

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					-						
2.4	Anul de studii	II	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	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	
3.4	Total ore din planul de învăț.	14	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								86 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	86						
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 kaiac 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. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în antrenamentul de kaiac canoe. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în antrenamentul de kaiac canoe. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de kaiac si canoe. <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; <p>abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
Master PS / Anul II / Semestrul I			
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2		
2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3. Modelul de pregătire la nivelul echipelor de caiac si canoe seniori.	2		
4. Concepția de joc la nivelul echipelor de caiac si canoe seniori.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de caiac si canoe seniori.	2		
6. Coaching în antrenamentul de caiac canoe. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echipelor de caiac si canoe. Înregistrări și statistici.	2		
Bibliografie			
1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București			
2. Alecu A.,(2016),Curs „Pregătirea specializata intr-o ramura sportiva caiac canoe” Uz intern			
3. Alecu A.,(2012),Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport caiac canoe” ,Uz intern			
4. Alecu A.,l(2013),Inițiere-Didactica-Competitie in caiac canoe, Editura Pim Iasi.			
5. Alecu A.,(2012),Dinamica efortului in antrenamentul de caiac, Editura Pim Iasi.			
6. AlecuA.,(2015),Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015			
7. AlecuA.,(2014),Educarea supletii si elasticitatii in antnamentul de caiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014			
8. AlecuA.,(2013),Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in caiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013			

9. Alecu A.,(2012),Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de kaid canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012 10. AlecuA.,(2010),Aspecte ale optimizării forței in antrenamentul de kaid canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010 11. Alecu,A.,Toma,St.,(2009),Monitorizarea parametrilor efortuluila kaidistii de performanta prin mijloace obiective. Conferinta internaționala FEFS Pitesti Noiembrie 2009 12. Bompă,T.,(1990),Valorile intensității proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistența/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti 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 si metodica calitatilor motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București 16. Dragnea,A.(2006)Educație fizică si sport – Teorie si 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,St: Alecu,A.,(2006),Creșterea eficienței tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaidiști, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006 20. Zelinski Sergiu,(1999),Metodica natației și spoturilor 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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității episteme, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității episteme/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 tactice pentru competiție. Elemente tehnice-procedeu tehnic de vaslit in kaid si 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 mezociclu (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

.....
