

FIȘA DISCIPLINEI

Disciplina: PREGATIREA SPECIALIZATA INTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ 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 a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / 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					Pregatire specializată într-o disciplină sportivă Kaiac canoe						
2.2	Titularul activităților de curs					Alecu Aurel						
2.3	Titularul activităților de laborator					Alecu Aurel						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								94 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutoriat								2
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunostinte generale si specifice ramurei de sport, dobandite pe nivelul de studiu gimnazial-liceal; universitar-licenta si activitatea practica sportiva desfasurata.
4.2	De competențe	Capacitate 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 dotare videoproiector
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala de sport, sala forta-simulatoare antrenament, pista nautica Complex Sportiv Bascov-Budeasa, dotate cu materialele specifice ramurii de sport

6. Competențe specifice acumulate

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 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) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transverse	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra principalelor perspective teoretice și practice, a conceptelor în domeniul activității în ramura de sport caiac canoe și să își formeze o perspectivă concretă de aplicarea a acestora în practică
7.2 Obiectivele specifice	<p>Obiective cognitive</p> <p>OS1-Cunoașterea organizării, structurii și conținutului antrenamentului sportiv, caiac canoe.</p> <p>OS2-Analiza teoriilor majore specifice antrenamentului în caiac canoe</p> <p>OS3-Interpretarea modelelor performanțiale de antrenament din caiac canoe</p> <p>OS4-Descrierea modelului performanțial de tehnica a vaslitului din caiac și canoe</p> <p>Obiective procedurale</p> <p>OS5-Utilizarea unor metode și instrumente moderne în antrenament, specifice ramurei de sport</p> <p>OS6-Proiectarea activității specifice ramurei de sport</p> <p>OS7-Conducerea procesului de instruire sportiv</p> <p>Obiective atitudinale</p> <p>OS8-Manifestarea unei atitudini responsabile față de sportivi</p> <p>OS9-Respectarea diversității în activitatea sportivă de performanță</p> <p>OS-10-Promovarea unui spirit de Fair-play</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Modelul kaiacistului de performanță Conținutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul în ambarcațiune	2 ore	Prelegere participativă, dezbaterea, 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.	Modelul kaiacistului de performanță Profilul sportivului de mare performanță Biomotric, somatic, fiziologic, antropometric	2 ore		
3.	Modelul canoistului de performanță Conținutul tehnico-tactic sportivului specializat pe probe Profilul sportivului specializat pe postul în ambarcațiune	2 ore		
4.	Modelul canoistului de performanță Profilul sportivului de mare performanță Biomotric, somatic, fiziologic, antropometric	2 ore		
5.	Modelul kaiacistului și canoistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al sportivului specializat conducător de ambarcațiune, stroc.	2 ore		
6.	Concursul - mijloc de pregătire Concursul școală Concurs de antrenament (de casa)	2 ore		
7.	Concursul - mijloc de pregătire Concursul de verificare Concursul competițional	4 ore		
8.	Modelul pregătirii grupei pentru concurs Etapizarea procesului de pregătire Ședința de pregătire a concursului	4 ore		
9.	Modelul pregătirii grupei pentru concurs Încălzirea înainte de antrenament și concurs. Conducerea echipei în concursuri.	4 ore		
10.	Modelul pregătirii grupei pentru concurs Structura grupei Reguli privind alcătuirea echipajului	4 ore		

Bibliografie:

1. Alecu Aurel (2016) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport caiac canoe” Uz intern,
2. Dragnea, A. (2006) Educație fizică și sport – Teorie și didactică. FEST, București.
3. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., Buc.
4. Hahn Erwin (1996) Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
5. Dragnea, A. (1991) Teoria și metodica calităților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., Buc.
6. Alecu Aurel (2013) Inițiere-Didactică-Competiție în caiac canoe, Editura Pim Iasi.
7. Zelinski Sergiu, (1999) – Metodica natației și sporturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.

8. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.				
9. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015				
10. Alecu A,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrnamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014				
11. Alecu A,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013				
12. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrnamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012				
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Metodica pregatirii graficului de cursa modelul campionului În ambarcatiuni de simplu si echipaje in kaiac	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția	Sala de sport, sala-fora, dotate cu materialele specifice ramurii de sport simulatoare-pista nautica Complex sporiv Bascov Budeasa
2.	Metodica pregatirii graficului de cursa modelul campionului În ambarcatiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore		
3.	Metodica pregatirii tacticii de cursa În ambarcatiuni de simplu si echipaje in kaiac	2 ore		
4.	Metodica pregatirii tacticii de cursa În ambarcatiuni de simplu si echipaje in canoe	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbaterea , aplicația	
4.	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac inalta performanta Rezistența (generală și specifică)	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
6.	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac inalta performanta Forța (generală și specifică)	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbaterea , aplicația	
7.	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de kaiac inalta performanta Viteza (generală și specifică)	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
8.	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe inalta performanta Rezistența (generală și specifică)	2 ore	Documentare web-video, exercițiul, discuția,	
9.	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe inalta performanta Forța (generală și specifică)	2 ore	Exercițiul, discuția, dezbaterea , aplicația	
10	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în cursele de canoe inalta performanta Viteza (generală și specifică)	2 ore		
11	Verificare – inalta performanta Elaborarea unui portofoliu – linie metodică, mijloace de acționare, metode de instruire, fișă de înregistrare Conducerea unei lectii de antrenament cu o temă prestabilită	2 ore		

