> <p>3.2. Participarea la ședințele de pregătire și analiză a jocurilor;</p> <p>3.3. Condițiile și mijloacele folosite pentru refacere;</p> <p>3.4. Folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului;</p> <p>3.5. Elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală;</p> <p>3.6. Participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite;</p> <p>3.7. Prestarea arbitrajului la jocurile de pregătire programate în lecțiile de antrenament;</p> <p>3.8. Participarea directă, în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament;</p> <p>3.9. Participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii;</p> <p>3.10. Participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiate de către inspectorate.</p> <p>3.11. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă:</p> <p><input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției de probă;</p> <p><input type="checkbox"/> autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției.</p> <p>3.12. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale:</p> <p><input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției finale</p>	36	<p>explicația demonstrația, execuția, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dialogul</p>	Portofoliul de practică al studentului
Bibliografie:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alecu A., (2012), Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe”, Uz intern 2. Alecu A., (2013), Inițiere-Didactica-Competiție în kaiac canoe, Editura Pim Iasi. 3. Alecu A., (2012), Dinamica efortului în antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi. 4. Alecu A., (2015), Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015 5. Alecu A., (2014), Educarea supletii și elasticității în antrenamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014 6. Alecu A., (2013), Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în kaiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013 7. Alecu A., (2012), Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012 8. Alecu A., (2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010 9. Alecu A., Toma St., (2009), Monitorizarea parametrilor efortului kaiacistii de performanță prin mijloace obiective. Conferința internațională FEFS Pitești Noiembrie 2009 				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, București. 2. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria și metodologia educației fizice și sportului, Edit. AN-DA București. 3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie și metodică, Edit. Aldin, București. 4. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova. 5. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 6. Dragnea A., (coord.) (2002) – Teoria educației fizice și sportului, Edit. FEST București. 7. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București. 				

8. Gomboș, L., 2012, Teoria competiției sportive, suport de curs, FEFS.
9. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești.
10. Nicu, A., 1998, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București.
11. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002) – Educație fizică și sport, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
12. Șerbănoiu S., (2004) – Metodica educației fizice, Edit. Cartea Universitară, București.
13. Weineck, J., 2005, Antrenamentul total, în traducere CCPS
- XXX, [http://administrare.site.edu.ro/index.php/articles/curriculum/c543+591+/-](http://administrare.site.edu.ro/index.php/articles/curriculum/c543+591+/) - Programele școlare pentru educație fizică și sport (în vigoare).

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 **Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – tenis** – 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 și liceal).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-		
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat.	Verificare practică Analiza modului de utilizare adecvată a formărilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicarea metodelor acordate copiilor, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	10 %
	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	20 %
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Analiza modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi	50 %
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică. Cunoașterea documentelor de proiectare – planificare a procesului de pregătire sportivă. 		

Data completării,
01.10.2019

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

Titular de lucrări practice,
Lect.univ.dr. Aurel Alecu

Data aprobării în Consiliul departamentului,
01.10.2019

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

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