



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	BmCA4O20 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	2
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	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	5
3.4.6. Alte activități ...	29
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	
4.2. Precondiții de competențe	

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 de minimum 25m/33m cu adancimea de 1,10-1,60m; materiale ajutatoare: plute de antrenament, labe pentru inot, colaci;
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. (2 credite) CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport (2 credite) CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 credit)
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție (1 credit) CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (2 credite)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și deprinderilor legate de tehnica și metodică înotului. Dobândirea deprinderilor tehnice de practicare a înotului
7.2. Obiectivele specifice	Deprinderea de a înota în procedeele craul, spate și bras

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Definiția și conținutul natației. Locul natației în sistemul nostru de educație fizică Scurt istoric Tehnica de înot a procedului spate și fluture Tehnica de înot a procedului craul și bras Startul la procedeul craul Întoarcerile Întoarcerile la procedeul craul Întoarcerile la procedeul spate Întoarcerile la procedeul bras și fluture Bazele metodice ale învățării înotului Metodica predării înotului Alcătuirea grupelor Alegerea procedului de înot Mijloacele învățării înotului Exerciții și jocuri de acomodare cu apa Exerciții de plutire și alunecare Metodica învățării	Prelegere participativă	1 oră/temă

procedeele de înot. Procedul craul și bras. Metodica învățării procedeele de înot. Procedul spate și fluture Greșeli în tehnica procedeele de înot, preîntâmpinarea și corectarea lor. Planificarea, organizarea și desfășurarea lecției de înot Organizarea și conducerea lecției. Pregătirea sportivă a copiilor la înot Săriturile în apă. Analiza tehnicii săriturilor în apă Tehnica săriturilor în apă Înotul aplicativ. Salvarea de la înec Organizarea și desfășurarea concursurilor de înot Reguli speciale pentru diferite probe de înot. Amenajarea și utilizarea construcțiilor de înot Evaluări scrise		
8.2 Bibliografie Curs		
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
Exerciții ajutătoare de înot pe uscat. Exerciții speciale pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare, precum și pentru dezvoltarea forței Exerciții de adaptare cu apă. Exerciții de adaptare cu apă adâncă. Exerciții de respirație, apnee. Tehnica inspirației (deasupra apei) și a expirației subacvatice. Metode și mijloace pentru învățarea tehnicii procedurii craul. Metode și mijloace pentru învățarea tehnicii procedurii spate Metode și mijloace pentru învățarea tehnicii procedurii bras Metode și mijloace pentru învățarea tehnicii procedurii fluture Metode și mijloace pentru perfecționarea și consolidarea tehnicii procedurii craul și spate Perfecționarea starturilor competiționale Pregătirea specifică procedurilor învățate, pe distanța de 50m în vederea efectuării verificării. Dezvoltarea rezistenței specifice.	Explicarea, demonstrația, exersarea	2-4 ore/temă
8.6 Bibliografie Laborator		
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, revizuita, 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. Sintează, 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 Cunoștințe teoretice legate de metodica predării înotului	Examen scris	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Demonstrarea tehnicii de inot in procedeele craul, spate si bras. Inot pe distanta de 25 m intr-un procedeu la alegere contracronometru.	Examen practic	50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Standard minim de performanță - nota 5 la examenul practic - nota 5 la examenul teoretic			

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