Bibliografie obligatorie (standard de referință)

1. Alecu Aurel(2012) Curs „Metodica antrenamentului pe ramura de sport kaiac canoe” , Uz intern 2012
2. Dragnea,A(2006)Educație fizică si sport – Teorie si didactică.FEST, București.
3. Dragnea, Adrian; Bota, Aura, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1999
4. Hahn Erwin(1996)Antrenamentul sportiv la copii, FEST, București.
5. Dragnea,A.(1991) Teoria si metodica calitaților motrice, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., București
6. Alecu Aurel(2013) Inițiere-Didactica-Competitie in kaiac canoe, Editura Pim Iasi.
7. Zelinschi Sergiu,(1999)–Metodica natației și spoturilor nautice, Univ. Ecologică, Buc.
8. Alecu Aurel,(2012) Dinamica efortului in antrenamentul de kaiac, Editura Pim Iasi.
9. AlecuA,(2015), Aspecte sociologice privind programarea intensitatii efortului in antrenamentul sportivilor kaiacisti. Conferința internațională Pitești Noiembrie 2015
10. Alecu A,(2014), Educarea supletii si elasticitatii in antrenamentul de kaiac canoe, la nivelul juniorilor, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2014
11. Alecu A,(2013) Influenta educarii fortei in consolidarea tehnicii de vaslit in kaiac, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2013

13. Alecu A,(2012), Aspecte ale dinamicii efortului in antrenamentul de kaiac canoe, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2012
14. .Antrenoriat și competiție(1994) SDP, nr. 350 - 352, CCPS, Buc.
15. Alecu A,(2010), Aspecte ale optimizării forței în antrenamentul de kaiac canoe pentru probele olimpice de 200m, Conferința internațională Pitești Noiembrie 2010
16. Achim,S.,(2002)Planificarea în pregătirea sportivă. Edit. Ex-Ponto, Bucuresti.
17. Bompă,T.,(1990) valorile intensității proceselor fiziologice și planificarea antrenamentului de rezistență/Sport și performanță Nr.302 CCEFS, Bucuresti
18. Bompă, T.,(2001) Dezvoltarea calitatilor biomotrice, Edit. Ex-Ponto Bucuresti
19. MIHĂILESCU, L., (2006), Teoria Educației Fizice și Sportului, note de curs, Edit. Universitatea din Pitești.
20. Medicină sportivă aplicată, Ed. Editis, Buc.,1994.
21. NICULESCU, M.H., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2006), Bazele pregătirii musculare, Edit. Universitaria ,Craiova.
22. ZABET, B., (2002), Perfecționarea procesului de antrenament a sportivilor de înaltă performanță la canoe, Cultura fizică, Probleme științifice în domeniul învățământului și sportului, Material, Conferința științifică a doctoranzilor, Chișinău.

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

Conținutul disciplinei este în concordanță cu conceptele teoretice și practice dezvoltate pe plan internațional. Din punct de vedere al adaptării la piața muncii, suntem total de acord cu evoluția rapidă a conceptelor moderne de activitate fizică și sport de performanță, a formelor de aplicare, întreținere, condiție fizică, wellness, viață activă, calitate a vieții, rezultate sportive.

Disciplina „Pregătirea specializată într-o ramură sportivă kaiac canoe” oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea fizică, sportul și sportul de performanță o gamă variată de posibilități de aplicare în practică și în antrenamentul sportiv.

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, conștiinciozitate interes pentru studiu individual	-participare la activitatea de LP -portofoliu -activitate practica	10% 30% 20% Tot=60%
10.6 Standard minim de performanță	Constituirea unei echipe și organizarea unui concurs la nivel de secție / oraș pe nivel de pregătire / vârstă prin îndeplinirea rolului în cadrul echipei Proiectarea și conducerea adecvată a activităților integrate potrivit programelor stabilite Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale(referate, analize, rapoarte etc.)folosind limbajul specific domeniului		

Data completării
29 sept 2023

Titular de curs
Lect.univ.dr.Alecu Aurel

Titular de seminar
Lect.univ.dr.Alecu Aurel

Data aprobării în Consiliul departamentului
29 sept 2023

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

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

.....

.....