

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI II – KAIAC CANOE
anul universitar 2023 – 2024

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	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 II – 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	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	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								25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								25
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	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC)</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)</p>
--------------------------------	---

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 kаяac 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 kаяac canoe. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în antrenamentul de kаяac canoe. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de kаяac 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>

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul I		<div>- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</div> <div>- Conversația euristică.</div> <div>- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT</div>	Calculator, Videoproiector
1. Principiile pregătirii grupelor de kаяac si canoe. Participarea activă. Dezvoltarea multilaterală. Specializarea pe posturi. Individualizarea. Varietatea. Modelarea. Creșterea progresivă a încărcăturii.	2		
2. Factorii favorizanți și perturbatori în antrenamentul de kаяac. 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 kаяac 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 kаяac si canoe. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
Bibliografie			
<div>1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București</div> <div>2. Alecu A, (20219)Aspecte metodologice ale antrenamentului in kаяac canoe Edit. Univ. din Pitesti 2019</div> <div>3. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de kаяac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020</div> <div>4. Alecu A,(2016),Curs „Pregătirea specializata intr-o ramura sportiva kаяac canoe” Uz intern</div> <div>5. Alecu A.(2012).Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kаяac canoe” ,Uz intern</div>			

6. Alecu A.,(2013),Inițiere-Didactica-Competiție în caiac canoe, Editura Pim Iasi.
7. Alecu A.,(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. AlecuA.,(2014),Educația supleții și elasticității în antrenamentul de caiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
10. AlecuA.,(2013),Influența educării forței în consolidarea tehnicii de vaslit în caiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013
11. Alecu A.,(2012),Aspecte ale dinamicii efortului în antrenamentul de caiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
12. AlecuA.,(2010),Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de caiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
13. Alecu,A.,Toma,St.,(2009),Monitorizarea parametrilor efortului kaiacistii de performanță prin mijloace obiective. Conferința internațională FEFS Pitești Noiembrie 2009
14. Bompă,T.,(1990),Valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, București
15. Bompă, T.,(2001),Dezvoltarea calităților biomotrice, Edit. Ex-Pont
16. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
17. Dragnea,A.(1991) Teoria și metodică calităților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
18. Dragnea,A.(2006)Educație fizică și sport – Teorie și didactică.FEST, București.
19. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
20. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
21. Toma,St: Alecu,A.,(2006),Creșterea eficienței tehnicii de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaiacști, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
22. Zelinski Sergiu,(1999),Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.

8.2. LP	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LP			
Master PS / Anul II / Semestrul II			
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2	- Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector Pista antrenament
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 și canoe seniori.	2		
4. Concepția de cursa la nivelul echipelor de caiac și canoe seniori.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și deantrenarea la nivelul echipelor de caiac și 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 și canoe. Înregistrări și statistici.	2		
Bibliografie			
1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București			
2. Alecu A, (2019)Aspecte metodologice ale antrenamentului in caiac canoe Edit. Univ. din Pitesti 2019			
3. Alecu A,(2020) Aplicatii practico-metodologice ale antrenamentului de caiac canoe, Editura Universitatii din Pitesti 2020			
4. Alecu A,(2016),Curs „Pregatirea specializata intr-o ramura sportiva caiac canoe” Uz intern			
5. Alecu A,(2012),Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport caiac canoe” ,Uz intern			
6. Alecu A.,(2013),Inițiere-Didactica-Competitie in caiac canoe, Editura Pim Iasi.			
7. Alecu A,(2012),Dinamica efortului in antrenamentul de caiac, Editura Pim Iasi.			
8. AlecuA,(2015),Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015			
9. AlecuA,(2014),Educarea supletii si elasticitatii in antrenamentul de caiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014			
10. AlecuA,(2013),Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in caiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013			
11. Alecu A,(2012),Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de caiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012			
12. AlecuA,(2010),Aspecte ale optimizarii fortei in antrenamentul de caiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitesti Noiembrie 2010			

13. Alecu,A.,Toma,St.,(2009),Monitorizarea parametrilor efortuluila kaiacistii de performanta prin mijloace obiective. Conferinta internationala FEFS Pitesti Noiembrie 2009
14. Bompă,T.,(1990),Valorile intensitatii proceselor fiziologice si planificareaantrenamentului de rezistenta/Sport si performanta Nr.302 CCEFS, Bucuresti
15. Bompă, T.,(2001),Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Pont
16. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
17. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodică calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
18. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București.
19. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
20. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
21. Toma,St: Alecu,A.,(2006),Creșterea eficienței tehnici de padelare prin dezvoltarea indicatorilor de forță la kaiaciști, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2006
22. Zelinski Sergiu,(1999),Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
23. Zabet,B.(2002))Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.
24. Zabet,B.(1992), Pregătirea procesului de antrenament în kaiac - canoe, Simpozion internațional, Czchowice (Polonia).

8. 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*.

9. 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 în kaiac si canoe. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilă. 	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 prestabilă; 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

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

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

29.09.2023

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

.....

.....