

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI I – 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											
2.1	Denumirea disciplinei				Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori - 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	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Optională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
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	CSN Bascov-Budeasa-sala de sport-sala de simulatoare-sala de forta-pista nautica de antrenament si competitii, ambarcatiuni și alte materiale auxiliare.

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) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a disciplinei kaid canoe, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în kaid canoe. □ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în antrenamentul de kaid canoe. □ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în kaid canoe. □ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în kaid-canoe și operarea în practică cu teste și probe specifice. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul I			
1. Principiile pregătirii grupelor de kaid si canoe. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	Calculator, Videoproiector
2. Factorii favorizanți și perturbatori în jocul de handbal. Necesitatea studierii acestora.	2		
3. Direcții orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcții în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță. Rolul forței în antrenamentul de kaid si canoe. Metode de dezvoltare.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7. Capacitățile coordinative în antrenamentul de kaid si canoe. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		

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. AlecuA.,(2015),Aspecte sociologice privind programarea intensității efortului în antrenamentul sportivilor kaidisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
7. AlecuA.,(2014),Educarea supletii și elasticității în antrenamentul de kaid canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
8. AlecuA.,(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. AlecuA.,(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 kaidisti 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. Bompă, T.,(2001),Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Pont
14. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
15. Dragnea,A.(1991) Teoria și metodica calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
16. Dragnea,A.(2006)Educație fizică și sport – Teorie și didactică.FEST, București.
17. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
18. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
19. Toma,Șt: Alecu,A.,(2006),Creșterea eficienței tehnicii de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaidisti, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
20. Zelinski Sergiu,(1999),Metodica nației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
21. Zabet,B.,(2002)Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.
22. 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
LUCRĂRI PRACTICE				
Master PS / Anul II / Semestrul I				
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	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	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii în procedeul tehnic de vaslit în kaid și canoe	2		Ambarcațiuni, padele, pagai Aparate pentru dezvoltarea forței
6	Programe de individualizare a pregătirii pentru ocuparea unor posturi în ambarcațiuni de K2-K4 și C2-C4	2		
7	Stretching-ul în cadrul antrenamentului grupelor de kaid și canoe seniori	2		
Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire				

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	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> □ Structuri tehnico-tactice în vaslul în kaid și canoe. □ Structuri tactice de cursa, kaid și canoe. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	Probe de control – Evaluare 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	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> □ Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. • Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în handbal. 		

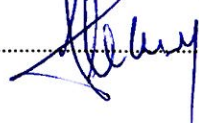
Data completării

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

.....
