



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA3O09 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – NATAȚIE
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Andrei Vasile Liviu
2.3. Asistent	doctor Piscoi Georgeta Lucia
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30

3.4.4. Tutoriat	20
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	20
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	nu e cazul
4.2. Precondiții de competențe	nu e cazul

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Bazin de inot dotat cu materiale ajutătoare: plute, flotoare, gantere, etc
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. (3 cr) CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport (2cr) CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 cr)
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție (1cr) CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (1 cr)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea de abilitați, capacități și competențe pe direcția ameliorării somatofuncționale și motrice a organismului uman, prin intermediul unor intervenții specifice
7.2. Obiectivele specifice	Să fie capabil să analizeze interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale capacității motrice umane; Să fie capabil să se exprime motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și să utilizeze conștient parametrii de mișcare și efort realizați; Să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică;

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul apariției înotului în România Ramurile	Prelegerea	3 ore/temă

natației Probele înotului sportiv Bazinele de înot Organele de conducere ale natației Importanța și rolul portanței hidrostatice în menținerea corpului la suprafața apei a înotătorului		
8.2 Bibliografie Curs		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006 2. Baniaș P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008 3. Bitang, Viorel, Tehnologii computerizate implicate în instruirea înotătorilor, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 4. Bitang, Viorel, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press 5. Bitang, Viorel, Strategia instruirii înotătorilor pe distanțe scurte, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 6. Bitang, Viorel, Antrenamentul înotătorilor de performanță, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 7. Bitang, Viorel, Programe și structuri operaționale utilizate în instruirea înotătorilor și canotorilor, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 8. Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., Înot. Curs de bază, ANEFS, București, 1992 9. De Barkely M., Diete pentru sănătatea inimii, Editura BicAll, București, 2005 10. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002 11. Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993 12. Marinescu G., Copiii și performanța în înot, București, 1998 13. Mureșan E., Înot. Sinteză, Editura Fundației România de mâine, 2000 14. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992 15. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995 16. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994 17. Penția D., Curs de înot, Litografia Universității de Vest, Timișoara, 1993 18. Thomas D., Înot. Trepte spre succes, Editura Teora, București, 1996 19. xxx, Cartea FRNPM 2009-2012, București, 2009 		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
Plutirea și alunecarea (forme, descriere, greșeli) Respirația înotătorului Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în procedeul craul Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în procedeul bras Coordonarea mișcărilor de brațe, picioare și respirație în procedeul spate Momentele principale ale startului și descrierea tehnică a lor Precizări din regulament legate de cursa înotătorului în timpul competiției	Explicatie, Demonstratie	4 ore/tema
8.6 Bibliografie Laborator		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Baniaș P., Curs înot, Editura UVT, Timișoara, 2006 2. Baniaș P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Editura UVT, Timișoara, 2008 3. Bitang, Viorel, Tehnologii computerizate implicate în instruirea înotătorilor, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 4. Bitang, Viorel, Predarea și învățarea tehnicii de înot la copii și juniori, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press 5. Bitang, Viorel, Strategia instruirii înotătorilor pe distanțe scurte, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 6. Bitang, Viorel, Antrenamentul înotătorilor de performanță, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 7. Bitang, Viorel, Programe și structuri operaționale utilizate în instruirea înotătorilor și canotorilor, ediția a II-a, revizuită, Editura „Vasile Goldis” University Press, 2009 8. Crețuleșteanu G., Jivan I., Cirla L., Înot. Curs de bază, ANEFS, București, 1992 9. De Barkely M., Diete pentru sănătatea inimii, Editura BicAll, București, 2005 10. Jivan I., Înot. Manual metodic, ANEFS, București, 2002 11. Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Universitatea de Stat, Arizona, 1993 12. Marinescu G., Copiii și performanța în înot, București, 1998 13. Mureșan E., Înot. Sinteză, Editura Fundației România de mâine, 2000 14. Olaru M., Înot, Editura Sport Turism, București, 1992 15. Penția D., Înotul activitate sanogenă, Editura Mirton, Timișoara, 1995 16. Penția D., Îndrumar metodic de înot, Editura Mirton, Timișoara, 1994 17. Penția D., Curs de înot, Litografia Universității de Vest, Timișoara, 1993 18. Thomas D., Înot. Trepte spre succes, Editura Teora, București, 1996 19. xxx, Cartea FRNPM 2009-2012, București, 2009 		

8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Cunoștințe teoretice legate de tehnica procedeelor de înot;	examen scris	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	- Execuția corectă a elementelor și procedeelor tehnice pentru proba practică; - Cunoștințe teoretice legate de metodica predării înotului;	Examen practico-metodic	50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță			
Minimum 10 prezente pentru a putea promova materia.			

Titular Asistent DIRECTOR DEPARTAMENT DECAN
 doctor Andrei Vasile Liviu doctor Piscoi Georgeta Lucia Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI